



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00010) Tej-,toj- és ol.mag ment.	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 256.84 Kcal / 1,073.59 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 291.94 Kcal / 1,220.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.09 g16.96 g5.40 g	11.39 g9.78 g2.69 g	8.88 g12.88 g4.06 g	21.33 g7.18 g2.38 g	9.09 g12.26 g3.62 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.52 g9.99 g1.84 g	30.39 g9.99 g0.88 g	31.12 g10.14 g1.20 g	31.44 g9.99 g0.61 g	35.85 g9.99 g1.23 g
	Ebéd	Zöldségleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta	Csontleves tésztabetét*, Szárazbabfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur	Brokkolikrémleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs, Narancs
		Energia: 699.77 Kcal / 2,925.04 KJ	Energia: 729.93 Kcal / 3,051.11 KJ	Energia: 696.36 Kcal / 2,910.78 KJ	Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ	Energia: 583.33 Kcal / 2,438.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		34.12 g24.62 g4.30 g	49.82 g21.94 g4.71 g	41.75 g15.76 g2.29 g	34.02 g33.60 g8.75 g	28.82 g18.09 g4.75 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		95.05 g0.38 g3.04 g	85.84 g0.00 g6.37 g	100.81 g9.99 g3.66 g	74.00 g0.00 g5.05 g	78.31 g0.00 g4.09 g
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Fahéjas rizstejbedara	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.09 g10.92 g2.86 g	16.57 g10.99 g2.52 g	1.10 g0.70 g0.00 g	3.28 g2.71 g0.33 g	4.82 g3.57 g0.45 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		28.72 g0.00 g0.94 g	30.03 g0.00 g3.18 g	17.15 g0.00 g0.01 g	52.37 g22.98 g0.04 g	22.76 g0.00 g1.43 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		 			





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tavaszi felvágott, Liga margarin (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Kígyóuborka, Tea
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 256.84 Kcal / 1,073.59 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 291.94 Kcal / 1,220.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.09 g16.96 g5.40 g	11.39 g9.78 g2.69 g	8.88 g12.88 g4.06 g	21.33 g7.18 g2.38 g	9.09 g12.26 g3.62 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.52 g9.99 g1.84 g	30.39 g9.99 g0.88 g	31.12 g10.14 g1.20 g	31.44 g9.99 g0.61 g	35.85 g9.99 g1.23 g
	Ebéd	Zöldségleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta	Csontleves tésztabetéttel*, Szárazbabfőzelék GM, tejszínes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs, Narancs
		Energia: 699.77 Kcal / 2,925.04 KJ	Energia: 729.93 Kcal / 3,051.11 KJ	Energia: 696.36 Kcal / 2,910.78 KJ	Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ	Energia: 583.33 Kcal / 2,438.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		34.12 g24.62 g4.30 g	49.82 g21.94 g4.71 g	41.75 g15.76 g2.29 g	34.02 g33.60 g8.75 g	28.82 g18.09 g4.75 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		95.05 g0.38 g3.04 g	85.84 g0.00 g6.37 g	100.81 g9.99 g3.66 g	74.00 g0.00 g5.05 g	78.31 g0.00 g4.09 g
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarin krém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Fahéjas rizstejbedara	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.09 g10.92 g2.86 g	16.57 g10.99 g2.52 g	1.10 g0.70 g0.00 g	3.28 g2.71 g0.33 g	4.82 g3.57 g0.45 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		28.72 g0.00 g0.94 g	30.03 g0.00 g3.18 g	17.15 g0.00 g0.01 g	52.37 g22.98 g0.04 g	22.76 g0.00 g1.43 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Uzsonna					



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00012) Tojás,olmag	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóborka										
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 256.84 Kcal / 1,073.59 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 291.94 Kcal / 1,220.31 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.09 g	16.96 g	5.40 g	11.39 g	9.78 g	2.69 g	8.88 g	12.88 g	4.06 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	9.09 g	12.26 g	3.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.52 g	9.99 g	1.84 g	30.39 g	9.99 g	0.88 g	31.12 g	10.14 g	1.20 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	35.85 g	9.99 g	1.23 g
	Ebéd	Vadas sertéstokány GM, TM*, Zöldségleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Csontleves tésztabetétel*, Szárazbabfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Paradicsomleves, Bulgur	Baconös, sajtos sertésült, BrokkolikréMLEVES GM TM*, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs , Narancs										
		Energia: 586.37 Kcal / 2,451.03 KJ	Energia: 729.93 Kcal / 3,051.11 KJ	Energia: 696.36 Kcal / 2,910.78 KJ	Energia: 979.65 Kcal / 4,094.94 KJ	Energia: 583.33 Kcal / 2,438.32 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.62 g	19.68 g	3.75 g	49.82 g	21.94 g	4.71 g	41.75 g	15.76 g	2.29 g	44.79 g	59.09 g	20.85 g	28.82 g	18.09 g	4.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		80.45 g	0.38 g	2.92 g	85.84 g	0.00 g	6.37 g	100.81 g	9.99 g	3.66 g	71.02 g	0.00 g	7.40 g	78.31 g	0.00 g	4.09 g
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Fahéjas tejbedara	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)										
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 262.50 Kcal / 1,097.25 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
5.09 g		10.92 g	2.86 g	16.57 g	10.99 g	2.52 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	9.36 g	3.81 g	1.72 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

(00013)
Toj.-,mogy.,és
szójament.

	28.72 g	0.00 g	0.94 g	30.03 g	0.00 g	3.18 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	47.18 g	14.99 g	0.30 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g
Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka		
	Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 256.84 Kcal / 1,073.59 KJ			Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 291.94 Kcal / 1,220.31 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.09 g	16.96 g	5.40 g	11.39 g	9.78 g	2.69 g	8.88 g	12.88 g	4.06 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	9.09 g	12.26 g	3.62 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Ebéd	30.52 g	9.99 g	1.84 g	30.39 g	9.99 g	0.88 g	31.12 g	10.14 g	1.20 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	35.85 g	9.99 g	1.23 g
	Vadas sertéstokány GM, TM*, Zöldségleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves, tésztabetét*, Sertéssült, Cukkinifőzelék			Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM, TM*, Paradicsomleves, Bulgur			Brokkolikrémleves GM, TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs, Narancs		
	Energia: 586.37 Kcal / 2,451.03 KJ			Energia: 409.66 Kcal / 1,712.38 KJ			Energia: 696.36 Kcal / 2,910.78 KJ			Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ			Energia: 583.33 Kcal / 2,438.32 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
Uzsonna	31.62 g	19.68 g	3.75 g	31.66 g	18.28 g	5.69 g	41.75 g	15.76 g	2.29 g	34.02 g	33.60 g	8.75 g	28.82 g	18.09 g	4.75 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	80.45 g	0.38 g	2.92 g	33.18 g	0.00 g	4.53 g	100.81 g	9.99 g	3.66 g	74.00 g	0.00 g	5.05 g	78.31 g	0.00 g	4.09 g
	Zsemle, Snidlinges margarinkrém (TM)			Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Fahéjas tejbedara			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
	Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ			Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 262.50 Kcal / 1,097.25 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.09 g	10.92 g	2.86 g	16.57 g	10.99 g	2.52 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	9.36 g	3.81 g	1.72 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

	28.72 g	0.00 g	0.94 g	30.03 g	0.00 g	3.18 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	47.18 g	14.99 g	0.30 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00014) Tojás- és banánmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 256.84 Kcal / 1,073.59 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 291.94 Kcal / 1,220.31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.09 g 16.96 g 5.40 g	11.39 g 9.78 g 2.69 g	8.88 g 12.88 g 4.06 g	21.33 g 7.18 g 2.38 g	9.09 g 12.26 g 3.62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Vadas sertéstokány GM, TM*, Zöldségleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Csontleves tésztabetét*, Szárazbabfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Paradicsomleves, Bulgur	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs, Narancs
		Energia: 586.37 Kcal / 2,451.03 KJ	Energia: 729.93 Kcal / 3,051.11 KJ	Energia: 696.36 Kcal / 2,910.78 KJ	Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ	Energia: 583.33 Kcal / 2,438.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31.62 g 19.68 g 3.75 g	49.82 g 21.94 g 4.71 g	41.75 g 15.76 g 2.29 g	34.02 g 33.60 g 8.75 g	28.82 g 18.09 g 4.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarin krém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Fahéjas tejbedara	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 262.50 Kcal / 1,097.25 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.09 g 10.92 g 2.86 g	16.57 g 10.99 g 2.52 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	9.36 g 3.81 g 1.72 g	4.82 g 3.57 g 0.45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.72 g 0.00 g 0.94 g	30.03 g 0.00 g 3.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	47.18 g 14.99 g 0.30 g	22.76 g 0.00 g 1.43 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		 		 	





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00015) Tej-és cukormentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ	Energia: 216.69 Kcal / 905.76 KJ	Energia: 237.19 Kcal / 991.45 KJ	Energia: 237.26 Kcal / 991.75 KJ	Energia: 251.79 Kcal / 1,052.48 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		9.09 g16.96 g5.40 g	11.39 g9.78 g2.69 g	8.88 g12.88 g4.06 g	21.33 g7.18 g2.38 g	9.09 g12.26 g3.62 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		20.53 g0.00 g1.84 g	20.40 g0.00 g0.88 g	21.13 g0.15 g1.20 g	21.45 g0.00 g0.61 g	25.86 g0.00 g1.23 g
	Ebéd	Vadas sertéstokány GM, TM*, Zöldségleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Csontleves tésztabetét*, Szárazbabfőzelék GM, tejszínes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Kertészleves GM*, Bulgur	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs, Narancs
		Energia: 586.37 Kcal / 2,451.03 KJ	Energia: 729.93 Kcal / 3,051.11 KJ	Energia: 600.83 Kcal / 2,511.47 KJ	Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ	Energia: 583.33 Kcal / 2,438.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		31.62 g19.68 g3.75 g	49.82 g21.94 g4.71 g	40.35 g14.63 g2.17 g	34.02 g33.60 g8.75 g	28.82 g18.09 g4.75 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.45 g0.38 g2.92 g	85.84 g0.00 g6.37 g	80.92 g0.00 g2.52 g	74.00 g0.00 g5.05 g	78.31 g0.00 g4.09 g
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarin krém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Fahéjas rizstejbedara TM, CM	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 174.41 Kcal / 729.03 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		5.09 g10.92 g2.86 g	16.57 g10.99 g2.52 g	1.10 g0.70 g0.00 g	3.16 g2.71 g0.33 g	4.82 g3.57 g0.45 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		28.72 g0.00 g0.94 g	30.03 g0.00 g3.18 g	17.15 g0.00 g0.01 g	34.13 g7.99 g0.03 g	22.76 g0.00 g1.43 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00015) Tej-és cukormentes	Uzsonna		 			





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00016) Tejmentes, fruktózzsегén y	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ	Energia: 218.53 Kcal / 913.46 KJ	Energia: 237.19 Kcal / 991.45 KJ	Energia: 239.10 Kcal / 999.44 KJ	Energia: 251.79 Kcal / 1,052.48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9.09 g 16.96 g 5.40 g	11.70 g 9.85 g 2.69 g	8.88 g 12.88 g 4.06 g	21.64 g 7.25 g 2.38 g	9.09 g 12.26 g 3.62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.53 g 0.00 g 1.84 g	20.41 g 0.00 g 0.88 g	21.13 g 0.15 g 1.20 g	21.46 g 0.00 g 0.61 g	25.86 g 0.00 g 1.23 g
	Ebéd	Zöldségleves GM*, Vadas sertéstokány TM, CM, Főtt tészta	Csontleves tésztabetéttel*, Szárazbabfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	Kertészleves GM*, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur	Brokkolikrémleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs
		Energia: 770.91 Kcal / 3,222.40 KJ	Energia: 729.93 Kcal / 3,051.11 KJ	Energia: 600.83 Kcal / 2,511.47 KJ	Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ	Energia: 521.21 Kcal / 2,178.66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		37.77 g 26.61 g 4.75 g	49.82 g 21.94 g 4.71 g	40.35 g 14.63 g 2.17 g	34.02 g 33.60 g 8.75 g	27.92 g 17.79 g 4.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		100.02 g 0.00 g 3.34 g	85.84 g 0.00 g 6.37 g	80.92 g 0.00 g 2.52 g	74.00 g 0.00 g 5.05 g	65.56 g 0.00 g 4.08 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00016) Tejmentes, fruktózzegén y	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek	Fahéjas rizstejbedara TM, CM	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 352.76 Kcal / 1,474.54 KJ	Energia: 174.41 Kcal / 729.03 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.09 g 10.92 g 2.86 g	16.57 g 10.99 g 2.52 g	10.96 g 21.12 g 6.73 g	3.16 g 2.71 g 0.33 g	4.82 g 3.57 g 0.45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.72 g 0.00 g 0.94 g	30.03 g 0.00 g 3.18 g	29.29 g 0.00 g 2.28 g	34.13 g 7.99 g 0.03 g	22.76 g 0.00 g 1.43 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 256.84 Kcal / 1,073.59 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 291.94 Kcal / 1,220.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.09 g16.96 g5.40 g	11.39 g9.78 g2.69 g	8.88 g12.88 g4.06 g	21.33 g7.18 g2.38 g	9.09 g12.26 g3.62 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.52 g9.99 g1.84 g	30.39 g9.99 g0.88 g	31.12 g10.14 g1.20 g	31.44 g9.99 g0.61 g	35.85 g9.99 g1.23 g
	Ebéd	Zöldségleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta	Csontleves tésztabetéttel*, Sertéssült, Cukkinifőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur	Brokkolikrémleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs, Narancs
		Energia: 699.77 Kcal / 2,925.04 KJ	Energia: 459.00 Kcal / 1,918.62 KJ	Energia: 696.36 Kcal / 2,910.78 KJ	Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ	Energia: 583.33 Kcal / 2,438.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		34.12 g24.62 g4.30 g	34.25 g15.45 g3.86 g	41.75 g15.76 g2.29 g	34.02 g33.60 g8.75 g	28.82 g18.09 g4.75 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		95.05 g0.38 g3.04 g	49.23 g0.00 g4.88 g	100.81 g9.99 g3.66 g	74.00 g0.00 g5.05 g	78.31 g0.00 g4.09 g
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Fahéjas rizstejbedara	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.09 g10.92 g2.86 g	16.57 g10.99 g2.52 g	1.10 g0.70 g0.00 g	3.28 g2.71 g0.33 g	4.82 g3.57 g0.45 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		28.72 g0.00 g0.94 g	30.03 g0.00 g3.18 g	17.15 g0.00 g0.01 g	52.37 g22.98 g0.04 g	22.76 g0.00 g1.43 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		 			



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00018) Tej,szója,hüvely,marha	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 256.84 Kcal / 1,073.59 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 291.94 Kcal / 1,220.31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9.09 g 16.96 g 5.40 g	11.39 g 9.78 g 2.69 g	8.88 g 12.88 g 4.06 g	21.33 g 7.18 g 2.38 g	9.09 g 12.26 g 3.62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.84 g	30.39 g 9.99 g 0.88 g	31.12 g 10.14 g 1.20 g	31.44 g 9.99 g 0.61 g	35.85 g 9.99 g 1.23 g
						
	Ebéd	Zöldséglevés GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Csontleves tésztabetéttel*, Cukkinifőzelék tejmentes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomlevés, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur	Brokkolikrémlevés GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zellerlevés GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs, Narancs
		Energia: 586.37 Kcal / 2,451.03 KJ	Energia: 459.00 Kcal / 1,918.62 KJ	Energia: 696.36 Kcal / 2,910.78 KJ	Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ	Energia: 583.33 Kcal / 2,438.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		31.62 g 19.68 g 3.75 g	34.25 g 15.45 g 3.86 g	41.75 g 15.76 g 2.29 g	34.02 g 33.60 g 8.75 g	28.82 g 18.09 g 4.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		80.45 g 0.38 g 2.92 g	49.23 g 0.00 g 4.88 g	100.81 g 9.99 g 3.66 g	74.00 g 0.00 g 5.05 g	78.31 g 0.00 g 4.09 g
		  			 	  
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Fahéjas rizstejbedara	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.09 g 10.92 g 2.86 g	16.57 g 10.99 g 2.52 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	3.28 g 2.71 g 0.33 g	4.82 g 3.57 g 0.45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.72 g 0.00 g 0.94 g	30.03 g 0.00 g 3.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	52.37 g 22.98 g 0.04 g	22.76 g 0.00 g 1.43 g



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		 			





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóborka
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ	Energia: 156.02 Kcal / 652.16 KJ	Energia: 176.52 Kcal / 737.85 KJ	Energia: 176.59 Kcal / 738.15 KJ	Energia: 165.91 Kcal / 693.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.36 g 17.22 g 5.44 g	8.66 g 10.04 g 2.73 g	6.15 g 13.14 g 4.10 g	18.60 g 7.44 g 2.42 g	5.29 g 12.37 g 3.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.46 g 10.88 g 1.74 g	25.33 g 10.88 g 0.78 g	26.06 g 11.03 g 1.10 g	26.38 g 10.88 g 0.51 g	25.93 g 10.88 g 1.01 g
	Ebéd	Zöldségleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta tojásmentes GM	Csontleves GM*, Szárazbabfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Gluténmentes kenyér	Paradicsomleves GM*, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Párolt rizs	Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka, Brokkolikrémesleves GM TM*	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs , Narancs
		Energia: 718.31 Kcal / 3,002.54 KJ	Energia: 634.67 Kcal / 2,652.92 KJ	Energia: 715.42 Kcal / 2,990.46 KJ	Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ	Energia: 583.33 Kcal / 2,438.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.42 g 20.88 g 3.88 g	47.11 g 22.36 g 4.79 g	38.04 g 15.46 g 2.19 g	34.02 g 33.60 g 8.75 g	28.82 g 18.09 g 4.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		114.45 g 0.38 g 2.60 g	81.71 g 0.89 g 6.32 g	111.23 g 9.99 g 3.74 g	74.00 g 0.00 g 5.05 g	78.31 g 0.00 g 4.09 g
						
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcssaláta	Fahéjas tejbedara	Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér
		Energia: 98.06 Kcal / 409.89 KJ	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 262.50 Kcal / 1,097.25 KJ	Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1.93 g 11.45 g 2.96 g	12.77 g 11.10 g 2.55 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	9.36 g 3.81 g 1.72 g	2.09 g 3.83 g 0.49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		14.58 g 0.89 g 0.49 g	20.11 g 0.89 g 2.96 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	47.18 g 14.99 g 0.30 g	17.70 g 0.89 g 1.33 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Uzsonna					





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00021) Glut,tej,toj,sze z,mogy,mézm entes	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavasz felvágott , Kígyóuborka
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ	Energia: 156.02 Kcal / 652.16 KJ	Energia: 176.52 Kcal / 737.85 KJ	Energia: 176.59 Kcal / 738.15 KJ	Energia: 165.91 Kcal / 693.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.87 g 17.51 g 5.48 g	8.66 g 10.04 g 2.73 g	6.66 g 13.43 g 4.14 g	18.60 g 7.44 g 2.42 g	5.29 g 12.37 g 3.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.25 g 11.18 g 1.85 g	25.33 g 10.88 g 0.78 g	30.85 g 11.33 g 1.21 g	26.38 g 10.88 g 0.51 g	25.93 g 10.88 g 1.01 g
	Ebéd	Vadas sertéstokány GM, TM*, Zöldség leves GM*, Főtt tészta tojásmentes GM	Csontleves GM*, Szárazbabfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Gluténmentes kenyér	Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Paradicsomleves GM*, Párolt rizs	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs , Narancs
		Energia: 718.31 Kcal / 3,002.54 KJ	Energia: 634.67 Kcal / 2,652.92 KJ	Energia: 715.42 Kcal / 2,990.46 KJ	Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ	Energia: 583.33 Kcal / 2,438.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.42 g 20.88 g 3.88 g	47.11 g 22.36 g 4.79 g	38.04 g 15.46 g 2.19 g	34.02 g 33.60 g 8.75 g	28.82 g 18.09 g 4.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		114.45 g 0.38 g 2.60 g	81.71 g 0.89 g 6.32 g	111.23 g 9.99 g 3.74 g	74.00 g 0.00 g 5.05 g	78.31 g 0.00 g 4.09 g
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarin krém (TM)	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcssaláta	Fahéjas rizstejbedara	Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér
		Energia: 98.06 Kcal / 409.89 KJ	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ	Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1.93 g 11.45 g 2.96 g	12.77 g 11.10 g 2.55 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	3.28 g 2.71 g 0.33 g	2.09 g 3.83 g 0.49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		14.58 g 0.89 g 0.49 g	20.11 g 0.89 g 2.96 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	52.37 g 22.98 g 0.04 g	17.70 g 0.89 g 1.33 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00022) Glutén- és tejmentes	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ	Energia: 156.02 Kcal / 652.16 KJ	Energia: 176.52 Kcal / 737.85 KJ	Energia: 176.59 Kcal / 738.15 KJ	Energia: 165.91 Kcal / 693.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.36 g 17.22 g 5.44 g	8.66 g 10.04 g 2.73 g	6.15 g 13.14 g 4.10 g	18.60 g 7.44 g 2.42 g	5.29 g 12.37 g 3.65 g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.46 g 10.88 g 1.74 g	25.33 g 10.88 g 0.78 g	26.06 g 11.03 g 1.10 g	26.38 g 10.88 g 0.51 g	25.93 g 10.88 g 1.01 g
		Vadas sertéstokány GM, TM*, Zöldségleves GM*, Főtt tészta tojásmentes GM	Csontleves GM*, Szárazbabfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Gluténmentes kenyér	Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Paradicsomleves GM*, Párolt rizs	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs , Narancs
		Energia: 718.31 Kcal / 3,002.54 KJ	Energia: 634.67 Kcal / 2,652.92 KJ	Energia: 715.42 Kcal / 2,990.46 KJ	Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ	Energia: 583.33 Kcal / 2,438.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.42 g 20.88 g 3.88 g	47.11 g 22.36 g 4.79 g	38.04 g 15.46 g 2.19 g	34.02 g 33.60 g 8.75 g	28.82 g 18.09 g 4.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		114.45 g 0.38 g 2.60 g	81.71 g 0.89 g 6.32 g	111.23 g 9.99 g 3.74 g	74.00 g 0.00 g 5.05 g	78.31 g 0.00 g 4.09 g
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcssaláta	Fahéjas rizstejbedara	Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér
		Energia: 98.06 Kcal / 409.89 KJ	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ	Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1.93 g 11.45 g 2.96 g	12.77 g 11.10 g 2.55 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	3.28 g 2.71 g 0.33 g	2.09 g 3.83 g 0.49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		14.58 g 0.89 g 0.49 g	20.11 g 0.89 g 2.96 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	52.37 g 22.98 g 0.04 g	17.70 g 0.89 g 1.33 g



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00023) Glutén-, tej-, cukormentes	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka
		Energia: 172.00 Kcal / 718.96 KJ	Energia: 115.87 Kcal / 484.34 KJ	Energia: 136.37 Kcal / 570.03 KJ	Energia: 136.44 Kcal / 570.32 KJ	Energia: 125.76 Kcal / 525.68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6.87 g 17.51 g 5.48 g	8.66 g 10.04 g 2.73 g	6.66 g 13.43 g 4.14 g	18.60 g 7.44 g 2.42 g	5.29 g 12.37 g 3.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.26 g 1.19 g 1.85 g	15.34 g 0.89 g 0.78 g	20.86 g 1.34 g 1.21 g	16.39 g 0.89 g 0.51 g	15.94 g 0.89 g 1.01 g
	Ebéd	Vadas sertéstokány GM, TM*, Zöldségleves GM*, Főtt tészta tojásmentes GM	Szárazbabfőzelék GM,tejmentes, Csontleves GM*, Sertéssült, Gluténmentes kenyér	Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Kertészleves GM*, Párolt rizs	Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka, BrokkolikréMLEVES GM TM*	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs , Narancs
		Energia: 718.31 Kcal / 3,002.54 KJ	Energia: 634.67 Kcal / 2,652.92 KJ	Energia: 644.85 Kcal / 2,695.47 KJ	Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ	Energia: 583.33 Kcal / 2,438.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		26.42 g 20.88 g 3.88 g	47.11 g 22.36 g 4.79 g	37.78 g 14.31 g 2.09 g	34.02 g 33.60 g 8.75 g	28.82 g 18.09 g 4.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		114.45 g 0.38 g 2.60 g	81.71 g 0.89 g 6.32 g	90.39 g 0.00 g 2.60 g	74.00 g 0.00 g 5.05 g	78.31 g 0.00 g 4.09 g
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcssaláta	Fahéjas rizstejbedara TM, CM	Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér
		Energia: 98.06 Kcal / 409.89 KJ	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 174.41 Kcal / 729.03 KJ	Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		1.93 g 11.45 g 2.96 g	12.77 g 11.10 g 2.55 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	3.16 g 2.71 g 0.33 g	2.09 g 3.83 g 0.49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		14.58 g 0.89 g 0.49 g	20.11 g 0.89 g 2.96 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	34.13 g 7.99 g 0.03 g	17.70 g 0.89 g 1.33 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00028) Glutén-, tej-, fruktózzegén y	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 172.00 Kcal / 718.96 KJ	Energia: 117.71 Kcal / 492.03 KJ	Energia: 136.37 Kcal / 570.03 KJ	Energia: 138.28 Kcal / 578.01 KJ	Energia: 125.76 Kcal / 525.68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6.87 g 17.51 g 5.48 g	8.97 g 10.11 g 2.73 g	6.66 g 13.43 g 4.14 g	18.91 g 7.51 g 2.42 g	5.29 g 12.37 g 3.65 g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.26 g 1.19 g 1.85 g	15.35 g 0.89 g 0.78 g	20.86 g 1.34 g 1.21 g	16.40 g 0.89 g 0.51 g	15.94 g 0.89 g 1.01 g
		Zöldségleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta tojásmentes GM	Csontleves GM*, Szárazbabfőzelék GM, tejszínes, Sertéssült, Gluténmentes kenyér	Kertészleves GM*, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Párolt rizs	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs
		Energia: 718.31 Kcal / 3,002.54 KJ	Energia: 634.67 Kcal / 2,652.92 KJ	Energia: 644.85 Kcal / 2,695.47 KJ	Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ	Energia: 521.21 Kcal / 2,178.66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		26.42 g 20.88 g 3.88 g	47.11 g 22.36 g 4.79 g	37.78 g 14.31 g 2.09 g	34.02 g 33.60 g 8.75 g	27.92 g 17.79 g 4.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		114.45 g 0.38 g 2.60 g	81.71 g 0.89 g 6.32 g	90.39 g 0.00 g 2.60 g	74.00 g 0.00 g 5.05 g	65.56 g 0.00 g 4.08 g
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Fahéjas rizstejbedara TM, CM	Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér
		Energia: 98.06 Kcal / 409.89 KJ	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 KJ	Energia: 133.38 Kcal / 557.53 KJ	Energia: 174.41 Kcal / 729.03 KJ	Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		1.93 g 11.45 g 2.96 g	12.77 g 11.10 g 2.55 g	5.49 g 13.43 g 4.06 g	3.16 g 2.71 g 0.33 g	2.09 g 3.83 g 0.49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		14.58 g 0.89 g 0.49 g	20.11 g 0.89 g 2.96 g	15.36 g 0.89 g 1.12 g	34.13 g 7.99 g 0.03 g	17.70 g 0.89 g 1.33 g

Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ	Energia: 156.02 Kcal / 652.16 KJ	Energia: 176.52 Kcal / 737.85 KJ	Energia: 176.59 Kcal / 738.15 KJ	Energia: 165.91 Kcal / 693.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6.87 g 17.51 g 5.48 g	8.66 g 10.04 g 2.73 g	6.66 g 13.43 g 4.14 g	18.60 g 7.44 g 2.42 g	5.29 g 12.37 g 3.65 g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.25 g 11.18 g 1.85 g	25.33 g 10.88 g 0.78 g	30.85 g 11.33 g 1.21 g	26.38 g 10.88 g 0.51 g	25.93 g 10.88 g 1.01 g
		Zöldségleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta tojásmentes GM	Csontleves GM*, Szárazbabfőzelék GM,tejtmentes, Sertéssült, Gluténmentes kenyér	Kertészleves GM*, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Párolt rizs	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs , Narancs
		Energia: 718.31 Kcal / 3,002.54 KJ	Energia: 634.67 Kcal / 2,652.92 KJ	Energia: 644.85 Kcal / 2,695.47 KJ	Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ	Energia: 583.33 Kcal / 2,438.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		26.42 g 20.88 g 3.88 g	47.11 g 22.36 g 4.79 g	37.78 g 14.31 g 2.09 g	34.02 g 33.60 g 8.75 g	28.82 g 18.09 g 4.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		114.45 g 0.38 g 2.60 g	81.71 g 0.89 g 6.32 g	90.39 g 0.00 g 2.60 g	74.00 g 0.00 g 5.05 g	78.31 g 0.00 g 4.09 g
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcssaláta	Fahéjas rizstejbedara	Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér
		Energia: 98.06 Kcal / 409.89 KJ	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ	Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		1.93 g 11.45 g 2.96 g	12.77 g 11.10 g 2.55 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	3.28 g 2.71 g 0.33 g	2.09 g 3.83 g 0.49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		14.58 g 0.89 g 0.49 g	20.11 g 0.89 g 2.96 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	52.37 g 22.98 g 0.04 g	17.70 g 0.89 g 1.33 g



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00030) Diabetikus-70 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ	Energia: 198.37 Kcal / 829.19 KJ	Energia: 211.99 Kcal / 886.12 KJ	Energia: 188.69 Kcal / 788.72 KJ	Energia: 220.28 Kcal / 920.77 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.02 g16.81 g5.39 g	10.85 g9.73 g2.68 g	7.81 g12.73 g4.05 g	19.51 g6.94 g2.35 g	7.76 g12.07 g3.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		15.68 g0.00 g1.73 g	16.53 g0.00 g0.79 g	16.28 g0.15 g1.09 g	11.75 g0.00 g0.39 g	19.79 g0.00 g1.09 g
	Ebéd	Zöldségleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta 70 CH	Cukkinifőzelék 70 CH, Csontleves, tésztabetét*, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	Kertészleves GM*, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur 70 CH	Brokkolikrémleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 70 CH, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Petrezselymes rizs 70 CH
		Energia: 601.50 Kcal / 2,514.27 KJ	Energia: 514.02 Kcal / 2,148.60 KJ	Energia: 616.41 Kcal / 2,576.59 KJ	Energia: 748.86 Kcal / 3,130.23 KJ	Energia: 611.68 Kcal / 2,556.82 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		32.12 g19.83 g3.76 g	35.73 g18.54 g5.58 g	40.84 g14.89 g2.20 g	34.54 g34.98 g8.90 g	28.95 g20.66 g5.08 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		83.37 g0.38 g2.94 g	54.42 g0.00 g4.90 g	83.96 g0.00 g2.57 g	78.04 g0.00 g6.43 g	80.63 g0.00 g4.04 g
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Kockasajt, Zöldpaprika	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 166.36 Kcal / 695.38 KJ	Energia: 238.63 Kcal / 997.47 KJ	Energia: 285.97 Kcal / 1,195.35 KJ	Energia: 146.79 Kcal / 613.58 KJ	Energia: 102.72 Kcal / 429.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.74 g10.75 g2.86 g	14.43 g10.68 g2.49 g	8.61 g21.01 g6.73 g	7.12 g5.59 g3.02 g	3.11 g3.32 g0.43 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.47 g0.00 g0.55 g	20.32 g0.00 g2.96 g	15.28 g0.00 g1.85 g	16.84 g0.00 g0.91 g	14.99 g0.00 g1.25 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		 		 	





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00031) Diabetikus-60 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ	Energia: 198.37 Kcal / 829.19 KJ	Energia: 211.99 Kcal / 886.12 KJ	Energia: 188.69 Kcal / 788.72 KJ	Energia: 220.28 Kcal / 920.77 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.02 g16.81 g5.39 g	10.85 g9.73 g2.68 g	7.81 g12.73 g4.05 g	19.51 g6.94 g2.35 g	7.76 g12.07 g3.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		15.68 g0.00 g1.73 g	16.53 g0.00 g0.79 g	16.28 g0.15 g1.09 g	11.75 g0.00 g0.39 g	19.79 g0.00 g1.09 g
	Ebéd	Zöldségleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta 60 CH	Csontleves tésztabetét*, Cukkinifőzelék 60 CH*, Sertéssült, Tk. kenyér (60)	Kertészleves GM*, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur 60 CH	Brokkolikrémleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 60 CH, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs 60 CH
		Energia: 501.66 Kcal / 2,096.94 KJ	Energia: 608.03 Kcal / 2,541.57 KJ	Energia: 513.57 Kcal / 2,146.72 KJ	Energia: 665.99 Kcal / 2,783.84 KJ	Energia: 510.99 Kcal / 2,135.94 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		28.82 g18.82 g3.67 g	36.35 g25.02 g4.96 g	37.60 g13.16 g1.99 g	32.76 g32.96 g8.67 g	27.58 g17.34 g4.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		64.10 g0.38 g2.79 g	62.01 g0.00 g5.08 g	63.92 g0.00 g2.26 g	63.99 g0.00 g6.08 g	64.39 g0.00 g3.78 g
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Kockasajt, Zöldpaprika	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 166.36 Kcal / 695.38 KJ	Energia: 238.63 Kcal / 997.47 KJ	Energia: 285.97 Kcal / 1,195.35 KJ	Energia: 146.79 Kcal / 613.58 KJ	Energia: 102.72 Kcal / 429.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.74 g10.75 g2.86 g	14.43 g10.68 g2.49 g	8.61 g21.01 g6.73 g	7.12 g5.59 g3.02 g	3.11 g3.32 g0.43 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.47 g0.00 g0.55 g	20.32 g0.00 g2.96 g	15.28 g0.00 g1.85 g	16.84 g0.00 g0.91 g	14.99 g0.00 g1.25 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00032) Diabetikus-50 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ	Energia: 198.37 Kcal / 829.19 KJ	Energia: 211.99 Kcal / 886.12 KJ	Energia: 188.69 Kcal / 788.72 KJ	Energia: 220.28 Kcal / 920.77 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		8.02 g16.81 g5.39 g	10.85 g9.73 g2.68 g	7.81 g12.73 g4.05 g	19.51 g6.94 g2.35 g	7.76 g12.07 g3.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		15.68 g0.00 g1.73 g	16.53 g0.00 g0.79 g	16.28 g0.15 g1.09 g	11.75 g0.00 g0.39 g	19.79 g0.00 g1.09 g
	Ebéd	Zöldségleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta 50 CH	Cukkinifőzelék 50 CH*, Csontleves tésztabetéttel*, Sertéssült, Tk. kenyér (50)	Kertészleves GM*, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur 50 CH	BrokkolikréMLEves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zellerleves GM, TM*, Zöldséges rizs 50 CH
		Energia: 441.15 Kcal / 1,844.01 KJ	Energia: 560.70 Kcal / 2,343.73 KJ	Energia: 460.59 Kcal / 1,925.27 KJ	Energia: 606.81 Kcal / 2,536.47 KJ	Energia: 457.55 Kcal / 1,912.56 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		26.82 g18.21 g3.61 g	34.49 g24.78 g4.95 g	35.93 g12.27 g1.87 g	31.50 g31.53 g8.51 g	26.34 g16.93 g4.65 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		52.42 g0.38 g2.69 g	52.64 g0.00 g4.89 g	53.61 g0.00 g2.11 g	53.95 g0.00 g5.83 g	53.26 g0.00 g3.56 g
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Kockasajt, Zöldpaprika	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 166.36 Kcal / 695.38 KJ	Energia: 238.63 Kcal / 997.47 KJ	Energia: 285.97 Kcal / 1,195.35 KJ	Energia: 146.79 Kcal / 613.58 KJ	Energia: 102.72 Kcal / 429.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		2.74 g10.75 g2.86 g	14.43 g10.68 g2.49 g	8.61 g21.01 g6.73 g	7.12 g5.59 g3.02 g	3.11 g3.32 g0.43 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

(00033)
Diabetikus-45
g CH

	14.47 g	0.00 g	0.55 g	20.32 g	0.00 g	2.96 g	15.28 g	0.00 g	1.85 g	16.84 g	0.00 g	0.91 g	14.99 g	0.00 g	1.25 g
															
Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóborka		
	Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ			Energia: 198.37 Kcal / 829.19 KJ			Energia: 211.99 Kcal / 886.12 KJ			Energia: 188.69 Kcal / 788.72 KJ			Energia: 220.28 Kcal / 920.77 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.02 g	16.81 g	5.39 g	10.85 g	9.73 g	2.68 g	7.81 g	12.73 g	4.05 g	19.51 g	6.94 g	2.35 g	7.76 g	12.07 g	3.60 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	15.68 g	0.00 g	1.73 g	16.53 g	0.00 g	0.79 g	16.28 g	0.15 g	1.09 g	11.75 g	0.00 g	0.39 g	19.79 g	0.00 g	1.09 g
															
Ebéd	Zöldséglevés GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta 45 CH			Cukkinifőzelék 45 CH, Csontleves tésztabetéttel*, Sertéssült, Tk. kenyér (45)			Kertészleves GM*, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur 45 CH			BrokkolikréMLEVES GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 45 CH, Csemegeborka			Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs 45 CH		
	Energia: 419.97 Kcal / 1,755.47 KJ			Energia: 471.96 Kcal / 1,972.79 KJ			Energia: 438.77 Kcal / 1,834.06 KJ			Energia: 571.29 Kcal / 2,387.99 KJ			Energia: 436.76 Kcal / 1,825.66 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	26.12 g	18.00 g	3.59 g	34.07 g	17.19 g	4.96 g	35.23 g	11.90 g	1.82 g	30.74 g	30.66 g	8.41 g	25.85 g	16.77 g	4.63 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	48.33 g	0.38 g	2.66 g	48.46 g	0.00 g	4.40 g	49.35 g	0.00 g	2.04 g	47.93 g	0.00 g	5.00 g	48.92 g	0.00 g	3.47 g
															
Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém (TM)			Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Kockasajt, Zöldpaprika			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
	Energia: 166.36 Kcal / 695.38 KJ			Energia: 238.63 Kcal / 997.47 KJ			Energia: 285.97 Kcal / 1,195.35 KJ			Energia: 146.79 Kcal / 613.58 KJ			Energia: 102.72 Kcal / 429.37 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	2.74 g	10.75 g	2.86 g	14.43 g	10.68 g	2.49 g	8.61 g	21.01 g	6.73 g	7.12 g	5.59 g	3.02 g	3.11 g	3.32 g	0.43 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

	14.47 g	0.00 g	0.55 g	20.32 g	0.00 g	2.96 g	15.28 g	0.00 g	1.85 g	16.84 g	0.00 g	0.91 g	14.99 g	0.00 g	1.25 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00034) Diabetikus-40 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ	Energia: 198.37 Kcal / 829.19 KJ	Energia: 211.99 Kcal / 886.12 KJ	Energia: 188.69 Kcal / 788.72 KJ	Energia: 220.28 Kcal / 920.77 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		8.02 g16.81 g5.39 g	10.85 g9.73 g2.68 g	7.81 g12.73 g4.05 g	19.51 g6.94 g2.35 g	7.76 g12.07 g3.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		15.68 g0.00 g1.73 g	16.53 g0.00 g0.79 g	16.28 g0.15 g1.09 g	11.75 g0.00 g0.39 g	19.79 g0.00 g1.09 g
	Ebéd	Zöldségleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta 40 CH	Csontleves tésztabetét*, Cukkinifőzelék 40 CH*, Sertéssült, Tk. kenyér (40)	Kertészleves GM*, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur 40 CH	Brokkolikrémleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 40 CH, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs 40 CH
		Energia: 404.84 Kcal / 1,692.23 KJ	Energia: 472.35 Kcal / 1,974.42 KJ	Energia: 413.85 Kcal / 1,729.89 KJ	Energia: 547.62 Kcal / 2,289.05 KJ	Energia: 415.97 Kcal / 1,738.75 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		25.62 g17.84 g3.58 g	32.24 g20.62 g4.49 g	34.45 g11.49 g1.77 g	30.23 g30.09 g8.35 g	25.37 g16.61 g4.61 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		45.41 g0.38 g2.64 g	42.27 g0.00 g4.24 g	44.50 g0.00 g1.97 g	43.91 g0.00 g5.58 g	44.59 g0.00 g3.38 g
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Kockasajt, Zöldpaprika	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 166.36 Kcal / 695.38 KJ	Energia: 238.63 Kcal / 997.47 KJ	Energia: 285.97 Kcal / 1,195.35 KJ	Energia: 146.79 Kcal / 613.58 KJ	Energia: 102.72 Kcal / 429.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		2.74 g10.75 g2.86 g	14.43 g10.68 g2.49 g	8.61 g21.01 g6.73 g	7.12 g5.59 g3.02 g	3.11 g3.32 g0.43 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.47 g0.00 g0.55 g	20.32 g0.00 g2.96 g	15.28 g0.00 g1.85 g	16.84 g0.00 g0.91 g	14.99 g0.00 g1.25 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00035) Diabetikus-35 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ	Energia: 198.37 Kcal / 829.19 KJ	Energia: 211.99 Kcal / 886.12 KJ	Energia: 188.69 Kcal / 788.72 KJ	Energia: 220.28 Kcal / 920.77 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		8.02 g16.81 g5.39 g	10.85 g9.73 g2.68 g	7.81 g12.73 g4.05 g	19.51 g6.94 g2.35 g	7.76 g12.07 g3.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		15.68 g0.00 g1.73 g	16.53 g0.00 g0.79 g	16.28 g0.15 g1.09 g	11.75 g0.00 g0.39 g	19.79 g0.00 g1.09 g
						
	Ebéd	Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta 35 CH, Zöldségleves GM*	Csontleves tésztabetét*, Cukkinifőzelék 35 CH*, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur 35 CH, Kertészleves GM*	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 35 CH, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Petrezselymes rizs 35 CH
		Energia: 419.97 Kcal / 1,755.47 KJ	Energia: 389.03 Kcal / 1,626.15 KJ	Energia: 429.43 Kcal / 1,795.02 KJ	Energia: 512.11 Kcal / 2,140.62 KJ	Energia: 434.51 Kcal / 1,816.25 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		26.12 g18.00 g3.59 g	29.73 g17.87 g4.20 g	34.94 g11.75 g1.81 g	29.47 g29.23 g8.25 g	25.35 g17.98 g4.77 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.33 g0.38 g2.66 g	30.23 g0.00 g3.72 g	47.54 g0.00 g2.01 g	37.89 g0.00 g5.42 g	46.21 g0.00 g3.39 g
		  			  	  
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarin krém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Kockasajt, Zöldpaprika	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 166.36 Kcal / 695.38 KJ	Energia: 238.63 Kcal / 997.47 KJ	Energia: 285.97 Kcal / 1,195.35 KJ	Energia: 146.79 Kcal / 613.58 KJ	Energia: 102.72 Kcal / 429.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		2.74 g10.75 g2.86 g	14.43 g10.68 g2.49 g	8.61 g21.01 g6.73 g	7.12 g5.59 g3.02 g	3.11 g3.32 g0.43 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.47 g0.00 g0.55 g	20.32 g0.00 g2.96 g	15.28 g0.00 g1.85 g	16.84 g0.00 g0.91 g	14.99 g0.00 g1.25 g



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

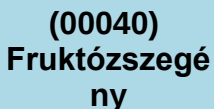
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00039) Diabetikus (T: 15, E: 50, U: 15)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ	Energia: 198.37 Kcal / 829.19 KJ	Energia: 211.99 Kcal / 886.12 KJ	Energia: 188.69 Kcal / 788.72 KJ	Energia: 220.28 Kcal / 920.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.02 g 16.81 g 5.39 g	10.85 g 9.73 g 2.68 g	7.81 g 12.73 g 4.05 g	19.51 g 6.94 g 2.35 g	7.76 g 12.07 g 3.60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.68 g 0.00 g 1.73 g	16.53 g 0.00 g 0.79 g	16.28 g 0.15 g 1.09 g	11.75 g 0.00 g 0.39 g	19.79 g 0.00 g 1.09 g
						
	Ebéd	Zöldségleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta 50 CH	Cukkinifőzelék 50 CH*, Csontleves tésztabetéttel*, Sertéssült, Tk. kenyér (50)	Kertészleves GM*, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur 50 CH	Brokkolikrémleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zellerleves GM, TM*, Zöldséges rizs 50 CH
		Energia: 441.15 Kcal / 1,844.01 KJ	Energia: 560.70 Kcal / 2,343.73 KJ	Energia: 460.59 Kcal / 1,925.27 KJ	Energia: 606.81 Kcal / 2,536.47 KJ	Energia: 457.55 Kcal / 1,912.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.82 g 18.21 g 3.61 g	34.49 g 24.78 g 4.95 g	35.93 g 12.27 g 1.87 g	31.50 g 31.53 g 8.51 g	26.34 g 16.93 g 4.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		52.42 g 0.38 g 2.69 g	52.64 g 0.00 g 4.89 g	53.61 g 0.00 g 2.11 g	53.95 g 0.00 g 5.83 g	53.26 g 0.00 g 3.56 g
		  			 	  



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00039) Diabetikus (T: 15, E: 50, U: 15)	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém (TM)			Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Kockasajt, Zöldpaprika			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
		Energia: 166.36 Kcal / 695.38 Kj			Energia: 238.63 Kcal / 997.47 Kj			Energia: 284.46 Kcal / 1,189.04 Kj			Energia: 126.62 Kcal / 529.27 Kj			Energia: 102.72 Kcal / 429.37 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		2.74 g	10.75 g	2.86 g	14.43 g	10.68 g	2.49 g	8.61 g	20.95 g	6.73 g	6.26 g	5.46 g	3.01 g	3.11 g	3.32 g	0.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		14.47 g	0.00 g	0.55 g	20.32 g	0.00 g	2.96 g	15.04 g	0.00 g	1.89 g	12.95 g	0.00 g	0.82 g	14.99 g	0.00 g	1.25 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

(00041)
Hozzáadott
cukormentes,
sószegegy

	28.72 g	0.00 g	0.94 g	30.03 g	0.00 g	3.18 g	29.29 g	0.00 g	2.28 g	34.13 g	7.99 g	0.03 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g
															
Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcstea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóborka		
	Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ			Energia: 216.69 Kcal / 905.76 KJ			Energia: 237.19 Kcal / 991.45 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 251.79 Kcal / 1,052.48 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	9.09 g	16.96 g	5.40 g	11.39 g	9.78 g	2.69 g	8.88 g	12.88 g	4.06 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	9.09 g	12.26 g	3.62 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	20.53 g	0.00 g	1.84 g	20.40 g	0.00 g	0.88 g	21.13 g	0.15 g	1.20 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	25.86 g	0.00 g	1.23 g
															
Ebéd	Zöldséglevés GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztabetéttel*, Szárazbabfőzelék GM, tejszínes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér			Kertészleves GM*, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur			Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka, Brokkolikrémleves GM TM*			Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs, Narancs		
	Energia: 586.37 Kcal / 2,451.03 KJ			Energia: 729.93 Kcal / 3,051.11 KJ			Energia: 600.83 Kcal / 2,511.47 KJ			Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ			Energia: 583.33 Kcal / 2,438.32 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	31.62 g	19.68 g	3.75 g	49.82 g	21.94 g	4.71 g	40.35 g	14.63 g	2.17 g	34.02 g	33.60 g	8.75 g	28.82 g	18.09 g	4.75 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	80.45 g	0.38 g	2.92 g	85.84 g	0.00 g	6.37 g	80.92 g	0.00 g	2.52 g	74.00 g	0.00 g	5.05 g	78.31 g	0.00 g	4.09 g
															
Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém (TM)			Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Meggyes gyümölcssaláta			Fahéjas tejbedara CM			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
	Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ			Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 187.91 Kcal / 785.46 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	5.09 g	10.92 g	2.86 g	16.57 g	10.99 g	2.52 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	9.24 g	3.81 g	1.72 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

	28.72 g	0.00 g	0.94 g	30.03 g	0.00 g	3.18 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	28.95 g	0.00 g	0.30 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g
				 						 					





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00042) Szója,ol.mag, hüvelyesment es	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 256.84 Kcal / 1,073.59 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 291.94 Kcal / 1,220.31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9.09 g 16.96 g 5.40 g	11.39 g 9.78 g 2.69 g	8.88 g 12.88 g 4.06 g	21.33 g 7.18 g 2.38 g	9.09 g 12.26 g 3.62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.84 g	30.39 g 9.99 g 0.88 g	31.12 g 10.14 g 1.20 g	31.44 g 9.99 g 0.61 g	35.85 g 9.99 g 1.23 g
	Ebéd	Vadas sertéstokány GM, TM*, Zöldségleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Csontleves tésztabetéttel*, Sertéssült, Cukkinifőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Paradicsomleves, Bulgur	Brokkolikrémleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs, Narancs
		Energia: 586.37 Kcal / 2,451.03 KJ	Energia: 504.33 Kcal / 2,108.10 KJ	Energia: 696.36 Kcal / 2,910.78 KJ	Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ	Energia: 583.33 Kcal / 2,438.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		31.62 g 19.68 g 3.75 g	35.36 g 18.77 g 5.72 g	41.75 g 15.76 g 2.29 g	34.02 g 33.60 g 8.75 g	28.82 g 18.09 g 4.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		80.45 g 0.38 g 2.92 g	51.93 g 0.00 g 4.92 g	100.81 g 9.99 g 3.66 g	74.00 g 0.00 g 5.05 g	78.31 g 0.00 g 4.09 g
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Fahéjas tejbedara	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 262.50 Kcal / 1,097.25 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.09 g 10.92 g 2.86 g	16.57 g 10.99 g 2.52 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	9.36 g 3.81 g 1.72 g	4.82 g 3.57 g 0.45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.72 g 0.00 g 0.94 g	30.03 g 0.00 g 3.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	47.18 g 14.99 g 0.30 g	22.76 g 0.00 g 1.43 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		 		 	





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00043) Tej,toj,őszib,a lma,ban	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 256.84 Kcal / 1,073.59 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 291.94 Kcal / 1,220.31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9.09 g 16.96 g 5.40 g	11.39 g 9.78 g 2.69 g	8.88 g 12.88 g 4.06 g	21.33 g 7.18 g 2.38 g	9.09 g 12.26 g 3.62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.84 g	30.39 g 9.99 g 0.88 g	31.12 g 10.14 g 1.20 g	31.44 g 9.99 g 0.61 g	35.85 g 9.99 g 1.23 g
	Ebéd	Zöldséglevés GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Csontleves tésztabetét*, Szárazbabfőzelék GM,tejmmentes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomlevés, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur	Brokkolikrémlévés GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zellerlevés GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs, Narancs
		Energia: 586.37 Kcal / 2,451.03 KJ	Energia: 729.93 Kcal / 3,051.11 KJ	Energia: 696.36 Kcal / 2,910.78 KJ	Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ	Energia: 583.33 Kcal / 2,438.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		31.62 g 19.68 g 3.75 g	49.82 g 21.94 g 4.71 g	41.75 g 15.76 g 2.29 g	34.02 g 33.60 g 8.75 g	28.82 g 18.09 g 4.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		80.45 g 0.38 g 2.92 g	85.84 g 0.00 g 6.37 g	100.81 g 9.99 g 3.66 g	74.00 g 0.00 g 5.05 g	78.31 g 0.00 g 4.09 g
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Sárgarépa saláta	Fahéjas rizstejbedara	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 33.08 Kcal / 138.27 KJ	Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.09 g 10.92 g 2.86 g	16.57 g 10.99 g 2.52 g	0.97 g 0.16 g 0.03 g	3.28 g 2.71 g 0.33 g	4.82 g 3.57 g 0.45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.72 g 0.00 g 0.94 g	30.03 g 0.00 g 3.18 g	6.63 g 0.00 g 0.35 g	52.37 g 22.98 g 0.04 g	22.76 g 0.00 g 1.43 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		 			





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 256.84 Kcal / 1,073.59 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 291.94 Kcal / 1,220.31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.09 g 16.96 g 5.40 g	11.39 g 9.78 g 2.69 g	8.88 g 12.88 g 4.06 g	21.33 g 7.18 g 2.38 g	9.09 g 12.26 g 3.62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.84 g	30.39 g 9.99 g 0.88 g	31.12 g 10.14 g 1.20 g	31.44 g 9.99 g 0.61 g	35.85 g 9.99 g 1.23 g
	Ebéd	Zöldségleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Csontleves tésztabetéttel*, Szárazbabfőzelék GM, tejszínes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	Kertészleves GM*, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur	Brokkolikrémleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs, Narancs
		Energia: 586.37 Kcal / 2,451.03 KJ	Energia: 729.93 Kcal / 3,051.11 KJ	Energia: 600.83 Kcal / 2,511.47 KJ	Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ	Energia: 583.33 Kcal / 2,438.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31.62 g 19.68 g 3.75 g	49.82 g 21.94 g 4.71 g	40.35 g 14.63 g 2.17 g	34.02 g 33.60 g 8.75 g	28.82 g 18.09 g 4.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		80.45 g 0.38 g 2.92 g	85.84 g 0.00 g 6.37 g	80.92 g 0.00 g 2.52 g	74.00 g 0.00 g 5.05 g	78.31 g 0.00 g 4.09 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Fahéjas rizstejbedara	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 Kj	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 Kj	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 Kj	Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 Kj	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.09 g 10.92 g 2.86 g	16.57 g 10.99 g 2.52 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	3.28 g 2.71 g 0.33 g	4.82 g 3.57 g 0.45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.72 g 0.00 g 0.94 g	30.03 g 0.00 g 3.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	52.37 g 22.98 g 0.04 g	22.76 g 0.00 g 1.43 g
			 			



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00045) Tej,toj,banán, olmag	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 256.84 Kcal / 1,073.59 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 291.94 Kcal / 1,220.31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9.09 g 16.96 g 5.40 g	11.39 g 9.78 g 2.69 g	8.88 g 12.88 g 4.06 g	21.33 g 7.18 g 2.38 g	9.09 g 12.26 g 3.62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Zöldségleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Csontleves cérnametéllel fokh., Szárazbabfőzelék TM, fokhagymamentes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur	Brokkolikrémleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs, Narancs
		Energia: 586.37 Kcal / 2,451.03 KJ	Energia: 770.65 Kcal / 3,221.32 KJ	Energia: 696.36 Kcal / 2,910.78 KJ	Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ	Energia: 583.33 Kcal / 2,438.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		31.62 g 19.68 g 3.75 g	51.53 g 21.14 g 4.63 g	41.75 g 15.76 g 2.29 g	34.02 g 33.60 g 8.75 g	28.82 g 18.09 g 4.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Fahéjas rizstejbedara	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.09 g 10.92 g 2.86 g	16.57 g 10.99 g 2.52 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	3.28 g 2.71 g 0.33 g	4.82 g 3.57 g 0.45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.72 g 0.00 g 0.94 g	30.03 g 0.00 g 3.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	52.37 g 22.98 g 0.04 g	22.76 g 0.00 g 1.43 g



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		 			





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00046) Tej,toj,olajma g,szój	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 256.84 Kcal / 1,073.59 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 291.94 Kcal / 1,220.31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.09 g 16.96 g 5.40 g	11.39 g 9.78 g 2.69 g	8.88 g 12.88 g 4.06 g	21.33 g 7.18 g 2.38 g	9.09 g 12.26 g 3.62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.84 g	30.39 g 9.99 g 0.88 g	31.12 g 10.14 g 1.20 g	31.44 g 9.99 g 0.61 g	35.85 g 9.99 g 1.23 g
	Ebéd	Zöldség leves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Csontleves tésztabetéttel*, Cukkinifőzelék tejmentes, Sertéssült	Paradicsomleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur	Brokkolikrémleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs, Narancs
		Energia: 586.37 Kcal / 2,451.03 KJ	Energia: 364.33 Kcal / 1,522.90 KJ	Energia: 696.36 Kcal / 2,910.78 KJ	Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ	Energia: 583.33 Kcal / 2,438.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31.62 g 19.68 g 3.75 g	30.55 g 14.96 g 3.83 g	41.75 g 15.76 g 2.29 g	34.02 g 33.60 g 8.75 g	28.82 g 18.09 g 4.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		80.45 g 0.38 g 2.92 g	30.48 g 0.00 g 4.49 g	100.81 g 9.99 g 3.66 g	74.00 g 0.00 g 5.05 g	78.31 g 0.00 g 4.09 g
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarin krém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Fahéjas rizstejbedara	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.09 g 10.92 g 2.86 g	16.57 g 10.99 g 2.52 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	3.28 g 2.71 g 0.33 g	4.82 g 3.57 g 0.45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.72 g 0.00 g 0.94 g	30.03 g 0.00 g 3.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	52.37 g 22.98 g 0.04 g	22.76 g 0.00 g 1.43 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		 			





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00047) Tej-,toj-, szárnyas-, kukorica	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 256.84 Kcal / 1,073.59 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 291.94 Kcal / 1,220.31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.09 g 16.96 g 5.40 g	11.39 g 9.78 g 2.69 g	8.88 g 12.88 g 4.06 g	21.33 g 7.18 g 2.38 g	9.09 g 12.26 g 3.62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.84 g	30.39 g 9.99 g 0.88 g	31.12 g 10.14 g 1.20 g	31.44 g 9.99 g 0.61 g	35.85 g 9.99 g 1.23 g
	Ebéd	Zöldségleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes), Vadas sertéstokány GM, TM*	Csontleves tésztabetéttel*, Sertéssült, Cukkinifőzelék TM*	Kertészleves GM*, Gombás sertésraguTM, Bulgur	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Baconös sertésragu, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Zöldséges rizs, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM
		Energia: 586.37 Kcal / 2,451.03 KJ	Energia: 466.02 Kcal / 1,947.96 KJ	Energia: 591.23 Kcal / 2,471.34 KJ	Energia: 879.57 Kcal / 3,676.60 KJ	Energia: 521.21 Kcal / 2,178.66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31.62 g 19.68 g 3.75 g	30.79 g 24.29 g 4.92 g	30.85 g 18.80 g 3.78 g	31.52 g 53.80 g 15.81 g	27.92 g 17.79 g 4.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		80.45 g 0.38 g 2.92 g	33.88 g 0.00 g 4.50 g	78.65 g 0.00 g 2.30 g	71.30 g 0.00 g 5.05 g	65.56 g 0.00 g 4.08 g
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarin krém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika	Fahéjas rizstejbedara TM, CM	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 354.27 Kcal / 1,480.85 KJ	Energia: 174.41 Kcal / 729.03 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.09 g 10.92 g 2.86 g	16.57 g 10.99 g 2.52 g	10.96 g 21.18 g 6.73 g	3.16 g 2.71 g 0.33 g	4.82 g 3.57 g 0.45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.72 g 0.00 g 0.94 g	30.03 g 0.00 g 3.18 g	29.53 g 0.00 g 2.24 g	34.13 g 7.99 g 0.03 g	22.76 g 0.00 g 1.43 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00048) Tej- és tojásmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 256.84 Kcal / 1,073.59 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 291.94 Kcal / 1,220.31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9.09 g 16.96 g 5.40 g	11.39 g 9.78 g 2.69 g	8.88 g 12.88 g 4.06 g	21.33 g 7.18 g 2.38 g	9.09 g 12.26 g 3.62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.84 g	30.39 g 9.99 g 0.88 g	31.12 g 10.14 g 1.20 g	31.44 g 9.99 g 0.61 g	35.85 g 9.99 g 1.23 g
	Ebéd	Zöldségleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Csontleves tésztabetét*, Szárazbabfőzelék GM, tejszínes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur	Brokkolikrémleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs, Narancs
		Energia: 586.37 Kcal / 2,451.03 KJ	Energia: 729.93 Kcal / 3,051.11 KJ	Energia: 696.36 Kcal / 2,910.78 KJ	Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ	Energia: 583.33 Kcal / 2,438.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		31.62 g 19.68 g 3.75 g	49.82 g 21.94 g 4.71 g	41.75 g 15.76 g 2.29 g	34.02 g 33.60 g 8.75 g	28.82 g 18.09 g 4.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		80.45 g 0.38 g 2.92 g	85.84 g 0.00 g 6.37 g	100.81 g 9.99 g 3.66 g	74.00 g 0.00 g 5.05 g	78.31 g 0.00 g 4.09 g
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Fahéjas rizstejbedara	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.09 g 10.92 g 2.86 g	16.57 g 10.99 g 2.52 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	3.28 g 2.71 g 0.33 g	4.82 g 3.57 g 0.45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.72 g 0.00 g 0.94 g	30.03 g 0.00 g 3.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	52.37 g 22.98 g 0.04 g	22.76 g 0.00 g 1.43 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		 			



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00049) Tej,toj,szój,ol mag,kakaó,cit rus	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 256.84 Kcal / 1,073.59 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 291.94 Kcal / 1,220.31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.09 g 16.96 g 5.40 g	11.39 g 9.78 g 2.69 g	8.88 g 12.88 g 4.06 g	21.33 g 7.18 g 2.38 g	9.09 g 12.26 g 3.62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.84 g	30.39 g 9.99 g 0.88 g	31.12 g 10.14 g 1.20 g	31.44 g 9.99 g 0.61 g	35.85 g 9.99 g 1.23 g
						
	Ebéd	Zöldségles GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Csontleves tésztabetét*, Cukkinifőzelék tejmentes, Sertéssült	Paradicsomleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur	Brokkolikrémleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs, Körte
		Energia: 586.37 Kcal / 2,451.03 KJ	Energia: 364.33 Kcal / 1,522.90 KJ	Energia: 696.36 Kcal / 2,910.78 KJ	Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ	Energia: 616.60 Kcal / 2,577.39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31.62 g 19.68 g 3.75 g	30.55 g 14.96 g 3.83 g	41.75 g 15.76 g 2.29 g	34.02 g 33.60 g 8.75 g	28.64 g 18.33 g 4.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		80.45 g 0.38 g 2.92 g	30.48 g 0.00 g 4.49 g	100.81 g 9.99 g 3.66 g	74.00 g 0.00 g 5.05 g	87.16 g 0.00 g 4.09 g
		  			 	  



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00049) Tej,toj,szój,ol mag,kakaó,cit rus	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika	Fahéjas rizstejbedara	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 354.27 Kcal / 1,480.85 KJ	Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.09 g 10.92 g 2.86 g	16.57 g 10.99 g 2.52 g	10.96 g 21.18 g 6.73 g	3.28 g 2.71 g 0.33 g	4.82 g 3.57 g 0.45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.72 g 0.00 g 0.94 g	30.03 g 0.00 g 3.18 g	29.53 g 0.00 g 2.24 g	52.37 g 22.98 g 0.04 g	22.76 g 0.00 g 1.43 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00050) Tej,toj,fruktóz, olmag	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka
		Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ	Energia: 218.53 Kcal / 913.46 KJ	Energia: 237.19 Kcal / 991.45 KJ	Energia: 239.10 Kcal / 999.44 KJ	Energia: 251.79 Kcal / 1,052.48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.09 g 16.96 g 5.40 g	11.70 g 9.85 g 2.69 g	8.88 g 12.88 g 4.06 g	21.64 g 7.25 g 2.38 g	9.09 g 12.26 g 3.62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.53 g 0.00 g 1.84 g	20.41 g 0.00 g 0.88 g	21.13 g 0.15 g 1.20 g	21.46 g 0.00 g 0.61 g	25.86 g 0.00 g 1.23 g
	Ebéd	Zöldségleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Csontleves tésztabetét*, Szárazbabfőzelék GM,tejmmentes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	Kertészleves GM*, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur	Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka, BrokkolikréMLEVES GM TM*	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs
		Energia: 586.37 Kcal / 2,451.03 KJ	Energia: 729.93 Kcal / 3,051.11 KJ	Energia: 600.83 Kcal / 2,511.47 KJ	Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ	Energia: 521.21 Kcal / 2,178.66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31.62 g 19.68 g 3.75 g	49.82 g 21.94 g 4.71 g	40.35 g 14.63 g 2.17 g	34.02 g 33.60 g 8.75 g	27.92 g 17.79 g 4.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		80.45 g 0.38 g 2.92 g	85.84 g 0.00 g 6.37 g	80.92 g 0.00 g 2.52 g	74.00 g 0.00 g 5.05 g	65.56 g 0.00 g 4.08 g
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarin krém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika	Fahéjas rizstejbedara TM, CM	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 354.27 Kcal / 1,480.85 KJ	Energia: 174.41 Kcal / 729.03 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.09 g 10.92 g 2.86 g	16.57 g 10.99 g 2.52 g	10.96 g 21.18 g 6.73 g	3.16 g 2.71 g 0.33 g	4.82 g 3.57 g 0.45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.72 g 0.00 g 0.94 g	30.03 g 0.00 g 3.18 g	29.53 g 0.00 g 2.24 g	34.13 g 7.99 g 0.03 g	22.76 g 0.00 g 1.43 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		 			





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00051) Tej, paradicsom, ol. mag mentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 256.84 Kcal / 1,073.59 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 291.94 Kcal / 1,220.31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9.09 g 16.96 g 5.40 g	11.39 g 9.78 g 2.69 g	8.88 g 12.88 g 4.06 g	21.33 g 7.18 g 2.38 g	9.09 g 12.26 g 3.62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.84 g	30.39 g 9.99 g 0.88 g	31.12 g 10.14 g 1.20 g	31.44 g 9.99 g 0.61 g	35.85 g 9.99 g 1.23 g
	Ebéd	Zöldségleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Csontleves tésztabetét*, Szárazbabfőzelék GM, tejszínes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	Kertészleves GM*, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur	Brokkolikrémleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs, Narancs
		Energia: 586.37 Kcal / 2,451.03 KJ	Energia: 729.93 Kcal / 3,051.11 KJ	Energia: 600.83 Kcal / 2,511.47 KJ	Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ	Energia: 583.33 Kcal / 2,438.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		31.62 g 19.68 g 3.75 g	49.82 g 21.94 g 4.71 g	40.35 g 14.63 g 2.17 g	34.02 g 33.60 g 8.75 g	28.82 g 18.09 g 4.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		80.45 g 0.38 g 2.92 g	85.84 g 0.00 g 6.37 g	80.92 g 0.00 g 2.52 g	74.00 g 0.00 g 5.05 g	78.31 g 0.00 g 4.09 g
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Fahéjas rizstejbedara	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.09 g 10.92 g 2.86 g	16.57 g 10.99 g 2.52 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	3.28 g 2.71 g 0.33 g	4.82 g 3.57 g 0.45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.72 g 0.00 g 0.94 g	30.03 g 0.00 g 3.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	52.37 g 22.98 g 0.04 g	22.76 g 0.00 g 1.43 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		 			





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00053) Olajos mag mentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 256.84 Kcal / 1,073.59 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 291.94 Kcal / 1,220.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.09 g16.96 g5.40 g	11.39 g9.78 g2.69 g	8.88 g12.88 g4.06 g	21.33 g7.18 g2.38 g	9.09 g12.26 g3.62 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	Ebéd	30.52 g9.99 g1.84 g	30.39 g9.99 g0.88 g	31.12 g10.14 g1.20 g	31.44 g9.99 g0.61 g	35.85 g9.99 g1.23 g
		Vadas sertéstokány GM, TM*, Zöldségleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Csontleves tésztabetét*, Szárazbabfőzelék GM, tejszínes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Paradicsomleves, Bulgur	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs
		Energia: 586.37 Kcal / 2,451.03 KJ	Energia: 729.93 Kcal / 3,051.11 KJ	Energia: 696.36 Kcal / 2,910.78 KJ	Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ	Energia: 521.21 Kcal / 2,178.66 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
	Uzsonna	31.62 g19.68 g3.75 g	49.82 g21.94 g4.71 g	41.75 g15.76 g2.29 g	34.02 g33.60 g8.75 g	27.92 g17.79 g4.75 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.45 g0.38 g2.92 g	85.84 g0.00 g6.37 g	100.81 g9.99 g3.66 g	74.00 g0.00 g5.05 g	65.56 g0.00 g4.08 g
		Zsemle, Snidlinges margarin krém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Fahéjas tejbedara	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 262.50 Kcal / 1,097.25 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.09 g10.92 g2.86 g	16.57 g10.99 g2.52 g	1.10 g0.70 g0.00 g	9.36 g3.81 g1.72 g	4.82 g3.57 g0.45 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		28.72 g	0.00 g	0.94 g	30.03 g	0.00 g	3.18 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	47.18 g	14.99 g	0.30 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g
																
(00054) Tej,tojás,ol.m ag,par,citrus ment	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Húspástétom, Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka		
		Energia: 311.13 Kcal / 1,300.52 KJ			Energia: 256.84 Kcal / 1,073.59 KJ			Energia: 275.50 Kcal / 1,151.59 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 291.94 Kcal / 1,220.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.78 g	16.89 g	5.40 g	11.39 g	9.78 g	2.69 g	8.57 g	12.81 g	4.06 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	9.09 g	12.26 g	3.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.51 g	9.99 g	1.84 g	30.39 g	9.99 g	0.88 g	31.11 g	10.14 g	1.20 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	35.85 g	9.99 g	1.23 g
																
	Ebéd	Zöldségleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztabetét*, Szárazbabfőzelék GM,tejmmentes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér			Kertészleves GM*, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur			Brokkolikrémleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs, Körte		
		Energia: 586.37 Kcal / 2,451.03 KJ			Energia: 729.93 Kcal / 3,051.11 KJ			Energia: 600.83 Kcal / 2,511.47 KJ			Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ			Energia: 616.60 Kcal / 2,577.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.62 g	19.68 g	3.75 g	49.82 g	21.94 g	4.71 g	40.35 g	14.63 g	2.17 g	34.02 g	33.60 g	8.75 g	28.64 g	18.33 g	4.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		80.45 g	0.38 g	2.92 g	85.84 g	0.00 g	6.37 g	80.92 g	0.00 g	2.52 g	74.00 g	0.00 g	5.05 g	87.16 g	0.00 g	4.09 g
																



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00054) Tej,tojás,ol.m ag,par,citrus ment	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém (TM)			Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika			Fahéjas rizstejbedara			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 Kj			Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 Kj			Energia: 354.27 Kcal / 1,480.85 Kj			Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 Kj			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.09 g	10.92 g	2.86 g	16.57 g	10.99 g	2.52 g	10.96 g	21.18 g	6.73 g	3.28 g	2.71 g	0.33 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		28.72 g	0.00 g	0.94 g	30.03 g	0.00 g	3.18 g	29.53 g	0.00 g	2.24 g	52.37 g	22.98 g	0.04 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00055) Tej,olmag,szó j,szöl,szil,őszi bment	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 256.84 Kcal / 1,073.59 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 260.43 Kcal / 1,088.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9.09 g 16.96 g 5.40 g	11.39 g 9.78 g 2.69 g	8.88 g 12.88 g 4.06 g	21.33 g 7.18 g 2.38 g	7.76 g 12.07 g 3.60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.84 g	30.39 g 9.99 g 0.88 g	31.12 g 10.14 g 1.20 g	31.44 g 9.99 g 0.61 g	29.78 g 9.99 g 1.09 g
	Ebéd	Zöldségleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Csontleves tésztabetéttel*, Cukkinifőzelék tejmentes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur	Brokkolikrémleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs, Narancs
		Energia: 586.37 Kcal / 2,451.03 KJ	Energia: 459.00 Kcal / 1,918.62 KJ	Energia: 696.36 Kcal / 2,910.78 KJ	Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ	Energia: 583.33 Kcal / 2,438.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		31.62 g 19.68 g 3.75 g	34.25 g 15.45 g 3.86 g	41.75 g 15.76 g 2.29 g	34.02 g 33.60 g 8.75 g	28.82 g 18.09 g 4.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		80.45 g 0.38 g 2.92 g	49.23 g 0.00 g 4.88 g	100.81 g 9.99 g 3.66 g	74.00 g 0.00 g 5.05 g	78.31 g 0.00 g 4.09 g
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Fahéjas rizstejbedara	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.09 g 10.92 g 2.86 g	16.57 g 10.99 g 2.52 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	3.28 g 2.71 g 0.33 g	4.82 g 3.57 g 0.45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.72 g 0.00 g 0.94 g	30.03 g 0.00 g 3.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	52.37 g 22.98 g 0.04 g	22.76 g 0.00 g 1.43 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00056) Tej-,ol.mag-,e per-,parad.me ntes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 256.84 Kcal / 1,073.59 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 291.94 Kcal / 1,220.31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9.09 g 16.96 g 5.40 g	11.39 g 9.78 g 2.69 g	8.88 g 12.88 g 4.06 g	21.33 g 7.18 g 2.38 g	9.09 g 12.26 g 3.62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.84 g	30.39 g 9.99 g 0.88 g	31.12 g 10.14 g 1.20 g	31.44 g 9.99 g 0.61 g	35.85 g 9.99 g 1.23 g
	Ebéd	Zöldségleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Csontleves tésztabetét*, Szárazbabfőzelék GM,tejmmentes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	Kertészleves GM*, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs, Narancs
		Energia: 586.37 Kcal / 2,451.03 KJ	Energia: 729.93 Kcal / 3,051.11 KJ	Energia: 600.83 Kcal / 2,511.47 KJ	Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ	Energia: 583.33 Kcal / 2,438.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		31.62 g 19.68 g 3.75 g	49.82 g 21.94 g 4.71 g	40.35 g 14.63 g 2.17 g	34.02 g 33.60 g 8.75 g	28.82 g 18.09 g 4.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		80.45 g 0.38 g 2.92 g	85.84 g 0.00 g 6.37 g	80.92 g 0.00 g 2.52 g	74.00 g 0.00 g 5.05 g	78.31 g 0.00 g 4.09 g
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarin krém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Fahéjas rizstejbedara	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.09 g 10.92 g 2.86 g	16.57 g 10.99 g 2.52 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	3.28 g 2.71 g 0.33 g	4.82 g 3.57 g 0.45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.72 g 0.00 g 0.94 g	30.03 g 0.00 g 3.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	52.37 g 22.98 g 0.04 g	22.76 g 0.00 g 1.43 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		 			





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00057) Tej, szója, parad., alma	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 256.84 Kcal / 1,073.59 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 291.94 Kcal / 1,220.31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9.09 g 16.96 g 5.40 g	11.39 g 9.78 g 2.69 g	8.88 g 12.88 g 4.06 g	21.33 g 7.18 g 2.38 g	9.09 g 12.26 g 3.62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.84 g	30.39 g 9.99 g 0.88 g	31.12 g 10.14 g 1.20 g	31.44 g 9.99 g 0.61 g	35.85 g 9.99 g 1.23 g
	Ebéd	Vadas sertéstokány GM, TM*, Zöldségleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Csontleves tésztabetéttel*, Cukkinifőzelék tejmentes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Kertészleves GM*, Bulgur	Brokkolikrémleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs, Narancs
		Energia: 586.37 Kcal / 2,451.03 KJ	Energia: 459.00 Kcal / 1,918.62 KJ	Energia: 600.83 Kcal / 2,511.47 KJ	Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ	Energia: 583.33 Kcal / 2,438.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		31.62 g 19.68 g 3.75 g	34.25 g 15.45 g 3.86 g	40.35 g 14.63 g 2.17 g	34.02 g 33.60 g 8.75 g	28.82 g 18.09 g 4.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		80.45 g 0.38 g 2.92 g	49.23 g 0.00 g 4.88 g	80.92 g 0.00 g 2.52 g	74.00 g 0.00 g 5.05 g	78.31 g 0.00 g 4.09 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00057) Tej, szója, parad., alma	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Sárgarépa saláta	Fahéjas rizstejbedara	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 Kj	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 Kj	Energia: 33.08 Kcal / 138.27 Kj	Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 Kj	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.09 g 10.92 g 2.86 g	16.57 g 10.99 g 2.52 g	0.97 g 0.16 g 0.03 g	3.28 g 2.71 g 0.33 g	4.82 g 3.57 g 0.45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.72 g 0.00 g 0.94 g	30.03 g 0.00 g 3.18 g	6.63 g 0.00 g 0.35 g	52.37 g 22.98 g 0.04 g	22.76 g 0.00 g 1.43 g
			 			





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00058) Diab (T:15,E:35,U:15)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ	Energia: 198.37 Kcal / 829.19 KJ	Energia: 211.99 Kcal / 886.12 KJ	Energia: 188.69 Kcal / 788.72 KJ	Energia: 220.28 Kcal / 920.77 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.02 g16.81 g5.39 g	10.85 g9.73 g2.68 g	7.81 g12.73 g4.05 g	19.51 g6.94 g2.35 g	7.76 g12.07 g3.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		15.68 g0.00 g1.73 g	16.53 g0.00 g0.79 g	16.28 g0.15 g1.09 g	11.75 g0.00 g0.39 g	19.79 g0.00 g1.09 g
	Ebéd	Zöldségleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta 35 CH	Csontleves tésztabetét*, Cukkinifőzelék 35 CH*, Sertéssült, Tk. kenyér (35)	Kertészleves GM*, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur 35 CH	Brokkolikrémleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 35 CH, Csemegeuborka	Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges rizs 35 CH
		Energia: 374.59 Kcal / 1,565.79 KJ	Energia: 422.26 Kcal / 1,765.05 KJ	Energia: 388.91 Kcal / 1,625.64 KJ	Energia: 518.02 Kcal / 2,165.32 KJ	Energia: 407.72 Kcal / 1,704.27 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		24.62 g17.54 g3.55 g	30.89 g18.52 g4.26 g	33.67 g11.07 g1.72 g	29.60 g29.37 g8.26 g	24.75 g16.59 g4.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		39.57 g0.38 g2.59 g	35.93 g0.00 g3.90 g	39.64 g0.00 g1.89 g	38.90 g0.00 g5.45 g	38.66 g0.00 g3.49 g
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Kockasajt, Zöldpaprika	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 166.36 Kcal / 695.38 KJ	Energia: 238.63 Kcal / 997.47 KJ	Energia: 285.97 Kcal / 1,195.35 KJ	Energia: 146.79 Kcal / 613.58 KJ	Energia: 102.72 Kcal / 429.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.74 g10.75 g2.86 g	14.43 g10.68 g2.49 g	8.61 g21.01 g6.73 g	7.12 g5.59 g3.02 g	3.11 g3.32 g0.43 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.47 g0.00 g0.55 g	20.32 g0.00 g2.96 g	15.28 g0.00 g1.85 g	16.84 g0.00 g0.91 g	14.99 g0.00 g1.25 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00059) Földimogyoró - és málnamentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 256.84 Kcal / 1,073.59 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 291.94 Kcal / 1,220.31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.09 g 16.96 g 5.40 g	11.39 g 9.78 g 2.69 g	8.88 g 12.88 g 4.06 g	21.33 g 7.18 g 2.38 g	9.09 g 12.26 g 3.62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Vadas sertéstokány GM, TM*, Zöldségleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Csontleves tésztabetét*, Szárazbabfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Paradicsomleves, Bulgur	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs, Narancs
		Energia: 586.37 Kcal / 2,451.03 KJ	Energia: 729.93 Kcal / 3,051.11 KJ	Energia: 696.36 Kcal / 2,910.78 KJ	Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ	Energia: 583.33 Kcal / 2,438.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31.62 g 19.68 g 3.75 g	49.82 g 21.94 g 4.71 g	41.75 g 15.76 g 2.29 g	34.02 g 33.60 g 8.75 g	28.82 g 18.09 g 4.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarin krém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Fahéjas tejbedara	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 262.50 Kcal / 1,097.25 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.09 g 10.92 g 2.86 g	16.57 g 10.99 g 2.52 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	9.36 g 3.81 g 1.72 g	4.82 g 3.57 g 0.45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.72 g 0.00 g 0.94 g	30.03 g 0.00 g 3.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	47.18 g 14.99 g 0.30 g	22.76 g 0.00 g 1.43 g
						
		  	 		 	  





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		 		 	





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00062) Tojás és szójamentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 256.84 Kcal / 1,073.59 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 291.94 Kcal / 1,220.31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9.09 g 16.96 g 5.40 g	11.39 g 9.78 g 2.69 g	8.88 g 12.88 g 4.06 g	21.33 g 7.18 g 2.38 g	9.09 g 12.26 g 3.62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Vadas sertéstokány GM, TM*, Zöldségleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Csontleves tésztabetéttel*, Sertéssült, Cukkinifőzelék	Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Paradicsomleves, Bulgur	Brokkolikrémleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs, Narancs
		Energia: 586.37 Kcal / 2,451.03 KJ	Energia: 409.66 Kcal / 1,712.38 KJ	Energia: 696.36 Kcal / 2,910.78 KJ	Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ	Energia: 583.33 Kcal / 2,438.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		31.62 g 19.68 g 3.75 g	31.66 g 18.28 g 5.69 g	41.75 g 15.76 g 2.29 g	34.02 g 33.60 g 8.75 g	28.82 g 18.09 g 4.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Fahéjas tejbedara	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 262.50 Kcal / 1,097.25 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.09 g 10.92 g 2.86 g	16.57 g 10.99 g 2.52 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	9.36 g 3.81 g 1.72 g	4.82 g 3.57 g 0.45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

(00067)
Tej,hal,olmag,
parad.

	28.72 g	0.00 g	0.94 g	30.03 g	0.00 g	3.18 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	47.18 g	14.99 g	0.30 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g
															
Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Húspástétom			Tavaszi felvágott, Liga margarin (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Kígyóborka, Tea		
	Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 256.84 Kcal / 1,073.59 KJ			Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ			Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ			Energia: 291.94 Kcal / 1,220.31 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.09 g	16.96 g	5.40 g	11.39 g	9.78 g	2.69 g	8.88 g	12.88 g	4.06 g	21.33 g	7.18 g	2.38 g	9.09 g	12.26 g	3.62 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.52 g	9.99 g	1.84 g	30.39 g	9.99 g	0.88 g	31.12 g	10.14 g	1.20 g	31.44 g	9.99 g	0.61 g	35.85 g	9.99 g	1.23 g
															
Ebéd	Zöldségleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztabetéttel*, Szárazbabfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér			Paradicsomleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur			BrokkolikréMLEVES GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs, Narancs		
	Energia: 586.37 Kcal / 2,451.03 KJ			Energia: 729.93 Kcal / 3,051.11 KJ			Energia: 696.36 Kcal / 2,910.78 KJ			Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ			Energia: 583.33 Kcal / 2,438.32 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	31.62 g	19.68 g	3.75 g	49.82 g	21.94 g	4.71 g	41.75 g	15.76 g	2.29 g	34.02 g	33.60 g	8.75 g	28.82 g	18.09 g	4.75 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	80.45 g	0.38 g	2.92 g	85.84 g	0.00 g	6.37 g	100.81 g	9.99 g	3.66 g	74.00 g	0.00 g	5.05 g	78.31 g	0.00 g	4.09 g
															
Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém (TM)			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Csemege szalámi, Liga margarin (TM), Pritamin paprika			Meggyes gyümölcssaláta			Fahéjas rizstejbedara			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
	Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ			Energia: 410.63 Kcal / 1,716.43 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.09 g	10.92 g	2.86 g	11.56 g	28.60 g	8.71 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	3.28 g	2.71 g	0.33 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.72 g	0.00 g	0.94 g	26.26 g	0.00 g	2.11 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	52.37 g	22.98 g	0.04 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00068) Zellermentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 256.84 Kcal / 1,073.59 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 291.94 Kcal / 1,220.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.09 g16.96 g5.40 g	11.39 g9.78 g2.69 g	8.88 g12.88 g4.06 g	21.33 g7.18 g2.38 g	9.09 g12.26 g3.62 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.52 g9.99 g1.84 g	30.39 g9.99 g0.88 g	31.12 g10.14 g1.20 g	31.44 g9.99 g0.61 g	35.85 g9.99 g1.23 g
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Fahéjas tejbedara	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 262.50 Kcal / 1,097.25 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.09 g10.92 g2.86 g	16.57 g10.99 g2.52 g	1.10 g0.70 g0.00 g	9.36 g3.81 g1.72 g	4.82 g3.57 g0.45 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		28.72 g0.00 g0.94 g	30.03 g0.00 g3.18 g	17.15 g0.00 g0.01 g	47.18 g14.99 g0.30 g	22.76 g0.00 g1.43 g
	Ebéd		Csontleves tésztabetéttel*, Szárazbabfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Paradicsomleves GM, Bulgur	Brokkolikrémleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Gyümölcsle, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 729.93 Kcal / 3,051.11 KJ	Energia: 720.77 Kcal / 3,012.82 KJ	Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ	Energia: 573.17 Kcal / 2,395.85 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		g g g	49.82 g21.94 g4.71 g	41.54 g16.29 g2.33 g	34.02 g33.60 g8.75 g	27.01 g17.86 g4.73 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		g g g	85.84 g0.00 g6.37 g	105.91 g9.99 g2.87 g	74.00 g0.00 g5.05 g	73.89 g0.00 g2.85 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00068) Zellermentes	Ebéd		 		 	 





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00069) Tej,szója,kaka ó mentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 256.84 Kcal / 1,073.59 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 291.94 Kcal / 1,220.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.09 g16.96 g5.40 g	11.39 g9.78 g2.69 g	8.88 g12.88 g4.06 g	21.33 g7.18 g2.38 g	9.09 g12.26 g3.62 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.52 g9.99 g1.84 g	30.39 g9.99 g0.88 g	31.12 g10.14 g1.20 g	31.44 g9.99 g0.61 g	35.85 g9.99 g1.23 g
	Ebéd	Zöldségleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Csontleves tésztabetéttel*, Sertéssült, Cukkinifőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur	Brokkolikrémleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs, Narancs
		Energia: 586.37 Kcal / 2,451.03 KJ	Energia: 459.00 Kcal / 1,918.62 KJ	Energia: 696.36 Kcal / 2,910.78 KJ	Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ	Energia: 583.33 Kcal / 2,438.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.62 g19.68 g3.75 g	34.25 g15.45 g3.86 g	41.75 g15.76 g2.29 g	34.02 g33.60 g8.75 g	28.82 g18.09 g4.75 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.45 g0.38 g2.92 g	49.23 g0.00 g4.88 g	100.81 g9.99 g3.66 g	74.00 g0.00 g5.05 g	78.31 g0.00 g4.09 g
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Fahéjas rizstejbedara	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.09 g10.92 g2.86 g	16.57 g10.99 g2.52 g	1.10 g0.70 g0.00 g	3.28 g2.71 g0.33 g	4.82 g3.57 g0.45 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		28.72 g0.00 g0.94 g	30.03 g0.00 g3.18 g	17.15 g0.00 g0.01 g	52.37 g22.98 g0.04 g	22.76 g0.00 g1.43 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		 			





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00072) Tej,toj,olmag, árpa	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 256.84 Kcal / 1,073.59 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 291.94 Kcal / 1,220.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.09 g16.96 g5.40 g	11.39 g9.78 g2.69 g	8.88 g12.88 g4.06 g	21.33 g7.18 g2.38 g	9.09 g12.26 g3.62 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.52 g9.99 g1.84 g	30.39 g9.99 g0.88 g	31.12 g10.14 g1.20 g	31.44 g9.99 g0.61 g	35.85 g9.99 g1.23 g
	Ebéd	Zöldséglevés GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Csontleves tésztabetéttel*, Szárazbabfőzelék GM,tejmmentes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomlevés, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur	Brokkolikrémleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs, Narancs
		Energia: 586.37 Kcal / 2,451.03 KJ	Energia: 729.93 Kcal / 3,051.11 KJ	Energia: 696.36 Kcal / 2,910.78 KJ	Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ	Energia: 583.33 Kcal / 2,438.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.62 g19.68 g3.75 g	49.82 g21.94 g4.71 g	41.75 g15.76 g2.29 g	34.02 g33.60 g8.75 g	28.82 g18.09 g4.75 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.45 g0.38 g2.92 g	85.84 g0.00 g6.37 g	100.81 g9.99 g3.66 g	74.00 g0.00 g5.05 g	78.31 g0.00 g4.09 g
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Fahéjas rizstejbedara	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.09 g10.92 g2.86 g	16.57 g10.99 g2.52 g	1.10 g0.70 g0.00 g	3.28 g2.71 g0.33 g	4.82 g3.57 g0.45 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		28.72 g0.00 g0.94 g	30.03 g0.00 g3.18 g	17.15 g0.00 g0.01 g	52.37 g22.98 g0.04 g	22.76 g0.00 g1.43 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		 			





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00080) Glutén,tej,toj,f ruktóz,gomba	Tízórai					
		Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka
		Energia: 172.00 Kcal / 718.96 KJ	Energia: 117.71 Kcal / 492.03 KJ	Energia: 136.37 Kcal / 570.03 KJ	Energia: 138.28 Kcal / 578.01 KJ	Energia: 125.76 Kcal / 525.68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.87 g 17.51 g 5.48 g	8.97 g 10.11 g 2.73 g	6.66 g 13.43 g 4.14 g	18.91 g 7.51 g 2.42 g	5.29 g 12.37 g 3.65 g
	Uzsonna	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.26 g 1.19 g 1.85 g	15.35 g 0.89 g 0.78 g	20.86 g 1.34 g 1.21 g	16.40 g 0.89 g 0.51 g	15.94 g 0.89 g 1.01 g
		Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Fahéjas rizstejbedara TM, CM	Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér
		Energia: 98.06 Kcal / 409.89 KJ	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 KJ	Energia: 133.38 Kcal / 557.53 KJ	Energia: 174.41 Kcal / 729.03 KJ	Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1.93 g 11.45 g 2.96 g	12.77 g 11.10 g 2.55 g	5.49 g 13.43 g 4.06 g	3.16 g 2.71 g 0.33 g	2.09 g 3.83 g 0.49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		14.58 g 0.89 g 0.49 g	20.11 g 0.89 g 2.96 g	15.36 g 0.89 g 1.12 g	34.13 g 7.99 g 0.03 g	17.70 g 0.89 g 1.33 g
	Ebéd					
			Csontleves GM*, Szárazbabfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Gluténmentes kenyér			Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs , Magyaros burgonyaleves GM
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 634.67 Kcal / 2,652.92 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 590.01 Kcal / 2,466.24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		g g g	47.11 g 22.36 g 4.79 g	g g g	g g g	27.94 g 21.31 g 5.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		g g g	81.71 g 0.89 g 6.32 g	g g g	g g g	70.52 g 0.00 g 2.95 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Ebéd					



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00081) Tej,hüvely,barack,fahéj,olmag	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tavaszi felvágott, Liga margarin (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Kígyóuborka, Tea
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 256.84 Kcal / 1,073.59 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 291.94 Kcal / 1,220.31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.09 g 16.96 g 5.40 g	11.39 g 9.78 g 2.69 g	8.88 g 12.88 g 4.06 g	21.33 g 7.18 g 2.38 g	9.09 g 12.26 g 3.62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.84 g	30.39 g 9.99 g 0.88 g	31.12 g 10.14 g 1.20 g	31.44 g 9.99 g 0.61 g	35.85 g 9.99 g 1.23 g
						
	Ebéd	Zöldséglevés GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Csontleves, tésztabetét*, Sertéssült, Cukkinifőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur	Brokkolikrémleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs, Narancs
		Energia: 586.37 Kcal / 2,451.03 KJ	Energia: 459.00 Kcal / 1,918.62 KJ	Energia: 696.36 Kcal / 2,910.78 KJ	Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ	Energia: 583.33 Kcal / 2,438.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31.62 g 19.68 g 3.75 g	34.25 g 15.45 g 3.86 g	41.75 g 15.76 g 2.29 g	34.02 g 33.60 g 8.75 g	28.82 g 18.09 g 4.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		80.45 g 0.38 g 2.92 g	49.23 g 0.00 g 4.88 g	100.81 g 9.99 g 3.66 g	74.00 g 0.00 g 5.05 g	78.31 g 0.00 g 4.09 g
		  			 	  



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00081) Tej,hüvely,barack,fahéj,olmag	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Vaníliás rizstejbedara	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 Kj	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 Kj	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 Kj	Energia: 168.33 Kcal / 703.62 Kj	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.09 g 10.92 g 2.86 g	16.57 g 10.99 g 2.52 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	2.41 g 0.79 g 0.09 g	4.82 g 3.57 g 0.45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.72 g 0.00 g 0.94 g	30.03 g 0.00 g 3.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	37.69 g 20.06 g 0.03 g	22.76 g 0.00 g 1.43 g
			 			





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00102) Tej- és olajos mag mentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 271.92 Kcal / 1,136.63 KJ	Energia: 216.69 Kcal / 905.76 KJ	Energia: 236.29 Kcal / 987.69 KJ	Energia: 237.26 Kcal / 991.75 KJ	Energia: 250.89 Kcal / 1,048.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9.08 g 16.95 g 5.40 g	11.39 g 9.78 g 2.69 g	8.87 g 12.87 g 4.06 g	21.33 g 7.18 g 2.38 g	9.08 g 12.25 g 3.62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.37 g 0.00 g 1.84 g	20.40 g 0.00 g 0.88 g	20.97 g 0.15 g 1.20 g	21.45 g 0.00 g 0.61 g	25.70 g 0.00 g 1.23 g
	Ebéd	Zöldségleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Csontleves tésztabetéttel*, Szárazbabfőzelék GM, tejszínes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur	Brokkolikrémleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs, Narancs
		Energia: 586.37 Kcal / 2,451.03 KJ	Energia: 729.93 Kcal / 3,051.11 KJ	Energia: 696.36 Kcal / 2,910.78 KJ	Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ	Energia: 583.33 Kcal / 2,438.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		31.62 g 19.68 g 3.75 g	49.82 g 21.94 g 4.71 g	41.75 g 15.76 g 2.29 g	34.02 g 33.60 g 8.75 g	28.82 g 18.09 g 4.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		80.45 g 0.38 g 2.92 g	85.84 g 0.00 g 6.37 g	100.81 g 9.99 g 3.66 g	74.00 g 0.00 g 5.05 g	78.31 g 0.00 g 4.09 g
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Fahéjas rizstejbedara	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.09 g 10.92 g 2.86 g	16.57 g 10.99 g 2.52 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	3.28 g 2.71 g 0.33 g	4.82 g 3.57 g 0.45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.72 g 0.00 g 0.94 g	30.03 g 0.00 g 3.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	52.37 g 22.98 g 0.04 g	22.76 g 0.00 g 1.43 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		 			





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00130) Diabetikus (T:20, E:50, U:20)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ	Energia: 218.53 Kcal / 913.46 KJ	Energia: 237.19 Kcal / 991.45 KJ	Energia: 208.85 Kcal / 872.99 KJ	Energia: 251.79 Kcal / 1,052.48 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.09 g16.96 g5.40 g	11.70 g9.85 g2.69 g	8.88 g12.88 g4.06 g	20.36 g7.06 g2.36 g	9.09 g12.26 g3.62 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		20.53 g0.00 g1.84 g	20.41 g0.00 g0.88 g	21.13 g0.15 g1.20 g	15.63 g0.00 g0.48 g	25.86 g0.00 g1.23 g
	Ebéd	Zöldségleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta 50 CH	Cukkinifőzelék 50 CH*, Csontleves tésztabetéttel*, Sertéssült, Tk. kenyér (50)	Kertészleves GM*, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur 50 CH	Brokkolikrémleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zellerleves GM, TM*, Zöldséges rizs 50 CH
		Energia: 441.15 Kcal / 1,844.01 KJ	Energia: 560.70 Kcal / 2,343.73 KJ	Energia: 460.59 Kcal / 1,925.27 KJ	Energia: 606.81 Kcal / 2,536.47 KJ	Energia: 457.55 Kcal / 1,912.56 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.82 g18.21 g3.61 g	34.49 g24.78 g4.95 g	35.93 g12.27 g1.87 g	31.50 g31.53 g8.51 g	26.34 g16.93 g4.65 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		52.42 g0.38 g2.69 g	52.64 g0.00 g4.89 g	53.61 g0.00 g2.11 g	53.95 g0.00 g5.83 g	53.26 g0.00 g3.56 g
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Kockasajt, Zöldpaprika	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 166.36 Kcal / 695.38 KJ	Energia: 276.44 Kcal / 1,155.52 KJ	Energia: 311.78 Kcal / 1,303.24 KJ	Energia: 156.87 Kcal / 655.72 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.74 g10.75 g2.86 g	16.04 g10.91 g2.51 g	9.55 g21.02 g6.73 g	7.54 g5.65 g3.02 g	4.82 g3.57 g0.45 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.47 g0.00 g0.55 g	27.60 g0.00 g3.12 g	20.74 g0.00 g2.04 g	18.78 g0.00 g0.96 g	22.76 g0.00 g1.43 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00131) Diabetikus (T:20, E:50, U:25)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ	Energia: 218.53 Kcal / 913.46 KJ	Energia: 237.19 Kcal / 991.45 KJ	Energia: 203.81 Kcal / 851.93 KJ	Energia: 251.79 Kcal / 1,052.48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.09 g 16.96 g 5.40 g	11.70 g 9.85 g 2.69 g	8.88 g 12.88 g 4.06 g	20.15 g 7.03 g 2.36 g	9.09 g 12.26 g 3.62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.53 g 0.00 g 1.84 g	20.41 g 0.00 g 0.88 g	21.13 g 0.15 g 1.20 g	14.66 g 0.00 g 0.46 g	25.86 g 0.00 g 1.23 g
	Ebéd	Zöldségleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta 50 CH	Cukkinifőzelék 50 CH*, Csontleves tésztabetéttel*, Sertéssült, Tk. kenyér (50)	Kertészleves GM*, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur 50 CH	BrokkolikréMLEves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Petrezselymes rizs 50 CH
		Energia: 495.61 Kcal / 2,071.65 KJ	Energia: 560.70 Kcal / 2,343.73 KJ	Energia: 507.34 Kcal / 2,120.68 KJ	Energia: 612.73 Kcal / 2,561.21 KJ	Energia: 515.04 Kcal / 2,152.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.62 g 18.76 g 3.66 g	34.49 g 24.78 g 4.95 g	37.40 g 13.06 g 1.97 g	31.62 g 31.67 g 8.53 g	26.99 g 19.20 g 4.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		62.93 g 0.38 g 2.78 g	52.64 g 0.00 g 4.89 g	62.71 g 0.00 g 2.24 g	54.95 g 0.00 g 5.85 g	61.85 g 0.00 g 3.68 g
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Kockasajt, Zöldpaprika	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 207.34 Kcal / 866.68 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 340.61 Kcal / 1,423.75 KJ	Energia: 187.11 Kcal / 782.12 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.15 g 10.85 g 2.86 g	16.57 g 10.99 g 2.52 g	10.49 g 21.15 g 6.73 g	8.82 g 5.83 g 3.04 g	4.82 g 3.57 g 0.45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		23.02 g 0.00 g 0.78 g	30.03 g 0.00 g 3.18 g	26.68 g 0.00 g 2.16 g	24.60 g 0.00 g 1.09 g	22.76 g 0.00 g 1.43 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00132) Diab (T:20, E:30, U:20)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ	Energia: 218.53 Kcal / 913.46 KJ	Energia: 237.19 Kcal / 991.45 KJ	Energia: 208.85 Kcal / 872.99 KJ	Energia: 251.79 Kcal / 1,052.48 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.09 g16.96 g5.40 g	11.70 g9.85 g2.69 g	8.88 g12.88 g4.06 g	20.36 g7.06 g2.36 g	9.09 g12.26 g3.62 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		20.53 g0.00 g1.84 g	20.41 g0.00 g0.88 g	21.13 g0.15 g1.20 g	15.63 g0.00 g0.48 g	25.86 g0.00 g1.23 g
	Ebéd	Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta 30 CH, Zöldségleves GM*	Csontleves tésztabetéttel*, Sertéssült, Cukkinifőzelék 30 CH*, Tk. kenyér (30)	Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur 30 CH, Kertészleves GM*	Brokkolikrémleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 30 CH, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs 30 CH
		Energia: 344.33 Kcal / 1,439.30 KJ	Energia: 417.72 Kcal / 1,746.07 KJ	Energia: 357.75 Kcal / 1,495.40 KJ	Energia: 488.43 Kcal / 2,041.64 KJ	Energia: 362.53 Kcal / 1,515.38 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		23.62 g17.23 g3.52 g	30.41 g19.41 g4.37 g	32.68 g10.54 g1.66 g	28.97 g28.65 g8.18 g	24.14 g16.21 g4.56 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		33.73 g0.38 g2.54 g	33.24 g0.00 g3.95 g	33.57 g0.00 g1.80 g	33.88 g0.00 g5.32 g	33.47 g0.00 g3.16 g
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Kockasajt, Zöldpaprika	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 166.36 Kcal / 695.38 KJ	Energia: 276.44 Kcal / 1,155.52 KJ	Energia: 311.78 Kcal / 1,303.24 KJ	Energia: 156.87 Kcal / 655.72 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.74 g10.75 g2.86 g	16.04 g10.91 g2.51 g	9.55 g21.02 g6.73 g	7.54 g5.65 g3.02 g	4.82 g3.57 g0.45 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.47 g0.00 g0.55 g	27.60 g0.00 g3.12 g	20.74 g0.00 g2.04 g	18.78 g0.00 g0.96 g	22.76 g0.00 g1.43 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00133) Diab (T:30, E:50, U:20)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ	Energia: 218.53 Kcal / 913.46 KJ	Energia: 237.19 Kcal / 991.45 KJ	Energia: 208.85 Kcal / 872.99 KJ	Energia: 251.79 Kcal / 1,052.48 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.09 g16.96 g5.40 g	11.70 g9.85 g2.69 g	8.88 g12.88 g4.06 g	20.36 g7.06 g2.36 g	9.09 g12.26 g3.62 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		20.53 g0.00 g1.84 g	20.41 g0.00 g0.88 g	21.13 g0.15 g1.20 g	15.63 g0.00 g0.48 g	25.86 g0.00 g1.23 g
	Ebéd	Zöldségleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta 50 CH	Cukkinifőzelék 50 CH*, Csontleves tésztabetéttel*, Sertéssült, Tk. kenyér (50)	Kertészleves GM*, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur 50 CH	Brokkolikrémleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zellerleves GM, TM*, Zöldséges rizs 50 CH
		Energia: 441.15 Kcal / 1,844.01 KJ	Energia: 560.70 Kcal / 2,343.73 KJ	Energia: 460.59 Kcal / 1,925.27 KJ	Energia: 606.81 Kcal / 2,536.47 KJ	Energia: 457.55 Kcal / 1,912.56 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.82 g18.21 g3.61 g	34.49 g24.78 g4.95 g	35.93 g12.27 g1.87 g	31.50 g31.53 g8.51 g	26.34 g16.93 g4.65 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		52.42 g0.38 g2.69 g	52.64 g0.00 g4.89 g	53.61 g0.00 g2.11 g	53.95 g0.00 g5.83 g	53.26 g0.00 g3.56 g
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Kockasajt, Zöldpaprika	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 166.36 Kcal / 695.38 KJ	Energia: 276.44 Kcal / 1,155.52 KJ	Energia: 311.78 Kcal / 1,303.24 KJ	Energia: 156.87 Kcal / 655.72 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.74 g10.75 g2.86 g	16.04 g10.91 g2.51 g	9.55 g21.02 g6.73 g	7.54 g5.65 g3.02 g	4.82 g3.57 g0.45 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.47 g0.00 g0.55 g	27.60 g0.00 g3.12 g	20.74 g0.00 g2.04 g	18.78 g0.00 g0.96 g	22.76 g0.00 g1.43 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00134) Diabetikus (T: 50 CH, E: 60 CH)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka
		Energia: 532.27 Kcal / 2,224.89 KJ	Energia: 369.76 Kcal / 1,545.60 KJ	Energia: 472.89 Kcal / 1,976.68 KJ	Energia: 318.93 Kcal / 1,333.13 KJ	Energia: 409.33 Kcal / 1,711.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17.43 g 30.92 g 9.67 g	18.11 g 10.78 g 2.78 g	17.08 g 24.12 g 7.44 g	24.93 g 7.77 g 2.42 g	15.77 g 13.22 g 3.71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		45.35 g 0.00 g 3.36 g	49.54 g 0.00 g 1.54 g	46.35 g 0.25 g 2.29 g	36.86 g 0.00 g 0.93 g	56.21 g 0.00 g 1.93 g
	Ebéd	Zöldségleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta 60 CH	Csontleves tésztabetéttel*, Cukkinifőzelék 60 CH*, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	Kertészleves GM*, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur 60 CH	Brokkolikrémleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 60 CH, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs 60 CH
		Energia: 501.66 Kcal / 2,096.94 KJ	Energia: 608.03 Kcal / 2,541.57 KJ	Energia: 491.76 Kcal / 2,055.56 KJ	Energia: 674.87 Kcal / 2,820.96 KJ	Energia: 510.99 Kcal / 2,135.94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.82 g 18.82 g 3.67 g	36.35 g 25.02 g 4.96 g	36.91 g 12.80 g 1.94 g	32.95 g 33.18 g 8.70 g	27.58 g 17.34 g 4.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		64.10 g 0.38 g 2.79 g	62.01 g 0.00 g 5.08 g	59.68 g 0.00 g 2.20 g	65.49 g 0.00 g 6.12 g	64.39 g 0.00 g 3.78 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00135) Diabetikus (T:15, E:60, U:15)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ	Energia: 198.37 Kcal / 829.19 KJ	Energia: 211.99 Kcal / 886.12 KJ	Energia: 188.69 Kcal / 788.72 KJ	Energia: 220.28 Kcal / 920.77 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.02 g16.81 g5.39 g	10.85 g9.73 g2.68 g	7.81 g12.73 g4.05 g	19.51 g6.94 g2.35 g	7.76 g12.07 g3.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		15.68 g0.00 g1.73 g	16.53 g0.00 g0.79 g	16.28 g0.15 g1.09 g	11.75 g0.00 g0.39 g	19.79 g0.00 g1.09 g
	Ebéd	Zöldségleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta 60 CH	Cukkinifőzelék 60 CH*, Csontleves, tésztabetét*, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	Kertészleves GM*, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur 60 CH	Brokkolikrémleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 60 CH, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Petrezselymes rizs 60 CH
		Energia: 556.12 Kcal / 2,324.58 KJ	Energia: 522.43 Kcal / 2,183.76 KJ	Energia: 569.67 Kcal / 2,381.22 KJ	Energia: 674.87 Kcal / 2,820.96 KJ	Energia: 563.36 Kcal / 2,354.84 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		30.62 g19.37 g3.72 g	33.60 g22.73 g4.72 g	39.37 g14.11 g2.10 g	32.95 g33.18 g8.70 g	27.97 g19.93 g4.99 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		74.61 g0.38 g2.87 g	48.62 g0.00 g4.59 g	74.85 g0.00 g2.43 g	65.49 g0.00 g6.12 g	71.24 g0.00 g3.86 g
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Kockasajt, Zöldpaprika	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 166.36 Kcal / 695.38 KJ	Energia: 238.63 Kcal / 997.47 KJ	Energia: 285.97 Kcal / 1,195.35 KJ	Energia: 146.79 Kcal / 613.58 KJ	Energia: 102.72 Kcal / 429.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.74 g10.75 g2.86 g	14.43 g10.68 g2.49 g	8.61 g21.01 g6.73 g	7.12 g5.59 g3.02 g	3.11 g3.32 g0.43 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.47 g0.00 g0.55 g	20.32 g0.00 g2.96 g	15.28 g0.00 g1.85 g	16.84 g0.00 g0.91 g	14.99 g0.00 g1.25 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00139) Diab T:20,E:35,U:2 0	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ	Energia: 198.37 Kcal / 829.19 KJ	Energia: 211.99 Kcal / 886.12 KJ	Energia: 239.10 Kcal / 999.44 KJ	Energia: 251.79 Kcal / 1,052.48 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.02 g16.81 g5.39 g	10.85 g9.73 g2.68 g	7.81 g12.73 g4.05 g	21.64 g7.25 g2.38 g	9.09 g12.26 g3.62 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		15.68 g0.00 g1.73 g	16.53 g0.00 g0.79 g	16.28 g0.15 g1.09 g	21.46 g0.00 g0.61 g	25.86 g0.00 g1.23 g
	Ebéd	Zöldségleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta 35 CH	Csontleves tésztabetét*, Cukkinifőzelék 35 CH*, Sertéssült, Tk. kenyér (35)	Kertészleves GM*, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur 35 CH	Brokkolikrémleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 35 CH, Csemegeuborka	Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges rizs 35 CH
		Energia: 374.59 Kcal / 1,565.79 KJ	Energia: 422.26 Kcal / 1,765.05 KJ	Energia: 388.91 Kcal / 1,625.64 KJ	Energia: 518.02 Kcal / 2,165.32 KJ	Energia: 407.72 Kcal / 1,704.27 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		24.62 g17.54 g3.55 g	30.89 g18.52 g4.26 g	33.67 g11.07 g1.72 g	29.60 g29.37 g8.26 g	24.75 g16.59 g4.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		39.57 g0.38 g2.59 g	35.93 g0.00 g3.90 g	39.64 g0.00 g1.89 g	38.90 g0.00 g5.45 g	38.66 g0.00 g3.49 g
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Kockasajt, Zöldpaprika	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 166.36 Kcal / 695.38 KJ	Energia: 276.44 Kcal / 1,155.52 KJ	Energia: 311.78 Kcal / 1,303.24 KJ	Energia: 166.95 Kcal / 697.85 KJ	Energia: 102.72 Kcal / 429.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.74 g10.75 g2.86 g	16.04 g10.91 g2.51 g	9.55 g21.02 g6.73 g	7.97 g5.71 g3.03 g	3.11 g3.32 g0.43 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.47 g0.00 g0.55 g	27.60 g0.00 g3.12 g	20.74 g0.00 g2.04 g	20.72 g0.00 g1.00 g	14.99 g0.00 g1.25 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00140) Diabetikus (T: 20, E:50, U:20)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ	Energia: 218.53 Kcal / 913.46 KJ	Energia: 237.19 Kcal / 991.45 KJ	Energia: 203.81 Kcal / 851.93 KJ	Energia: 251.79 Kcal / 1,052.48 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.09 g16.96 g5.40 g	11.70 g9.85 g2.69 g	8.88 g12.88 g4.06 g	20.15 g7.03 g2.36 g	9.09 g12.26 g3.62 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	Ebéd	20.53 g0.00 g1.84 g	20.41 g0.00 g0.88 g	21.13 g0.15 g1.20 g	14.66 g0.00 g0.46 g	25.86 g0.00 g1.23 g
		Zöldségleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta 50 CH	Cukkinifőzelék 50 CH*, Csontleves tésztabetéttel*, Sertéssült, Tk. kenyér (50)	Kertészleves GM*, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur 50 CH	Brokkolikrémleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zellerleves GM, TM*, Zöldséges rizs 50 CH
		Energia: 441.15 Kcal / 1,844.01 KJ	Energia: 560.70 Kcal / 2,343.73 KJ	Energia: 460.59 Kcal / 1,925.27 KJ	Energia: 606.81 Kcal / 2,536.47 KJ	Energia: 457.55 Kcal / 1,912.56 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
	Uzsonna	26.82 g18.21 g3.61 g	34.49 g24.78 g4.95 g	35.93 g12.27 g1.87 g	31.50 g31.53 g8.51 g	26.34 g16.93 g4.65 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		52.42 g0.38 g2.69 g	52.64 g0.00 g4.89 g	53.61 g0.00 g2.11 g	53.95 g0.00 g5.83 g	53.26 g0.00 g3.56 g
		Zsemle, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Kockasajt, Zöldpaprika	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 207.34 Kcal / 866.68 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 308.00 Kcal / 1,287.44 KJ	Energia: 156.87 Kcal / 655.72 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.15 g10.85 g2.86 g	16.57 g10.99 g2.52 g	9.23 g21.00 g6.73 g	7.54 g5.65 g3.02 g	4.82 g3.57 g0.45 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

(00141) DM
R:30T:30E:50
U:35V:40

	23.02 g	0.00 g	0.78 g	30.03 g	0.00 g	3.18 g	20.17 g	0.00 g	2.00 g	18.78 g	0.00 g	0.96 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g
Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóborka			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóborka		
	Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ			Energia: 218.53 Kcal / 913.46 KJ			Energia: 237.19 Kcal / 991.45 KJ			Energia: 208.85 Kcal / 872.99 KJ			Energia: 251.79 Kcal / 1,052.48 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.09 g	16.96 g	5.40 g	11.70 g	9.85 g	2.69 g	8.88 g	12.88 g	4.06 g	20.36 g	7.06 g	2.36 g	9.09 g	12.26 g	3.62 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	20.53 g	0.00 g	1.84 g	20.41 g	0.00 g	0.88 g	21.13 g	0.15 g	1.20 g	15.63 g	0.00 g	0.48 g	25.86 g	0.00 g	1.23 g
Ebéd	Zöldségleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta 50 CH			Cukkinifőzelék 50 CH*, Csontleves tésztabetéttel*, Sertéssült, Tk. kenyér (50)			Kertészleves GM*, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur 50 CH			BrokkolikréMLEVES GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeborka			Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zellerleves GM, TM*, Zöldséges rizs 50 CH		
	Energia: 441.15 Kcal / 1,844.01 KJ			Energia: 560.70 Kcal / 2,343.73 KJ			Energia: 460.59 Kcal / 1,925.27 KJ			Energia: 606.81 Kcal / 2,536.47 KJ			Energia: 457.55 Kcal / 1,912.56 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	26.82 g	18.21 g	3.61 g	34.49 g	24.78 g	4.95 g	35.93 g	12.27 g	1.87 g	31.50 g	31.53 g	8.51 g	26.34 g	16.93 g	4.65 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	52.42 g	0.38 g	2.69 g	52.64 g	0.00 g	4.89 g	53.61 g	0.00 g	2.11 g	53.95 g	0.00 g	5.83 g	53.26 g	0.00 g	3.56 g
Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarin krém (TM)			Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Kockasajt, Zöldpaprika			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)		
	Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ			Energia: 352.06 Kcal / 1,471.61 KJ			Energia: 352.76 Kcal / 1,474.54 KJ			Energia: 156.87 Kcal / 655.72 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.09 g	10.92 g	2.86 g	19.24 g	11.38 g	2.56 g	10.96 g	21.12 g	6.73 g	7.54 g	5.65 g	3.02 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

	28.72 g	0.00 g	0.94 g	42.17 g	0.00 g	3.46 g	29.29 g	0.00 g	2.28 g	18.78 g	0.00 g	0.96 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g
				 						 					





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00142) Diab T:15,E:50,U:1 0	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ	Energia: 198.37 Kcal / 829.19 KJ	Energia: 211.99 Kcal / 886.12 KJ	Energia: 188.69 Kcal / 788.72 KJ	Energia: 220.28 Kcal / 920.77 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.02 g16.81 g5.39 g	10.85 g9.73 g2.68 g	7.81 g12.73 g4.05 g	19.51 g6.94 g2.35 g	7.76 g12.07 g3.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		15.68 g0.00 g1.73 g	16.53 g0.00 g0.79 g	16.28 g0.15 g1.09 g	11.75 g0.00 g0.39 g	19.79 g0.00 g1.09 g
	Ebéd	Zöldségleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta 60 CH	Cukkinifőzelék 50 CH*, Csontleves tésztabetéttel*, Sertéssült, Tk. kenyér (50)	Kertészleves GM*, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur 50 CH	Brokkolikrémleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zellerleves GM, TM*, Zöldséges rizs 50 CH
		Energia: 501.66 Kcal / 2,096.94 KJ	Energia: 560.70 Kcal / 2,343.73 KJ	Energia: 460.59 Kcal / 1,925.27 KJ	Energia: 606.81 Kcal / 2,536.47 KJ	Energia: 457.55 Kcal / 1,912.56 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		28.82 g18.82 g3.67 g	34.49 g24.78 g4.95 g	35.93 g12.27 g1.87 g	31.50 g31.53 g8.51 g	26.34 g16.93 g4.65 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		64.10 g0.38 g2.79 g	52.64 g0.00 g4.89 g	53.61 g0.00 g2.11 g	53.95 g0.00 g5.83 g	53.26 g0.00 g3.56 g
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Kockasajt, Zöldpaprika	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 152.70 Kcal / 638.29 KJ	Energia: 213.42 Kcal / 892.10 KJ	Energia: 272.31 Kcal / 1,138.26 KJ	Energia: 116.54 Kcal / 487.14 KJ	Energia: 92.64 Kcal / 387.24 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.27 g10.71 g2.86 g	13.37 g10.53 g2.48 g	8.14 g20.97 g6.73 g	5.84 g5.40 g3.00 g	2.69 g3.26 g0.42 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		11.62 g0.00 g0.47 g	15.46 g0.00 g2.84 g	12.43 g0.00 g1.77 g	11.01 g0.00 g0.78 g	13.05 g0.00 g1.21 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00143) DM R:30T:20E:50 U:20V:40	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ	Energia: 218.53 Kcal / 913.46 KJ	Energia: 237.19 Kcal / 991.45 KJ	Energia: 208.85 Kcal / 872.99 KJ	Energia: 251.79 Kcal / 1,052.48 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.09 g16.96 g5.40 g	11.70 g9.85 g2.69 g	8.88 g12.88 g4.06 g	20.36 g7.06 g2.36 g	9.09 g12.26 g3.62 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		20.53 g0.00 g1.84 g	20.41 g0.00 g0.88 g	21.13 g0.15 g1.20 g	15.63 g0.00 g0.48 g	25.86 g0.00 g1.23 g
	Ebéd	Zöldségleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta 50 CH	Cukkinifőzelék 50 CH*, Csontleves tésztabetéttel*, Sertéssült, Tk. kenyér (50)	Kertészleves GM*, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur 50 CH	Brokkolikrémleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zellerleves GM, TM*, Zöldséges rizs 50 CH
		Energia: 441.15 Kcal / 1,844.01 KJ	Energia: 560.70 Kcal / 2,343.73 KJ	Energia: 460.59 Kcal / 1,925.27 KJ	Energia: 606.81 Kcal / 2,536.47 KJ	Energia: 457.55 Kcal / 1,912.56 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.82 g18.21 g3.61 g	34.49 g24.78 g4.95 g	35.93 g12.27 g1.87 g	31.50 g31.53 g8.51 g	26.34 g16.93 g4.65 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		52.42 g0.38 g2.69 g	52.64 g0.00 g4.89 g	53.61 g0.00 g2.11 g	53.95 g0.00 g5.83 g	53.26 g0.00 g3.56 g
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Kockasajt, Zöldpaprika	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 166.36 Kcal / 695.38 KJ	Energia: 276.44 Kcal / 1,155.52 KJ	Energia: 311.78 Kcal / 1,303.24 KJ	Energia: 156.87 Kcal / 655.72 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.74 g10.75 g2.86 g	16.04 g10.91 g2.51 g	9.55 g21.02 g6.73 g	7.54 g5.65 g3.02 g	4.82 g3.57 g0.45 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.47 g0.00 g0.55 g	27.60 g0.00 g3.12 g	20.74 g0.00 g2.04 g	18.78 g0.00 g0.96 g	22.76 g0.00 g1.43 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00144) Diab T:15,E:30, U:20	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ	Energia: 198.37 Kcal / 829.19 KJ	Energia: 211.99 Kcal / 886.12 KJ	Energia: 188.69 Kcal / 788.72 KJ	Energia: 220.28 Kcal / 920.77 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.02 g16.81 g5.39 g	10.85 g9.73 g2.68 g	7.81 g12.73 g4.05 g	19.51 g6.94 g2.35 g	7.76 g12.07 g3.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		15.68 g0.00 g1.73 g	16.53 g0.00 g0.79 g	16.28 g0.15 g1.09 g	11.75 g0.00 g0.39 g	19.79 g0.00 g1.09 g
	Ebéd	Zöldségleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta 30 CH	Csontleves tésztabetéttel*, Sertéssült, Tk. kenyér (30), Cukkinifőzelék 30 CH*	Kertészleves GM*, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur 30 CH	Brokkolikrémleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 30 CH, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Petrezselymes rizs 30 CH
		Energia: 344.33 Kcal / 1,439.30 KJ	Energia: 417.72 Kcal / 1,746.07 KJ	Energia: 357.75 Kcal / 1,495.40 KJ	Energia: 488.43 Kcal / 2,041.64 KJ	Energia: 370.09 Kcal / 1,546.98 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		23.62 g17.23 g3.52 g	30.40 g19.41 g4.36 g	32.68 g10.54 g1.66 g	28.97 g28.65 g8.18 g	24.04 g17.00 g4.65 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		33.73 g0.38 g2.54 g	33.24 g0.00 g3.94 g	33.57 g0.00 g1.80 g	33.88 g0.00 g5.32 g	33.69 g0.00 g3.15 g
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Kockasajt, Zöldpaprika	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 166.36 Kcal / 695.38 KJ	Energia: 238.63 Kcal / 997.47 KJ	Energia: 285.97 Kcal / 1,195.35 KJ	Energia: 146.79 Kcal / 613.58 KJ	Energia: 102.72 Kcal / 429.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.74 g10.75 g2.86 g	14.43 g10.68 g2.49 g	8.61 g21.01 g6.73 g	7.12 g5.59 g3.02 g	3.11 g3.32 g0.43 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.47 g0.00 g0.55 g	20.32 g0.00 g2.96 g	15.28 g0.00 g1.85 g	16.84 g0.00 g0.91 g	14.99 g0.00 g1.25 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00199) GM, tej, tojás	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ	Energia: 156.02 Kcal / 652.16 KJ	Energia: 176.52 Kcal / 737.85 KJ	Energia: 176.59 Kcal / 738.15 KJ	Energia: 165.91 Kcal / 693.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.36 g 17.22 g 5.44 g	8.66 g 10.04 g 2.73 g	6.15 g 13.14 g 4.10 g	18.60 g 7.44 g 2.42 g	5.29 g 12.37 g 3.65 g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.46 g 10.88 g 1.74 g	25.33 g 10.88 g 0.78 g	26.06 g 11.03 g 1.10 g	26.38 g 10.88 g 0.51 g	25.93 g 10.88 g 1.01 g
		Vadas sertéstokány GM, TM*, Zöldségleves GM*, Főtt tészta tojásmentes GM	Csontleves GM*, Szarazbabfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Gluténmentes kenyér	Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Paradicsomleves GM*, Párolt rizs	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs , Narancs
		Energia: 718.31 Kcal / 3,002.54 KJ	Energia: 634.67 Kcal / 2,652.92 KJ	Energia: 715.42 Kcal / 2,990.46 KJ	Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ	Energia: 583.33 Kcal / 2,438.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.42 g 20.88 g 3.88 g	47.11 g 22.36 g 4.79 g	38.04 g 15.46 g 2.19 g	34.02 g 33.60 g 8.75 g	28.82 g 18.09 g 4.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		114.45 g 0.38 g 2.60 g	81.71 g 0.89 g 6.32 g	111.23 g 9.99 g 3.74 g	74.00 g 0.00 g 5.05 g	78.31 g 0.00 g 4.09 g
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcssaláta	Fahéjas rizstejbedara	Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér
		Energia: 98.06 Kcal / 409.89 KJ	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ	Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1.93 g 11.45 g 2.96 g	12.77 g 11.10 g 2.55 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	3.28 g 2.71 g 0.33 g	2.09 g 3.83 g 0.49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		14.58 g 0.89 g 0.49 g	20.11 g 0.89 g 2.96 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	52.37 g 22.98 g 0.04 g	17.70 g 0.89 g 1.33 g



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00200) Glutén,tej,tojás, szója,olmag	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ	Energia: 156.02 Kcal / 652.16 KJ	Energia: 176.52 Kcal / 737.85 KJ	Energia: 176.59 Kcal / 738.15 KJ	Energia: 165.91 Kcal / 693.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.87 g17.51 g5.48 g	8.66 g10.04 g2.73 g	6.66 g13.43 g4.14 g	18.60 g7.44 g2.42 g	5.29 g12.37 g3.65 g
	Ebéd	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.25 g11.18 g1.85 g	25.33 g10.88 g0.78 g	30.85 g11.33 g1.21 g	26.38 g10.88 g0.51 g	25.93 g10.88 g1.01 g
		Vadas sertéstokány GM, TM*, Zöldségleves GM*, Főtt tészta tojásmentes GM	Csontleves GM*, Sertéssült, Cukkinifőzelék GM, tejmentes, Gluténmentes kenyér	Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Paradicsomleves GM*, Párolt rizs	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs , Narancs
		Energia: 718.31 Kcal / 3,002.54 KJ	Energia: 336.04 Kcal / 1,404.65 KJ	Energia: 715.42 Kcal / 2,990.46 KJ	Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ	Energia: 583.33 Kcal / 2,438.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.42 g20.88 g3.88 g	30.67 g15.81 g3.90 g	38.04 g15.46 g2.19 g	34.02 g33.60 g8.75 g	28.82 g18.09 g4.75 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		114.45 g0.38 g2.60 g	41.85 g0.89 g4.83 g	111.23 g9.99 g3.74 g	74.00 g0.00 g5.05 g	78.31 g0.00 g4.09 g
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcssaláta	Fahéjas rizstejbedara	Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér
		Energia: 98.06 Kcal / 409.89 KJ	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ	Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		1.93 g11.45 g2.96 g	12.77 g11.10 g2.55 g	1.10 g0.70 g0.00 g	3.28 g2.71 g0.33 g	2.09 g3.83 g0.49 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.58 g0.89 g0.49 g	20.11 g0.89 g2.96 g	17.15 g0.00 g0.01 g	52.37 g22.98 g0.04 g	17.70 g0.89 g1.33 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00201) Glutén-, tej- és hüvelyesment es	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ	Energia: 156.02 Kcal / 652.16 KJ	Energia: 176.52 Kcal / 737.85 KJ	Energia: 176.59 Kcal / 738.15 KJ	Energia: 165.91 Kcal / 693.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.87 g 17.51 g 5.48 g	8.66 g 10.04 g 2.73 g	6.66 g 13.43 g 4.14 g	18.60 g 7.44 g 2.42 g	5.29 g 12.37 g 3.65 g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.25 g 11.18 g 1.85 g	25.33 g 10.88 g 0.78 g	30.85 g 11.33 g 1.21 g	26.38 g 10.88 g 0.51 g	25.93 g 10.88 g 1.01 g
		Vadas sertéstokány GM, TM*, Zöldségleves GM*, Főtt tészta tojásmentes GM, Alma	Csontleves GM*, Sertéssült, Cukkinifőzelék GM, tejmentes, Gluténmentes kenyér	Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Paradicsomleves GM*, Párolt rizs, Alma	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs , Narancs
		Energia: 780.93 Kcal / 3,264.29 KJ	Energia: 336.04 Kcal / 1,404.65 KJ	Energia: 778.04 Kcal / 3,252.21 KJ	Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ	Energia: 583.33 Kcal / 2,438.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.14 g 21.60 g 3.88 g	30.67 g 15.81 g 3.90 g	38.76 g 16.18 g 2.19 g	34.02 g 33.60 g 8.75 g	28.82 g 18.09 g 4.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		127.05 g 0.38 g 2.62 g	41.85 g 0.89 g 4.83 g	123.83 g 9.99 g 3.76 g	74.00 g 0.00 g 5.05 g	78.31 g 0.00 g 4.09 g
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcssaláta	Fahéjas rizstejbedara	Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér
		Energia: 98.06 Kcal / 409.89 KJ	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ	Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1.93 g 11.45 g 2.96 g	12.77 g 11.10 g 2.55 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	3.28 g 2.71 g 0.33 g	2.09 g 3.83 g 0.49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		14.58 g 0.89 g 0.49 g	20.11 g 0.89 g 2.96 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	52.37 g 22.98 g 0.04 g	17.70 g 0.89 g 1.33 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00204) Glutén-, tej- és olajos mag mentes	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ	Energia: 156.02 Kcal / 652.16 KJ	Energia: 176.52 Kcal / 737.85 KJ	Energia: 176.59 Kcal / 738.15 KJ	Energia: 165.91 Kcal / 693.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6.87 g 17.51 g 5.48 g	8.66 g 10.04 g 2.73 g	6.66 g 13.43 g 4.14 g	18.60 g 7.44 g 2.42 g	5.29 g 12.37 g 3.65 g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.25 g 11.18 g 1.85 g	25.33 g 10.88 g 0.78 g	30.85 g 11.33 g 1.21 g	26.38 g 10.88 g 0.51 g	25.93 g 10.88 g 1.01 g
		Vadas sertéstokány GM, TM*, Zöldségleves GM, Főtt tészta tojásmentes GM, Alma	Csontleves GM*, Szárazbabfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Gluténmentes kenyér	Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Zöldségleves GM, Párolt rizs, Alma	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs , Narancs
		Energia: 810.97 Kcal / 3,389.85 KJ	Energia: 634.67 Kcal / 2,652.92 KJ	Energia: 750.94 Kcal / 3,138.93 KJ	Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ	Energia: 583.33 Kcal / 2,438.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		25.56 g 21.65 g 3.87 g	47.11 g 22.36 g 4.79 g	38.62 g 16.10 g 2.20 g	34.02 g 33.60 g 8.75 g	28.82 g 18.09 g 4.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		129.59 g 0.38 g 3.19 g	81.71 g 0.89 g 6.32 g	111.05 g 0.00 g 4.09 g	74.00 g 0.00 g 5.05 g	78.31 g 0.00 g 4.09 g
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcssaláta	Fahéjas rizstejbedara	Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér
		Energia: 98.06 Kcal / 409.89 KJ	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ	Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		1.93 g 11.45 g 2.96 g	12.77 g 11.10 g 2.55 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	3.28 g 2.71 g 0.33 g	2.09 g 3.83 g 0.49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		14.58 g 0.89 g 0.49 g	20.11 g 0.89 g 2.96 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	52.37 g 22.98 g 0.04 g	17.70 g 0.89 g 1.33 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00205) GM,tej,szój,fr ukt,zeller,par, kak.	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ	Energia: 156.02 Kcal / 652.16 KJ	Energia: 176.52 Kcal / 737.85 KJ	Energia: 176.59 Kcal / 738.15 KJ	Energia: 165.91 Kcal / 693.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.87 g17.51 g5.48 g	8.66 g10.04 g2.73 g	6.66 g13.43 g4.14 g	18.60 g7.44 g2.42 g	5.29 g12.37 g3.65 g
	Ebéd	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.25 g11.18 g1.85 g	25.33 g10.88 g0.78 g	30.85 g11.33 g1.21 g	26.38 g10.88 g0.51 g	25.93 g10.88 g1.01 g
		Zöldségles GM*, Vadas sertéstokány GM, TM, zellermentes, Főtt tészta tojásmentes GM	Csontleves GM, zellermentes, Sertéssült, Cukkinifőzelék GM, tejmentes, Gluténmentes kenyér	Paradicsomleves GM, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Párolt rizs	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs , Narancs, Zellerleves GM, TM*
		Energia: 752.72 Kcal / 3,146.37 KJ	Energia: 347.01 Kcal / 1,450.50 KJ	Energia: 764.79 Kcal / 3,196.82 KJ	Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ	Energia: 583.33 Kcal / 2,438.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		28.60 g22.73 g4.28 g	30.51 g14.85 g3.73 g	38.97 g15.97 g2.25 g	34.02 g33.60 g8.75 g	28.82 g18.09 g4.75 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		112.18 g0.00 g2.87 g	43.39 g0.89 g3.87 g	115.38 g9.99 g2.95 g	74.00 g0.00 g5.05 g	78.31 g0.00 g4.09 g
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcssaláta	Fahéjas rizstejbedara TM, CM	Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér
		Energia: 98.06 Kcal / 409.89 KJ	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 174.41 Kcal / 729.03 KJ	Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		1.93 g11.45 g2.96 g	12.77 g11.10 g2.55 g	1.10 g0.70 g0.00 g	3.16 g2.71 g0.33 g	2.09 g3.83 g0.49 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.58 g0.89 g0.49 g	20.11 g0.89 g2.96 g	17.15 g0.00 g0.01 g	34.13 g7.99 g0.03 g	17.70 g0.89 g1.33 g



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00209) Glutén, tej, kakaó, par., ol.mag	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ	Energia: 156.02 Kcal / 652.16 KJ	Energia: 176.52 Kcal / 737.85 KJ	Energia: 176.59 Kcal / 738.15 KJ	Energia: 165.91 Kcal / 693.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6.87 g 17.51 g 5.48 g	8.66 g 10.04 g 2.73 g	6.66 g 13.43 g 4.14 g	18.60 g 7.44 g 2.42 g	5.29 g 12.37 g 3.65 g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.25 g 11.18 g 1.85 g	25.33 g 10.88 g 0.78 g	30.85 g 11.33 g 1.21 g	26.38 g 10.88 g 0.51 g	25.93 g 10.88 g 1.01 g
		Zöldségleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta tojásmentes GM	Csontleves GM*, Szárazbabfőzelék GM,tejtmentes, Sertéssült, Gluténmentes kenyér	Kertészleves GM*, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Párolt rizs	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs , Narancs
		Energia: 718.31 Kcal / 3,002.54 KJ	Energia: 634.67 Kcal / 2,652.92 KJ	Energia: 644.85 Kcal / 2,695.47 KJ	Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ	Energia: 583.33 Kcal / 2,438.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		26.42 g 20.88 g 3.88 g	47.11 g 22.36 g 4.79 g	37.78 g 14.31 g 2.09 g	34.02 g 33.60 g 8.75 g	28.82 g 18.09 g 4.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		114.45 g 0.38 g 2.60 g	81.71 g 0.89 g 6.32 g	90.39 g 0.00 g 2.60 g	74.00 g 0.00 g 5.05 g	78.31 g 0.00 g 4.09 g
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcssaláta	Fahéjas rizstejbedara	Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér
		Energia: 98.06 Kcal / 409.89 KJ	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 249.00 Kcal / 1,040.82 KJ	Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		1.93 g 11.45 g 2.96 g	12.77 g 11.10 g 2.55 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	3.28 g 2.71 g 0.33 g	2.09 g 3.83 g 0.49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		14.58 g 0.89 g 0.49 g	20.11 g 0.89 g 2.96 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	52.37 g 22.98 g 0.04 g	17.70 g 0.89 g 1.33 g

Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00211) GM diab. (T: 20 E:45 U:20)	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Húspástétom, Gluténmentes kenyér	Tea, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Gluténmentes kenyér
		Energia: 172.00 Kcal / 718.96 KJ	Energia: 115.87 Kcal / 484.34 KJ	Energia: 136.37 Kcal / 570.03 KJ	Energia: 132.11 Kcal / 552.22 KJ	Energia: 122.23 Kcal / 510.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6.87 g 17.51 g 5.48 g	9.17 g 10.33 g 2.77 g	6.66 g 13.43 g 4.14 g	19.22 g 7.74 g 2.45 g	5.50 g 12.63 g 3.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.26 g 1.19 g 1.85 g	20.13 g 1.19 g 0.89 g	20.86 g 1.34 g 1.21 g	19.98 g 1.19 g 0.62 g	20.22 g 1.19 g 1.11 g
	Ebéd	Zöldség leves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta GM, 45 CH	Csontleves GM*, Sertéssült, Cukkinifőzelék GM, 45 CH, GM kenyér (45)	Kertészleves GM*, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Párolt rizs 45 CH	Brokkolikrémleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 45 CH, Csemegeborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs 45 CH
		Energia: 405.48 Kcal / 1,694.91 KJ	Energia: 370.83 Kcal / 1,550.07 KJ	Energia: 428.02 Kcal / 1,789.12 KJ	Energia: 577.21 Kcal / 2,412.74 KJ	Energia: 436.76 Kcal / 1,825.66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		22.96 g 17.81 g 3.58 g	33.07 g 17.11 g 4.59 g	33.42 g 10.99 g 1.70 g	30.86 g 30.80 g 8.42 g	25.86 g 16.77 g 4.63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		47.92 g 0.38 g 2.60 g	48.36 g 1.19 g 4.75 g	48.27 g 0.00 g 1.96 g	48.93 g 0.00 g 5.00 g	48.93 g 0.00 g 3.47 g
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarin krém (TM)	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér	Liga margarin (TM), Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér, Csemege szalámi	Kockasajt, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér	Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér
		Energia: 98.06 Kcal / 409.89 KJ	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 KJ	Energia: 217.67 Kcal / 909.86 KJ	Energia: 66.13 Kcal / 276.42 KJ	Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		2.44 g 11.74 g 3.00 g	13.28 g 11.39 g 2.59 g	8.31 g 22.00 g 6.87 g	5.75 g 6.26 g 3.11 g	2.60 g 4.12 g 0.53 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.37 g 1.19 g 0.60 g	24.90 g 1.19 g 3.07 g	20.18 g 1.19 g 1.90 g	20.45 g 1.19 g 1.01 g	22.49 g 1.19 g 1.44 g



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00214) Glutén,fruktóz	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 172.00 Kcal / 718.96 KJ	Energia: 117.71 Kcal / 492.03 KJ	Energia: 136.37 Kcal / 570.03 KJ	Energia: 138.28 Kcal / 578.01 KJ	Energia: 125.76 Kcal / 525.68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6.87 g 17.51 g 5.48 g	8.97 g 10.11 g 2.73 g	6.66 g 13.43 g 4.14 g	18.91 g 7.51 g 2.42 g	5.29 g 12.37 g 3.65 g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.26 g 1.19 g 1.85 g	15.35 g 0.89 g 0.78 g	20.86 g 1.34 g 1.21 g	16.40 g 0.89 g 0.51 g	15.94 g 0.89 g 1.01 g
		Zöldségleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta tojásmentes GM	Csontleves GM*, Szárazbabfőzelék GM, tejszínes, Sertéssült, Gluténmentes kenyér	Kertészleves GM*, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Párolt rizs	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs
		Energia: 718.31 Kcal / 3,002.54 KJ	Energia: 634.67 Kcal / 2,652.92 KJ	Energia: 644.85 Kcal / 2,695.47 KJ	Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ	Energia: 521.21 Kcal / 2,178.66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		26.42 g 20.88 g 3.88 g	47.11 g 22.36 g 4.79 g	37.78 g 14.31 g 2.09 g	34.02 g 33.60 g 8.75 g	27.92 g 17.79 g 4.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		114.45 g 0.38 g 2.60 g	81.71 g 0.89 g 6.32 g	90.39 g 0.00 g 2.60 g	74.00 g 0.00 g 5.05 g	65.56 g 0.00 g 4.08 g
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Fahéjas tejbedara CM	Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér
		Energia: 98.06 Kcal / 409.89 KJ	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 KJ	Energia: 133.38 Kcal / 557.53 KJ	Energia: 187.91 Kcal / 785.46 KJ	Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		1.93 g 11.45 g 2.96 g	12.77 g 11.10 g 2.55 g	5.49 g 13.43 g 4.06 g	9.24 g 3.81 g 1.72 g	2.09 g 3.83 g 0.49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		14.58 g 0.89 g 0.49 g	20.11 g 0.89 g 2.96 g	15.36 g 0.89 g 1.12 g	28.95 g 0.00 g 0.30 g	17.70 g 0.89 g 1.33 g

Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00216) Glutén, zab, tojás, narancs	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ	Energia: 156.02 Kcal / 652.16 KJ	Energia: 176.52 Kcal / 737.85 KJ	Energia: 176.59 Kcal / 738.15 KJ	Energia: 165.91 Kcal / 693.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6.36 g 17.22 g 5.44 g	8.66 g 10.04 g 2.73 g	6.15 g 13.14 g 4.10 g	18.60 g 7.44 g 2.42 g	5.29 g 12.37 g 3.65 g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.46 g 10.88 g 1.74 g	25.33 g 10.88 g 0.78 g	26.06 g 11.03 g 1.10 g	26.38 g 10.88 g 0.51 g	25.93 g 10.88 g 1.01 g
		Zöldségleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta tojásmentes GM	Csontleves GM*, Szárazbabfőzelék GM,tejmmentes, Sertéssült, Gluténmentes kenyér	Paradicsomleves GM*, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Párolt rizs	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs , Körte
		Energia: 718.31 Kcal / 3,002.54 KJ	Energia: 634.67 Kcal / 2,652.92 KJ	Energia: 715.42 Kcal / 2,990.46 KJ	Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ	Energia: 616.60 Kcal / 2,577.39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		26.42 g 20.88 g 3.88 g	47.11 g 22.36 g 4.79 g	38.04 g 15.46 g 2.19 g	34.02 g 33.60 g 8.75 g	28.64 g 18.33 g 4.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		114.45 g 0.38 g 2.60 g	81.71 g 0.89 g 6.32 g	111.23 g 9.99 g 3.74 g	74.00 g 0.00 g 5.05 g	87.16 g 0.00 g 4.09 g
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcssaláta	Fahéjas tejbedara	Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér
		Energia: 98.06 Kcal / 409.89 KJ	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 262.50 Kcal / 1,097.25 KJ	Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		1.93 g 11.45 g 2.96 g	12.77 g 11.10 g 2.55 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	9.36 g 3.81 g 1.72 g	2.09 g 3.83 g 0.49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		14.58 g 0.89 g 0.49 g	20.11 g 0.89 g 2.96 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	47.18 g 14.99 g 0.30 g	17.70 g 0.89 g 1.33 g



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00024) Gluténmentes diab. 40 g CH	Ebéd	Zöldségleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta GM, 40 CH	Csontleves GM*, Cukkinifőzelék GM, 40 CH, Sertéssült, Gluténmentes kenyér	Kertészleves GM*, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Párolt rizs 40 CH	Brokkolikrémleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 40 CH, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Petrezselymes rizs 40 CH
		Energia: 457.62 Kcal / 1,912.85 KJ	Energia: 316.45 Kcal / 1,322.76 KJ	Energia: 428.02 Kcal / 1,789.12 KJ	Energia: 541.70 Kcal / 2,264.31 KJ	Energia: 466.72 Kcal / 1,950.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		23.54 g 18.32 g 3.63 g	29.61 g 15.78 g 4.18 g	33.42 g 10.99 g 1.70 g	30.11 g 29.95 g 8.33 g	26.00 g 18.46 g 4.82 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		59.01 g 0.38 g 2.66 g	35.07 g 0.89 g 3.91 g	48.27 g 0.00 g 1.96 g	42.91 g 0.00 g 5.55 g	52.46 g 0.00 g 3.50 g
		 	 		 	  





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00026) Gluténmentes diab.55gCH	Ebéd	Zöldségleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta GM, 55 CH	Cukkinifőzelék GM, 55 CH, Csontleves GM*, Sertéssült, Gluténmentes kenyér	Kertészleves GM*, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Párolt rizs 55 CH	BrokkolikréMLEves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 55 CH, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Petrezselymes rizs 55 CH										
		Energia: 553.20 Kcal / 2,312.38 KJ	Energia: 351.65 Kcal / 1,469.90 KJ	Energia: 504.37 Kcal / 2,108.27 KJ	Energia: 630.48 Kcal / 2,635.41 KJ	Energia: 531.15 Kcal / 2,220.21 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.60 g	19.26 g	3.72 g	30.11 g	17.85 g	5.20 g	35.02 g	11.86 g	1.80 g	32.00 g	32.10 g	8.58 g	27.31 g	19.44 g	4.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		79.34 g	0.38 g	2.78 g	38.88 g	0.89 g	4.41 g	63.69 g	0.00 g	2.16 g	57.96 g	0.00 g	5.93 g	64.98 g	0.00 g	3.74 g
		 			 						 			  		

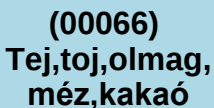




Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00027) Gluténmentes diab.80gCH	Ebéd	Zöldségleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta GM, 80 CH			Cukkinifőzelék GM, 80 CH, Csontleves GM*, Sertéssült, Gluténmentes kenyér			Kertészleves GM*, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Párolt rizs 80 CH			BrokkolikréMLEves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 80 CH, Csemegeuborka			Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Petrezselymes rizs 80 CH		
		Energia: 709.62 Kcal / 2,966.21 KJ			Energia: 359.01 Kcal / 1,500.66 KJ			Energia: 629.32 Kcal / 2,630.56 KJ			Energia: 778.45 Kcal / 3,253.92 KJ			Energia: 659.99 Kcal / 2,758.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		26.32 g	20.79 g	3.87 g	32.11 g	16.95 g	4.05 g	37.63 g	13.30 g	1.97 g	35.17 g	35.70 g	8.99 g	29.93 g	21.40 g	5.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		112.60 g	0.38 g	2.97 g	58.78 g	1.79 g	5.16 g	88.94 g	0.00 g	2.48 g	83.05 g	0.00 g	6.56 g	90.02 g	0.00 g	4.22 g
 									 			  				





Ebéd

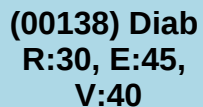
hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Zöldségleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Csontleves tésztabetéttel*, Szárzababfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér			Paradicsomleves, Sonkás, gombás csirkemell csikok GM TM*, Bulgur			Brokkolikrémleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs , Narancs		
Energia: 586.37 Kcal / 2,451.03 KJ			Energia: 729.93 Kcal / 3,051.11 KJ			Energia: 696.36 Kcal / 2,910.78 KJ			Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ			Energia: 583.33 Kcal / 2,438.32 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
31.62 g	19.68 g	3.75 g	49.82 g	21.94 g	4.71 g	41.75 g	15.76 g	2.29 g	34.02 g	33.60 g	8.75 g	28.82 g	18.09 g	4.75 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80.45 g	0.38 g	2.92 g	85.84 g	0.00 g	6.37 g	100.81 g	9.99 g	3.66 g	74.00 g	0.00 g	5.05 g	78.31 g	0.00 g	4.09 g
														



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00070) Olajos mag és par. mentes	Ebéd	Vadas sertéstokány GM, TM*, Zöldségleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Csontleves tésztabetéttel*, Szárzababfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér											
		Energia: 586.37 Kcal / 2,451.03 KJ	Energia: 729.93 Kcal / 3,051.11 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	
		31.62 g	19.68 g	3.75 g	49.82 g	21.94 g	4.71 g	g	g	g	g	g	g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		80.45 g	0.38 g	2.92 g	85.84 g	0.00 g	6.37 g	g	g	g	g	g	g	





Ebéd





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00145) DM R:40,E:50,U:1 5 CH	Ebéd	Zöldségleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta 50 CH	Cukkinifőzelék 50 CH*, Csontleves tésztabetéttel*, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	Kertészleves GM*, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Bulgur 50 CH	BrokkolikréMLEves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zellerleves GM, TM*, Zöldséges rizs 50 CH
		Energia: 495.61 Kcal / 2,071.65 KJ	Energia: 541.56 Kcal / 2,263.72 KJ	Energia: 460.59 Kcal / 1,925.27 KJ	Energia: 606.81 Kcal / 2,536.47 KJ	Energia: 457.55 Kcal / 1,912.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		28.62 g 18.76 g 3.66 g	34.04 g 23.76 g 4.84 g	35.93 g 12.27 g 1.87 g	31.50 g 31.53 g 8.51 g	26.34 g 16.93 g 4.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		62.93 g 0.38 g 2.78 g	50.63 g 0.00 g 4.74 g	53.61 g 0.00 g 2.11 g	53.95 g 0.00 g 5.83 g	53.26 g 0.00 g 3.56 g
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Kockasajt, Zöldpaprika	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 166.36 Kcal / 695.38 KJ	Energia: 226.03 Kcal / 944.81 KJ	Energia: 285.97 Kcal / 1,195.35 KJ	Energia: 146.79 Kcal / 613.58 KJ	Energia: 102.72 Kcal / 429.37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		2.74 g 10.75 g 2.86 g	13.90 g 10.61 g 2.49 g	8.61 g 21.01 g 6.73 g	7.12 g 5.59 g 3.02 g	3.11 g 3.32 g 0.43 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		14.47 g 0.00 g 0.55 g	17.89 g 0.00 g 2.90 g	15.28 g 0.00 g 1.85 g	16.84 g 0.00 g 0.91 g	14.99 g 0.00 g 1.25 g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00202) GM DIAB E: 40 g, U: 20 g CH	Ebéd	Zöldségleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta GM, 40 CH	Csontleves GM*, Sertéssült, Cukkinifőzelék GM, 40 CH, GM kenyér (40)	Kertészleves GM*, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Párolt rizs 40 CH	BrokkolikréMLEves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 40 CH, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs 45 CH
		Energia: 392.44 Kcal / 1,640.40 KJ	Energia: 358.75 Kcal / 1,499.58 KJ	Energia: 410.66 Kcal / 1,716.56 KJ	Energia: 547.62 Kcal / 2,289.05 KJ	Energia: 436.76 Kcal / 1,825.66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		22.82 g 17.69 g 3.57 g	31.89 g 16.58 g 4.47 g	33.06 g 10.79 g 1.67 g	30.23 g 30.09 g 8.35 g	25.86 g 16.77 g 4.63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		45.15 g 0.38 g 2.58 g	41.68 g 0.89 g 4.47 g	44.76 g 0.00 g 1.92 g	43.91 g 0.00 g 5.58 g	48.93 g 0.00 g 3.47 g
		 	 		 	  
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér	Liga margarin (TM), Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér, Csemege szalámi	Kockasajt, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér	Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér
		Energia: 98.06 Kcal / 409.89 KJ	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 KJ	Energia: 217.67 Kcal / 909.86 KJ	Energia: 66.13 Kcal / 276.42 KJ	Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		2.44 g 11.74 g 3.00 g	13.28 g 11.39 g 2.59 g	8.31 g 22.00 g 6.87 g	5.75 g 6.26 g 3.11 g	2.60 g 4.12 g 0.53 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.37 g 1.19 g 0.60 g	24.90 g 1.19 g 3.07 g	20.18 g 1.19 g 1.90 g	20.45 g 1.19 g 1.01 g	22.49 g 1.19 g 1.44 g
						





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00203) Glutén,tej,toj, banán	Ebéd	Vadas sertéstokány GM, TM*, Zöldségleves GM*, Főtt tészta tojásmentes GM	Csontleves GM*, Szárzababfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Gluténmentes kenyér	Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Paradicsomleves GM*, Párolt rizs	Brokkolikrémleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs , Narancs										
		Energia: 718.31 Kcal / 3,002.54 KJ	Energia: 634.67 Kcal / 2,652.92 KJ	Energia: 715.42 Kcal / 2,990.46 KJ	Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ	Energia: 583.33 Kcal / 2,438.32 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.42 g	20.88 g	3.88 g	47.11 g	22.36 g	4.79 g	38.04 g	15.46 g	2.19 g	34.02 g	33.60 g	8.75 g	28.82 g	18.09 g	4.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		114.45 g	0.38 g	2.60 g	81.71 g	0.89 g	6.32 g	111.23 g	9.99 g	3.74 g	74.00 g	0.00 g	5.05 g	78.31 g	0.00 g	4.09 g
		 				 	  									





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00207) GM,tej,toj,olm ag,van,citr,szi lva	Ebéd	Vadas sertéstokány GM, TM*, Zöldségleves GM*, Főtt tészta tojásmentes GM	Csontleves GM*, Szárzababfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Gluténmentes kenyér	Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Paradicsomleves GM*, Párolt rizs	Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka, BrokkolikréMLEVES GM TM*	Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs , Körte
		Energia: 718.31 Kcal / 3,002.54 KJ	Energia: 634.67 Kcal / 2,652.92 KJ	Energia: 715.42 Kcal / 2,990.46 KJ	Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ	Energia: 616.60 Kcal / 2,577.39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.42 g 20.88 g 3.88 g	47.11 g 22.36 g 4.79 g	38.04 g 15.46 g 2.19 g	34.02 g 33.60 g 8.75 g	28.64 g 18.33 g 4.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		114.45 g 0.38 g 2.60 g	81.71 g 0.89 g 6.32 g	111.23 g 9.99 g 3.74 g	74.00 g 0.00 g 5.05 g	87.16 g 0.00 g 4.09 g
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika	Fahéjas rizstejbedara TM, CM	Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér
		Energia: 98.06 Kcal / 409.89 KJ	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 KJ	Energia: 217.67 Kcal / 909.86 KJ	Energia: 174.41 Kcal / 729.03 KJ	Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1.93 g 11.45 g 2.96 g	12.77 g 11.10 g 2.55 g	8.31 g 22.00 g 6.87 g	3.16 g 2.71 g 0.33 g	2.09 g 3.83 g 0.49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		14.58 g 0.89 g 0.49 g	20.11 g 0.89 g 2.96 g	20.18 g 1.19 g 1.90 g	34.13 g 7.99 g 0.03 g	17.70 g 0.89 g 1.33 g





Ebéd

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Zöldségleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM*, Főtt tészta tojásmentes GM			Csontleves GM*, Szárzababfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Gluténmentes kenyér			Paradicsomleves GM*, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*, Párolt rizs			Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka, BrokkolikréMLEVES GM TM*			Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Zöldséges rizs , Narancs		
Energia: 718.31 Kcal / 3,002.54 KJ			Energia: 634.67 Kcal / 2,652.92 KJ			Energia: 715.42 Kcal / 2,990.46 KJ			Energia: 717.80 Kcal / 3,000.40 KJ			Energia: 583.33 Kcal / 2,438.32 KJ		
Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	Fehérje	Zsír	T.ZsírSav
26.42 g	20.88 g	3.88 g	47.11 g	22.36 g	4.79 g	38.04 g	15.46 g	2.19 g	34.02 g	33.60 g	8.75 g	28.82 g	18.09 g	4.75 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114.45 g	0.38 g	2.60 g	81.71 g	0.89 g	6.32 g	111.23 g	9.99 g	3.74 g	74.00 g	0.00 g	5.05 g	78.31 g	0.00 g	4.09 g
 									 			  		



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek							
(00060) TM,fruktóz,zsír,par,fpap,sav.káp.	Ebéd		Csontleves tésztabetéttel*, Szárzababfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér										
		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
		g	g	g	49.82 g	21.94 g	4.71 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	85.84 g	0.00 g	6.37 g	g	g	g	g	g	g
													





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00061) Tojás és csirkehús	Ebéd		Csontleves tésztabetéttel*, Szárzababfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér													
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		g	g	g	49.82 g	21.94 g	4.71 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	85.84 g	0.00 g	6.37 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00063) GM,TM,toj,par ,huvely	Ebéd				Csontleves GM*, Sertéssült, Cukkinifőzelék GM, tejmentes, Gluténmentes kenyér											
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 336.04 Kcal / 1,404.65 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		g	g	g	30.67 g	15.81 g	3.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	41.85 g	0.89 g	4.83 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek							
(00065) Tej,tojás,marh ahús	Ebéd		Csontleves tésztabetéttel*, Szárzababfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		g	g	g	49.82 g	21.94 g	4.71 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	85.84 g	0.00 g	6.37 g	g	g	g	g	g	g
													





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00082) GM,tej,toj,szój a,frukt.	Ebéd				Csontleves GM*, Sertéssült, Cukkinifőzelék GM, tejmentes, Gluténmentes kenyér											
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 336.04 Kcal / 1,404.65 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	30.67 g	15.81 g	3.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	41.85 g	0.89 g	4.83 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00104) Diabetikus - 55 g CH	Ebéd				Brokkolikrémleves GM TM*, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya 55 CH, Csemegeuborka			Bulgur 55 CH, Kertészleves GM*, Sonkás, gombás csirkemell csíkok GM TM*			Brokkolikrémleves GM TM*, Baconös csibemáj, Petrezselymes burgonya 55 CH, Csemegeuborka			Zellerleves GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye GM, Petrezselymes rizs 55 CH		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 492.12 Kcal / 2,057.06 KJ			Energia: 507.34 Kcal / 2,120.68 KJ			Energia: 630.48 Kcal / 2,635.41 KJ			Energia: 531.15 Kcal / 2,220.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		g	g	g	30.70 g	14.95 g	2.75 g	37.40 g	13.06 g	1.97 g	32.00 g	32.10 g	8.58 g	27.31 g	19.44 g	4.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	63.33 g	0.00 g	5.59 g	62.71 g	0.00 g	2.24 g	57.96 g	0.00 g	5.93 g	64.98 g	0.00 g	3.74 g
											 			  		





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek							
(00116) Tojás,fruktóz	Ebéd		Csontleves cérnametélttel, Szárzababfőzelék_Franyó , Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		g	g	g	50.14 g	25.86 g	5.63 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	89.16 g	2.50 g	5.45 g	g	g	g	g	g	g





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00215) GM, tej, toj., ol.mag.,szój, mustár	Ebéd				Csontleves GM*, Sertéssült, Cukkinifőzelék GM, tejmentes, Gluténmentes kenyér											
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 336.04 Kcal / 1,404.65 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 K		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		g	g	g	30.67 g	15.81 g	3.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	41.85 g	0.89 g	4.83 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

