



Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00010) Tej-,toj- és ol.mag ment.	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóborka	
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.04 g 8.13 g 2.19 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	9.17 g 12.15 g 3.50 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g	g g g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	40.81 g 9.99 g 0.93 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.51 g 9.99 g 0.88 g	33.01 g 9.99 g 1.14 g	g g g
		Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM	Tarhonyaleves*, Sertéspörkölt , Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur , Narancs	Csontleves tésztabetét*, Szárzababfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 542.16 Kcal / 2,266.23 KJ	Energia: 583.69 Kcal / 2,439.82 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 912.57 Kcal / 3,814.54 KJ	Energia: 716.37 Kcal / 2,994.43 KJ	Energia: 635.26 Kcal / 2,655.39 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		33.94 g 11.03 g 1.29 g	29.80 g 26.82 g 5.36 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	28.59 g 41.67 g 12.79 g	39.77 g 21.75 g 2.60 g	46.12 g 21.45 g 4.68 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.04 g 0.00 g 1.96 g	66.89 g 0.80 g 4.28 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	102.79 g 15.58 g 3.85 g	93.08 g 0.00 g 3.80 g	67.09 g 0.00 g 5.98 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00010) Tej-,toj- és ol.mag ment.	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Petrezselymes gombakrém	Meggyes gyümölcskocsonya	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 180.66 Kcal / 755.16 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	7.24 g 2.90 g 0.68 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g	4.82 g 3.57 g 0.45 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.74 g 16.20 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	31.16 g 0.00 g 0.94 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g	22.76 g 0.00 g 1.43 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00011) Tejmentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tavaszi felvágott , Liga margarin (TM), Rozskenyér, Kígyóborka, Tea	
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.04 g 8.13 g 2.19 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	9.17 g 12.15 g 3.50 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g	g g g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	40.81 g 9.99 g 0.93 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.51 g 9.99 g 0.88 g	33.01 g 9.99 g 1.14 g	g g g
		Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM	Tökfőzelék tejmentes, Tarhonyaleves*, Sertéspörkölt , Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur , Narancs	Csontleves tésztabetét*, Szárzababfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 542.16 Kcal / 2,266.23 KJ	Energia: 592.36 Kcal / 2,476.06 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 912.57 Kcal / 3,814.54 KJ	Energia: 716.37 Kcal / 2,994.43 KJ	Energia: 729.93 Kcal / 3,051.11 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.94 g 11.03 g 1.29 g	31.50 g 19.20 g 4.55 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	28.59 g 41.67 g 12.79 g	39.77 g 21.75 g 2.60 g	49.82 g 21.94 g 4.71 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.04 g 0.00 g 1.96 g	72.83 g 5.00 g 4.78 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	102.79 g 15.58 g 3.85 g	93.08 g 0.00 g 3.80 g	85.84 g 0.00 g 6.37 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00011) Tejmentes	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Petrezselymes gombakrém	Meggyes gyümölcskocsonya	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 180.66 Kcal / 755.16 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	7.24 g 2.90 g 0.68 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g	4.82 g 3.57 g 0.45 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.74 g 16.20 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	31.16 g 0.00 g 0.94 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g	22.76 g 0.00 g 1.43 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00012) Tojás,olmag	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóborka	
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.04 g 8.13 g 2.19 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	9.17 g 12.15 g 3.50 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g	g g g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	40.81 g 9.99 g 0.93 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.51 g 9.99 g 0.88 g	33.01 g 9.99 g 1.14 g	g g g
		Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne	Tarhonyaleves*, Sertéspörkölt , Tökfőzelék , Teljes kiőrlésű kenyér	Mediterrán csirkeragu*, Tárkonyos zöldségleves*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur , Narancs	Csontleves tésztabetét*, Szárzababfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 704.12 Kcal / 2,943.22 KJ	Energia: 630.76 Kcal / 2,636.58 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 912.57 Kcal / 3,814.54 KJ	Energia: 716.37 Kcal / 2,994.43 KJ	Energia: 635.26 Kcal / 2,655.39 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		42.69 g 25.27 g 9.99 g	32.34 g 22.50 g 6.40 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	28.59 g 41.67 g 12.79 g	39.77 g 21.75 g 2.60 g	46.12 g 21.45 g 4.68 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.54 g 0.00 g 2.70 g	74.12 g 5.00 g 3.44 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	102.79 g 15.58 g 3.85 g	93.08 g 0.00 g 3.80 g	67.09 g 0.00 g 5.98 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00012) Tojás,olmag	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Petrezselymes gombakrém	Meggyes gyümölcskocsonya	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 180.66 Kcal / 755.16 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	7.24 g 2.90 g 0.68 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g	4.82 g 3.57 g 0.45 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.74 g 16.20 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	31.16 g 0.00 g 0.94 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g	22.76 g 0.00 g 1.43 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00013) Toj.,-,mogy.,és szójament.	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka	
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.04 g 8.13 g 2.19 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	9.17 g 12.15 g 3.50 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g	g g g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	40.81 g 9.99 g 0.93 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.51 g 9.99 g 0.88 g	33.01 g 9.99 g 1.14 g	g g g
		Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne	Tarhonyaleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Mediterrán csirkeragu*, Tárkonyos zöldségleves*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur, Narancs	Csontleves tésztabétával*, Sertéssült, Cukkinifőzelék	
		Energia: 704.12 Kcal / 2,943.22 KJ	Energia: 630.76 Kcal / 2,636.58 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 912.57 Kcal / 3,814.54 KJ	Energia: 716.37 Kcal / 2,994.43 KJ	Energia: 409.66 Kcal / 1,712.38 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		42.69 g 25.27 g 9.99 g	32.34 g 22.50 g 6.40 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	28.59 g 41.67 g 12.79 g	39.77 g 21.75 g 2.60 g	31.66 g 18.28 g 5.69 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.54 g 0.00 g 2.70 g	74.12 g 5.00 g 3.44 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	102.79 g 15.58 g 3.85 g	93.08 g 0.00 g 3.80 g	33.18 g 0.00 g 4.53 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00013) Toj.-,mogy.,és szójament.	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Petrezselymes gombakrém	Meggyes gyümölcskocsonya	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 180.66 Kcal / 755.16 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	7.24 g 2.90 g 0.68 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g	4.82 g 3.57 g 0.45 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.74 g 16.20 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	31.16 g 0.00 g 0.94 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g	22.76 g 0.00 g 1.43 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00014) Tojás- és banánmentes	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóborka	
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.04 g 8.13 g 2.19 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	9.17 g 12.15 g 3.50 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	40.81 g 9.99 g 0.93 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.51 g 9.99 g 0.88 g	33.01 g 9.99 g 1.14 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne	Tarhonyaleves*, Sertéspörkölt , Tökfőzelék , Teljes kiőrlésű kenyér	Mediterrán csirkeragu*, Tárkonyos zöldségleves*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur , Narancs	Csontleves tésztabetét*, Szárzababfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 704.12 Kcal / 2,943.22 KJ	Energia: 630.76 Kcal / 2,636.58 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 912.57 Kcal / 3,814.54 KJ	Energia: 716.37 Kcal / 2,994.43 KJ	Energia: 635.26 Kcal / 2,655.39 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		42.69 g 25.27 g 9.99 g	32.34 g 22.50 g 6.40 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	28.59 g 41.67 g 12.79 g	39.77 g 21.75 g 2.60 g	46.12 g 21.45 g 4.68 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.54 g 0.00 g 2.70 g	74.12 g 5.00 g 3.44 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	102.79 g 15.58 g 3.85 g	93.08 g 0.00 g 3.80 g	67.09 g 0.00 g 5.98 g	g g g



Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00014) Tojás- és banánmentes	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Petrezselymes gombakrém	Meggyes gyümölcskocsonya	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 180.66 Kcal / 755.16 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	7.24 g 2.90 g 0.68 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g	4.82 g 3.57 g 0.45 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.74 g 16.20 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	31.16 g 0.00 g 0.94 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g	22.76 g 0.00 g 1.43 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00015) Tej- és cukormentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka	Gyümölcstea CM, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóborka	
		Energia: 288.83 Kcal / 1,207.31 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 234.24 Kcal / 979.12 KJ	Energia: 199.10 Kcal / 832.24 KJ	Energia: 229.68 Kcal / 960.06 KJ	Energia: 228.21 Kcal / 953.92 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10.92 g 17.41 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.04 g 8.13 g 2.19 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	9.17 g 12.15 g 3.50 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.68 g 0.00 g 1.74 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	30.82 g 0.00 g 0.93 g	25.60 g 0.00 g 1.34 g	20.52 g 0.00 g 0.88 g	23.02 g 0.00 g 1.14 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM	Tökfőzelék GM TM*, Tarhonyaleves*, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Mediterrán csirkeragu*, Tárkonyos zöldségleves*, Párolt rizs	Brokkolileves GM*, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur, Narancs	Csontleves tésztabetétrel*, Szárazbabfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 542.16 Kcal / 2,266.23 KJ	Energia: 583.69 Kcal / 2,439.82 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 816.85 Kcal / 3,414.43 KJ	Energia: 716.37 Kcal / 2,994.43 KJ	Energia: 635.26 Kcal / 2,655.39 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		33.94 g 11.03 g 1.29 g	29.80 g 26.82 g 5.36 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	30.24 g 45.76 g 13.31 g	39.77 g 21.75 g 2.60 g	46.12 g 21.45 g 4.68 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.04 g 0.00 g 1.96 g	66.89 g 0.80 g 4.28 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	73.24 g 0.00 g 3.73 g	93.08 g 0.00 g 3.80 g	67.09 g 0.00 g 5.98 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00015) Tej- és cukormentes	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Petrezselymes gombakrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Pritamin paprika	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
		Energia: 329.97 Kcal / 1,379.27 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ	Energia: 180.66 Kcal / 755.16 KJ	Energia: 220.61 Kcal / 922.15 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.12 g 21.42 g 5.71 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	6.39 g 25.41 g 1.97 g	7.24 g 2.90 g 0.68 g	11.37 g 9.84 g 2.70 g	4.82 g 3.57 g 0.45 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.78 g 0.00 g 1.09 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.27 g 0.00 g 1.41 g	31.16 g 0.00 g 0.94 g	21.39 g 0.00 g 0.87 g	22.76 g 0.00 g 1.43 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00016) Tejmentes, fruktózszege ny	Tízórai	Tea, Teljes kiórlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiórlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiórlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiórlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóborka	
		Energia: 288.83 Kcal / 1,207.31 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 236.08 Kcal / 986.81 KJ	Energia: 199.10 Kcal / 832.24 KJ	Energia: 231.52 Kcal / 967.75 KJ	Energia: 228.21 Kcal / 953.92 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.92 g 17.41 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.35 g 8.20 g 2.19 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	9.48 g 12.22 g 3.50 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.68 g 0.00 g 1.74 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	30.83 g 0.00 g 0.93 g	25.60 g 0.00 g 1.34 g	20.53 g 0.00 g 0.88 g	23.02 g 0.00 g 1.14 g	g g g
	Ebéd	Parajos csirkés penne TM, Kertészleves GM*	Tarhonyaleves*, Sertéspörkölt , Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiórlésű kenyér	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur	Csontleves tésztabetét*, Szárzababfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Teljes kiórlésű kenyér	
		Energia: 542.16 Kcal / 2,266.23 KJ	Energia: 583.69 Kcal / 2,439.82 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 816.85 Kcal / 3,414.43 KJ	Energia: 654.25 Kcal / 2,734.77 KJ	Energia: 635.26 Kcal / 2,655.39 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		33.94 g 11.03 g 1.29 g	29.80 g 26.82 g 5.36 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	30.24 g 45.76 g 13.31 g	38.87 g 21.45 g 2.60 g	46.12 g 21.45 g 4.68 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.04 g 0.00 g 1.96 g	66.89 g 0.80 g 4.28 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	73.24 g 0.00 g 3.73 g	80.33 g 0.00 g 3.79 g	67.09 g 0.00 g 5.98 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00016) Tejmentes, fruktózszege ny	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Petrezselymes gombakrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka, Liga margarin (TM)	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
		Energia: 329.97 Kcal / 1,379.27 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ	Energia: 180.66 Kcal / 755.16 KJ	Energia: 220.61 Kcal / 922.15 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.12 g 21.42 g 5.71 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	6.39 g 25.41 g 1.97 g	7.24 g 2.90 g 0.68 g	11.37 g 9.84 g 2.70 g	4.82 g 3.57 g 0.45 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.78 g 0.00 g 1.09 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.27 g 0.00 g 1.41 g	31.16 g 0.00 g 0.94 g	21.39 g 0.00 g 0.87 g	22.76 g 0.00 g 1.43 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóborka	
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.04 g 8.13 g 2.19 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	9.17 g 12.15 g 3.50 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g	g g g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	40.81 g 9.99 g 0.93 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.51 g 9.99 g 0.88 g	33.01 g 9.99 g 1.14 g	g g g
		Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM	Tarhonyaleves*, Sertéspörkölt , Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur , Narancs	Csontleves tésztabetétrel*, Sertéssült, Karatőkfőzelék GM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 542.16 Kcal / 2,266.23 KJ	Energia: 583.69 Kcal / 2,439.82 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 912.57 Kcal / 3,814.54 KJ	Energia: 716.37 Kcal / 2,994.43 KJ	Energia: 423.16 Kcal / 1,768.81 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.94 g 11.03 g 1.29 g	29.80 g 26.82 g 5.36 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	28.59 g 41.67 g 12.79 g	39.77 g 21.75 g 2.60 g	31.99 g 14.58 g 3.86 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.04 g 0.00 g 1.96 g	66.89 g 0.80 g 4.28 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	102.79 g 15.58 g 3.85 g	93.08 g 0.00 g 3.80 g	43.72 g 0.00 g 5.25 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Petrezselymes gombakrém	Meggyes gyümölcskocsonya	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 180.66 Kcal / 755.16 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	7.24 g 2.90 g 0.68 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g	4.82 g 3.57 g 0.45 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.74 g 16.20 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	31.16 g 0.00 g 0.94 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g	22.76 g 0.00 g 1.43 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00018) Tej,szója,hüvely,marha	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka	Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóborka	
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.04 g 8.13 g 2.19 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	9.17 g 12.15 g 3.50 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	40.81 g 9.99 g 0.93 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.51 g 9.99 g 0.88 g	33.01 g 9.99 g 1.14 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM	Tarhonyaleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur, Narancs	Csontleves tésztabetétrel*, Karalábefőzelék GM, TM, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 542.16 Kcal / 2,266.23 KJ	Energia: 583.69 Kcal / 2,439.82 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 912.57 Kcal / 3,814.54 KJ	Energia: 716.37 Kcal / 2,994.43 KJ	Energia: 423.16 Kcal / 1,768.81 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.94 g 11.03 g 1.29 g	29.80 g 26.82 g 5.36 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	28.59 g 41.67 g 12.79 g	39.77 g 21.75 g 2.60 g	31.99 g 14.58 g 3.86 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.04 g 0.00 g 1.96 g	66.89 g 0.80 g 4.28 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	102.79 g 15.58 g 3.85 g	93.08 g 0.00 g 3.80 g	43.72 g 0.00 g 5.25 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00018) Tej,szója,hüv ely,marha	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas banánturmix TM			Zsemle, Petrezselymes gombakrém			Meggyes gyümölcskocsonya			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)					
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ			Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 180.66 Kcal / 755.16 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.80 g	7.35 g	1.90 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	7.24 g	2.90 g	0.68 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.74 g	16.20 g	0.89 g	27.66 g	0.00 g	2.12 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g	31.16 g	0.00 g	0.94 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g	g	g	g		
						 																





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00019) Tej-, szója- és halmentes	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Zsemle, Póréhagyma, Zöldfűszeres sonkakrém	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek		
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 368.71 Kcal / 1,541.21 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	10.80 g 17.67 g 5.87 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	9.17 g 12.15 g 3.50 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	41.06 g 9.99 g 2.51 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.51 g 9.99 g 0.88 g	g g g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM	Tarhonyaleves*, Sertéspörkölt , Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur , Narancs	Csontleves tésztabetétrel*, Sertéssült, Karálbéőzelék GM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 542.16 Kcal / 2,266.23 KJ	Energia: 583.69 Kcal / 2,439.82 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 912.57 Kcal / 3,814.54 KJ	Energia: 716.37 Kcal / 2,994.43 KJ	Energia: 517.83 Kcal / 2,164.53 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		33.94 g 11.03 g 1.29 g	29.80 g 26.82 g 5.36 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	28.59 g 41.67 g 12.79 g	39.77 g 21.75 g 2.60 g	35.69 g 15.07 g 3.89 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.04 g 0.00 g 1.96 g	66.89 g 0.80 g 4.28 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	102.79 g 15.58 g 3.85 g	93.08 g 0.00 g 3.80 g	62.47 g 0.00 g 5.64 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00019) Tej-, szója- és halmentes	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas banánturmix TM			Zsemle, Petrezselymes gombakrém			Meggyes gyümölcskocsonya								
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ			Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 180.66 Kcal / 755.16 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		4.80 g	7.35 g	1.90 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	7.24 g	2.90 g	0.68 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		44.74 g	16.20 g	0.89 g	27.66 g	0.00 g	2.12 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g	31.16 g	0.00 g	0.94 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g	g	g	g	g	g	g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka	
		Energia: 196.41 Kcal / 820.99 KJ	Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ	Energia: 137.79 Kcal / 575.96 KJ	Energia: 113.22 Kcal / 473.26 KJ	Energia: 169.01 Kcal / 706.46 KJ	Energia: 165.91 Kcal / 693.50 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		7.86 g 17.60 g 5.42 g	6.87 g 13.95 g 4.18 g	5.88 g 8.66 g 2.29 g	5.82 g 13.50 g 4.06 g	6.44 g 12.41 g 3.54 g	5.29 g 12.37 g 3.65 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.30 g 3.89 g 1.64 g	25.40 g 10.88 g 1.20 g	26.67 g 10.88 g 0.48 g	25.67 g 10.88 g 1.12 g	25.45 g 10.88 g 0.78 g	25.93 g 10.88 g 1.01 g	g g g
								
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne GM	Tarhonyaleves GM*, Tökfőzelék GM*, Sertéspörkölt , Gluténmentes kenyér	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka, Őszibarack leves GM, TM	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs, Narancs	Csontleves GM*, Szárzababfőzelék GM,tejtmentes, Sertéssült, Gluténmentes kenyér	
		Energia: 800.34 Kcal / 3,345.42 KJ	Energia: 504.28 Kcal / 2,107.89 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 912.57 Kcal / 3,814.54 KJ	Energia: 743.75 Kcal / 3,108.88 KJ	Energia: 634.67 Kcal / 2,652.92 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		36.24 g 26.32 g 10.10 g	27.37 g 29.67 g 6.93 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	28.59 g 41.67 g 12.79 g	36.49 g 23.26 g 2.72 g	47.11 g 22.36 g 4.79 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		102.24 g 0.00 g 2.75 g	60.94 g 0.89 g 4.27 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	102.79 g 15.58 g 3.85 g	94.99 g 0.00 g 3.39 g	81.71 g 0.89 g 6.32 g	g g g
			  	 		 		





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00020) Gluténmentes	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér			Fahéjas banánturmix TM			Gluténmentes kenyér, Petrezselymes gombakrém			Meggyes gyümölcskocsonya			Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér					
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ			Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 44.06 Kcal / 184.17 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1.64 g	7.88 g	2.00 g	8.65 g	11.04 g	3.94 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	4.08 g	3.43 g	0.78 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	2.09 g	3.83 g	0.49 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.60 g	17.09 g	0.44 g	17.74 g	0.89 g	1.90 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g	17.02 g	0.89 g	0.49 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g	17.70 g	0.89 g	1.33 g	g	g	g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00021) Glut,tej,toj,sz ez,mogy,méz mentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka	
		Energia: 196.41 Kcal / 820.99 KJ	Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ	Energia: 137.79 Kcal / 575.96 KJ	Energia: 113.22 Kcal / 473.26 KJ	Energia: 169.01 Kcal / 706.46 KJ	Energia: 165.91 Kcal / 693.50 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.37 g 17.89 g 5.46 g	7.38 g 14.24 g 4.22 g	5.88 g 8.66 g 2.29 g	6.33 g 13.79 g 4.10 g	6.44 g 12.41 g 3.54 g	5.29 g 12.37 g 3.65 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.09 g 4.19 g 1.75 g	30.19 g 11.18 g 1.31 g	26.67 g 10.88 g 0.48 g	30.46 g 11.18 g 1.23 g	25.45 g 10.88 g 0.78 g	25.93 g 10.88 g 1.01 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne GM, TM	Tökfőzelék GM TM*, Tarhonyaleves GM*, Sertéspörkölt , Gluténmentes kenyér	Mediterrán csirkeragu*, Tárkonyos zöldségleves*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs, Narancs	Csontleves GM*, Szárabbabfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült	
		Energia: 642.56 Kcal / 2,685.90 KJ	Energia: 485.86 Kcal / 2,030.89 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 912.57 Kcal / 3,814.54 KJ	Energia: 726.85 Kcal / 3,038.23 KJ	Energia: 634.67 Kcal / 2,652.92 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		27.52 g 12.18 g 1.42 g	26.79 g 27.23 g 5.43 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	28.59 g 41.67 g 12.79 g	36.48 g 21.40 g 2.51 g	45.57 g 21.48 g 4.69 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		103.53 g 1.20 g 2.00 g	62.43 g 1.69 g 4.23 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	102.79 g 15.58 g 3.85 g	94.97 g 0.00 g 3.39 g	67.35 g 0.00 g 5.98 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00021) Glut,tej,toj,sz ez,mogy,méz mentes	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém			Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér			Fahéjas banánturmix TM			Gluténmentes kenyér, Petrezselymes gombakrém			Meggyes gyümölcskocsonya			Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér					
		Energia: 193.37 Kcal / 808.29 KJ			Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 44.06 Kcal / 184.17 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1.96 g	21.95 g	5.81 g	8.65 g	11.04 g	3.94 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	4.08 g	3.43 g	0.78 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	2.09 g	3.83 g	0.49 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		14.64 g	0.89 g	0.64 g	17.74 g	0.89 g	1.90 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g	17.02 g	0.89 g	0.49 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g	17.70 g	0.89 g	1.33 g	g	g	g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00022) Glutén- és tejmentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka	
		Energia: 196.41 Kcal / 820.99 KJ	Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ	Energia: 137.79 Kcal / 575.96 KJ	Energia: 113.22 Kcal / 473.26 KJ	Energia: 169.01 Kcal / 706.46 KJ	Energia: 165.91 Kcal / 693.50 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		7.86 g 17.60 g 5.42 g	6.87 g 13.95 g 4.18 g	5.88 g 8.66 g 2.29 g	5.82 g 13.50 g 4.06 g	6.44 g 12.41 g 3.54 g	5.29 g 12.37 g 3.65 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.30 g 3.89 g 1.64 g	25.40 g 10.88 g 1.20 g	26.67 g 10.88 g 0.48 g	25.67 g 10.88 g 1.12 g	25.45 g 10.88 g 0.78 g	25.93 g 10.88 g 1.01 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne GM, TM	Tökfőzelék GM TM*, Tarhonyaleves GM*, Sertéspörkölt , Gluténmentes kenyér	Mediterrán csirkeragu*, Tárkonyos zöldségleves*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs, Narancs	Csontleves GM*, Szárzababfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Gluténmentes kenyér	
		Energia: 642.56 Kcal / 2,685.90 KJ	Energia: 485.86 Kcal / 2,030.89 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 912.57 Kcal / 3,814.54 KJ	Energia: 726.85 Kcal / 3,038.23 KJ	Energia: 634.67 Kcal / 2,652.92 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		27.52 g 12.18 g 1.42 g	26.79 g 27.23 g 5.43 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	28.59 g 41.67 g 12.79 g	36.48 g 21.40 g 2.51 g	47.11 g 22.36 g 4.79 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		103.53 g 1.20 g 2.00 g	62.43 g 1.69 g 4.23 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	102.79 g 15.58 g 3.85 g	94.97 g 0.00 g 3.39 g	81.71 g 0.89 g 6.32 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00023) Glutén-, tej-, cukormentes	Tízórai	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóuborka	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka	
		Energia: 186.17 Kcal / 778.19 KJ	Energia: 144.24 Kcal / 602.92 KJ	Energia: 97.64 Kcal / 408.14 KJ	Energia: 73.07 Kcal / 305.43 KJ	Energia: 128.86 Kcal / 538.63 KJ	Energia: 125.76 Kcal / 525.68 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.39 g 17.89 g 5.46 g	7.38 g 14.24 g 4.22 g	5.88 g 8.66 g 2.29 g	6.33 g 13.79 g 4.10 g	6.44 g 12.41 g 3.54 g	5.29 g 12.37 g 3.65 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.40 g 1.19 g 1.75 g	20.20 g 1.19 g 1.31 g	16.68 g 0.89 g 0.48 g	20.47 g 1.19 g 1.23 g	15.46 g 0.89 g 0.78 g	15.94 g 0.89 g 1.01 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM	Tökfőzelék GM TM*, Tarhonyaleves GM*, Sertéspörkölt , Gluténmentes kenyér	Mediterrán csirkeragu*, Tárkonyos zöldségleves*, Párolt rizs	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs, Narancs	Szárazbabfőzelék GM,tejtmentes, Csontleves GM*, Sertéssült, Gluténmentes kenyér	
		Energia: 542.16 Kcal / 2,266.23 KJ	Energia: 485.86 Kcal / 2,030.89 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 816.85 Kcal / 3,414.43 KJ	Energia: 726.85 Kcal / 3,038.23 KJ	Energia: 634.67 Kcal / 2,652.92 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		33.94 g 11.03 g 1.29 g	26.79 g 27.23 g 5.43 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	30.24 g 45.76 g 13.31 g	36.48 g 21.40 g 2.51 g	47.11 g 22.36 g 4.79 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.04 g 0.00 g 1.96 g	62.43 g 1.69 g 4.23 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	73.24 g 0.00 g 3.73 g	94.97 g 0.00 g 3.39 g	81.71 g 0.89 g 6.32 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00023) Glutén-, tej-, cukormentes	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Gluténmentes kenyér, Petrezselymes gombakrém	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Pritamin paprika	Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér	
		Energia: 193.37 Kcal / 808.29 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 245.05 Kcal / 1,024.31 KJ	Energia: 44.06 Kcal / 184.17 KJ	Energia: 119.79 Kcal / 500.72 KJ	Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		1.96 g 21.95 g 5.81 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	3.66 g 25.67 g 2.01 g	4.08 g 3.43 g 0.78 g	8.64 g 10.10 g 2.74 g	2.09 g 3.83 g 0.49 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		14.64 g 0.89 g 0.64 g	17.74 g 0.89 g 1.90 g	16.21 g 0.89 g 1.31 g	17.02 g 0.89 g 0.49 g	16.33 g 0.89 g 0.77 g	17.70 g 0.89 g 1.33 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00028) Glutén-, tej-, fruktózzsége ny	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka	
		Energia: 188.01 Kcal / 785.88 KJ	Energia: 144.24 Kcal / 602.92 KJ	Energia: 99.48 Kcal / 415.83 KJ	Energia: 73.07 Kcal / 305.43 KJ	Energia: 130.70 Kcal / 546.33 KJ	Energia: 125.76 Kcal / 525.68 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.70 g 17.96 g 5.46 g	7.38 g 14.24 g 4.22 g	6.19 g 8.73 g 2.29 g	6.33 g 13.79 g 4.10 g	6.75 g 12.48 g 3.54 g	5.29 g 12.37 g 3.65 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.41 g 1.19 g 1.75 g	20.20 g 1.19 g 1.31 g	16.69 g 0.89 g 0.48 g	20.47 g 1.19 g 1.23 g	15.47 g 0.89 g 0.78 g	15.94 g 0.89 g 1.01 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne GM, TM	Tarhonyaleves GM*, Sertéspörkölt , Tökfőzelék GM TM*, Gluténmentes kenyér	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Brokkolileves GM , Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Párolt rizs	Csontleves GM*, Szárzababfőzelék GM,tejtmentes, Sertéssült	
		Energia: 642.56 Kcal / 2,685.90 KJ	Energia: 485.86 Kcal / 2,030.89 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 816.85 Kcal / 3,414.43 KJ	Energia: 698.27 Kcal / 2,918.77 KJ	Energia: 634.67 Kcal / 2,652.92 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		27.52 g 12.18 g 1.42 g	26.79 g 27.23 g 5.43 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	30.24 g 45.76 g 13.31 g	36.30 g 21.13 g 2.52 g	45.57 g 21.48 g 4.69 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		103.53 g 1.20 g 2.00 g	62.43 g 1.69 g 4.23 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	73.24 g 0.00 g 3.73 g	89.80 g 0.00 g 3.87 g	67.35 g 0.00 g 5.98 g	g g g
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Gluténmentes kenyér, Petrezselymes gombakrém	Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika, Gépsonka, Liga margarin (TM)	Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér	
		Energia: 193.37 Kcal / 808.29 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 245.05 Kcal / 1,024.31 KJ	Energia: 44.06 Kcal / 184.17 KJ	Energia: 119.79 Kcal / 500.72 KJ	Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
1.96 g	21.95 g	5.81 g	8.65 g	11.04 g	3.94 g	3.66 g	25.67 g	2.01 g	4.08 g	3.43 g	0.78 g	8.64 g	10.10 g	2.74 g	2.09 g	3.83 g	0.49 g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
14.64 g	0.89 g	0.64 g	17.74 g	0.89 g	1.90 g	16.21 g	0.89 g	1.31 g	17.02 g	0.89 g	0.49 g	16.33 g	0.89 g	0.77 g	17.70 g	0.89 g	1.33 g	g	g	g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka	
		Energia: 196.41 Kcal / 820.99 KJ	Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ	Energia: 137.79 Kcal / 575.96 KJ	Energia: 113.22 Kcal / 473.26 KJ	Energia: 169.01 Kcal / 706.46 KJ	Energia: 165.91 Kcal / 693.50 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.37 g 17.89 g 5.46 g	7.38 g 14.24 g 4.22 g	5.88 g 8.66 g 2.29 g	6.33 g 13.79 g 4.10 g	6.44 g 12.41 g 3.54 g	5.29 g 12.37 g 3.65 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.09 g 4.19 g 1.75 g	30.19 g 11.18 g 1.31 g	26.67 g 10.88 g 0.48 g	30.46 g 11.18 g 1.23 g	25.45 g 10.88 g 0.78 g	25.93 g 10.88 g 1.01 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne GM, TM	Tökfőzelék GM TM*, Tarhonyaleves GM paradicsommentes, Sertéspörkölt , Gluténmentes kenyér	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka, Őszibarack leves GM, TM	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs, Narancs	Csontleves GM*, Szárzababfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Gluténmentes kenyér	
		Energia: 642.56 Kcal / 2,685.90 KJ	Energia: 495.07 Kcal / 2,069.39 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 912.57 Kcal / 3,814.54 KJ	Energia: 726.85 Kcal / 3,038.23 KJ	Energia: 634.67 Kcal / 2,652.92 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		27.52 g 12.18 g 1.42 g	26.21 g 29.63 g 6.09 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	28.59 g 41.67 g 12.79 g	36.48 g 21.40 g 2.51 g	47.11 g 22.36 g 4.79 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		103.53 g 1.20 g 2.00 g	59.98 g 1.69 g 5.21 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	102.79 g 15.58 g 3.85 g	94.97 g 0.00 g 3.39 g	81.71 g 0.89 g 6.32 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér			Fahéjas banánturmix TM			Gluténmentes kenyér, Petrezselymes gombakrém			Meggyes gyümölcskocsonya			Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér					
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ			Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 44.06 Kcal / 184.17 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1.64 g	7.88 g	2.00 g	8.65 g	11.04 g	3.94 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	4.08 g	3.43 g	0.78 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	2.09 g	3.83 g	0.49 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.60 g	17.09 g	0.44 g	17.74 g	0.89 g	1.90 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g	17.02 g	0.89 g	0.49 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g	17.70 g	0.89 g	1.33 g	g	g	g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00030) Diabetikus- 70 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóuborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka	
		Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ	Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ	Energia: 167.78 Kcal / 701.32 KJ	Energia: 167.59 Kcal / 700.53 KJ	Energia: 211.36 Kcal / 883.48 KJ	Energia: 202.60 Kcal / 846.87 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9.85 g 17.26 g 5.37 g	8.53 g 13.54 g 4.13 g	7.00 g 8.03 g 2.19 g	8.29 g 13.20 g 4.01 g	8.63 g 12.10 g 3.49 g	6.18 g 11.76 g 3.55 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.83 g 0.00 g 1.63 g	15.62 g 0.00 g 1.19 g	16.58 g 0.00 g 0.54 g	19.53 g 0.00 g 1.20 g	16.65 g 0.00 g 0.79 g	17.66 g 0.00 g 1.02 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne 70 CH	Csurgatott tojásleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék 70 CH*, Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 70 CH	Brokkolileves GM*, Brassói apr.pecsenye 70 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 70 CH	Cukkinifőzelék 70 CH, Csontleves tésztabetéttel*, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 510.53 Kcal / 2,134.02 KJ	Energia: 724.18 Kcal / 3,027.07 KJ	Energia: 603.56 Kcal / 2,522.88 KJ	Energia: 816.85 Kcal / 3,414.43 KJ	Energia: 623.09 Kcal / 2,604.52 KJ	Energia: 395.68 Kcal / 1,653.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		32.26 g 10.50 g 1.23 g	36.54 g 32.61 g 7.34 g	27.50 g 22.93 g 3.24 g	30.24 g 45.76 g 13.31 g	37.89 g 20.93 g 2.53 g	31.10 g 17.93 g 5.54 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71.05 g 0.00 g 1.87 g	69.96 g 0.00 g 4.62 g	71.07 g 0.00 g 3.53 g	73.24 g 0.00 g 3.73 g	74.26 g 0.00 g 3.70 g	30.98 g 0.00 g 4.41 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00030) Diabetikus- 70 g CH	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Petrezselymes gombakrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
		Energia: 302.65 Kcal / 1,265.08 KJ	Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ	Energia: 325.71 Kcal / 1,361.47 KJ	Energia: 112.36 Kcal / 469.66 KJ	Energia: 136.91 Kcal / 572.28 KJ	Energia: 102.72 Kcal / 429.37 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		4.18 g 21.35 g 5.71 g	10.31 g 10.62 g 3.88 g	5.54 g 25.29 g 1.96 g	4.89 g 2.73 g 0.68 g	10.50 g 2.72 g 0.79 g	3.11 g 3.32 g 0.43 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		23.08 g 0.00 g 0.93 g	17.95 g 0.00 g 1.90 g	17.39 g 0.00 g 1.32 g	16.91 g 0.00 g 0.55 g	17.47 g 0.00 g 0.68 g	14.99 g 0.00 g 1.25 g	g g g



Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00031) Diabetikus- 60 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóuborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka	
		Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ	Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ	Energia: 167.78 Kcal / 701.32 KJ	Energia: 167.59 Kcal / 700.53 KJ	Energia: 211.36 Kcal / 883.48 KJ	Energia: 202.60 Kcal / 846.87 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.85 g 17.26 g 5.37 g	8.53 g 13.54 g 4.13 g	7.00 g 8.03 g 2.19 g	8.29 g 13.20 g 4.01 g	8.63 g 12.10 g 3.49 g	6.18 g 11.76 g 3.55 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.83 g 0.00 g 1.63 g	15.62 g 0.00 g 1.19 g	16.58 g 0.00 g 0.54 g	19.53 g 0.00 g 1.20 g	16.65 g 0.00 g 0.79 g	17.66 g 0.00 g 1.02 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne 60 CH	Csurgatott tojásleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék 60 CH*, Tk. kenyér (60)	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 60 CH	Brokkolileves GM*, Brassói apr.pecsenye 60 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 60 CH	Csontleves tésztabetétrel*, Karalábefőzelék 60 CH, Sertéssült, Tk. kenyér (60)	
		Energia: 440.71 Kcal / 1,842.17 KJ	Energia: 651.27 Kcal / 2,722.31 KJ	Energia: 554.97 Kcal / 2,319.77 KJ	Energia: 707.64 Kcal / 2,957.94 KJ	Energia: 570.11 Kcal / 2,383.06 KJ	Energia: 649.90 Kcal / 2,716.58 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.46 g 9.46 g 1.11 g	34.84 g 28.91 g 6.48 g	26.49 g 22.37 g 3.18 g	26.27 g 39.65 g 11.40 g	36.22 g 20.04 g 2.42 g	38.93 g 24.69 g 5.02 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		60.81 g 0.00 g 1.61 g	61.91 g 0.00 g 4.24 g	61.25 g 0.00 g 3.40 g	63.95 g 0.00 g 3.49 g	63.94 g 0.00 g 3.54 g	70.43 g 0.00 g 5.83 g	g g g
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Petrezselymes gombakrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
		Energia: 302.65 Kcal / 1,265.08 KJ	Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ	Energia: 325.71 Kcal / 1,361.47 KJ	Energia: 112.36 Kcal / 469.66 KJ	Energia: 136.91 Kcal / 572.28 KJ	Energia: 102.72 Kcal / 429.37 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

	Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				Fehérje	Zsír	T.Zsírsv												
	4.18 g	21.35 g	5.71 g	10.31 g	10.62 g	3.88 g	5.54 g	25.29 g	1.96 g	4.89 g	2.73 g	0.68 g	10.50 g	2.72 g	0.79 g	3.11 g	3.32 g	0.43 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	23.08 g	0.00 g	0.93 g	17.95 g	0.00 g	1.90 g	17.39 g	0.00 g	1.32 g	16.91 g	0.00 g	0.55 g	17.47 g	0.00 g	0.68 g	14.99 g	0.00 g	1.25 g	g	g	g
																					





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00032) Diabetikus- 50 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóuborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka	
		Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ	Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ	Energia: 167.78 Kcal / 701.32 KJ	Energia: 167.59 Kcal / 700.53 KJ	Energia: 211.36 Kcal / 883.48 KJ	Energia: 202.60 Kcal / 846.87 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9.85 g 17.26 g 5.37 g	8.53 g 13.54 g 4.13 g	7.00 g 8.03 g 2.19 g	8.29 g 13.20 g 4.01 g	8.63 g 12.10 g 3.49 g	6.18 g 11.76 g 3.55 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.83 g 0.00 g 1.63 g	15.62 g 0.00 g 1.19 g	16.58 g 0.00 g 0.54 g	19.53 g 0.00 g 1.20 g	16.65 g 0.00 g 0.79 g	17.66 g 0.00 g 1.02 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne 50 CH	Csurgatott tojásleves*, Sertéspörkölt , Tökfőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 50 CH	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye 50 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 50 CH	Karalábefőzelék 50 CH, Csontleves tésztabetétrel*, Sertéssült, Tk. kenyér (50)	
		Energia: 370.90 Kcal / 1,550.36 KJ	Energia: 593.52 Kcal / 2,480.91 KJ	Energia: 513.32 Kcal / 2,145.68 KJ	Energia: 583.88 Kcal / 2,440.62 KJ	Energia: 514.01 Kcal / 2,148.56 KJ	Energia: 602.57 Kcal / 2,518.74 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		22.65 g 8.43 g 0.98 g	32.75 g 28.15 g 6.34 g	25.62 g 21.89 g 3.12 g	21.77 g 32.73 g 9.23 g	34.45 g 19.09 g 2.30 g	37.07 g 24.45 g 5.01 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		50.57 g 0.00 g 1.35 g	51.39 g 0.00 g 4.00 g	52.84 g 0.00 g 3.29 g	53.42 g 0.00 g 3.21 g	53.02 g 0.00 g 3.38 g	61.06 g 0.00 g 5.64 g	g g g
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Petrezselymes gombakrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
		Energia: 302.65 Kcal / 1,265.08 KJ	Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ	Energia: 325.71 Kcal / 1,361.47 KJ	Energia: 112.36 Kcal / 469.66 KJ	Energia: 136.91 Kcal / 572.28 KJ	Energia: 102.72 Kcal / 429.37 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

	KJ						KJ						KJ						KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
	4.18 g	21.35 g	5.71 g	10.31 g	10.62 g	3.88 g	5.54 g	25.29 g	1.96 g	4.89 g	2.73 g	0.68 g	10.50 g	2.72 g	0.79 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	23.08 g	0.00 g	0.93 g	17.95 g	0.00 g	1.90 g	17.39 g	0.00 g	1.32 g	16.91 g	0.00 g	0.55 g	17.47 g	0.00 g	0.68 g	14.99 g	0.00 g	1.25 g						





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00033) Diabetikus- 45 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóuborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka	
		Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ	Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ	Energia: 167.78 Kcal / 701.32 KJ	Energia: 167.59 Kcal / 700.53 KJ	Energia: 211.36 Kcal / 883.48 KJ	Energia: 202.60 Kcal / 846.87 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9.85 g 17.26 g 5.37 g	8.53 g 13.54 g 4.13 g	7.00 g 8.03 g 2.19 g	8.29 g 13.20 g 4.01 g	8.63 g 12.10 g 3.49 g	6.18 g 11.76 g 3.55 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.83 g 0.00 g 1.63 g	15.62 g 0.00 g 1.19 g	16.58 g 0.00 g 0.54 g	19.53 g 0.00 g 1.20 g	16.65 g 0.00 g 0.79 g	17.66 g 0.00 g 1.02 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne 45 CH	Csurgatott tojásleves*, Sertéspörkölt , Tökfőzelék 45 CH*, Tk. kenyér (45)	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 45 CH	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye 45 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 45 CH	Cukkinifőzelék 45 CH, Csontleves tésztabetéttel*, Sertéssült, Tk. kenyér (45)	
		Energia: 347.62 Kcal / 1,453.05 KJ	Energia: 562.28 Kcal / 2,350.33 KJ	Energia: 478.61 Kcal / 2,000.59 KJ	Energia: 525.63 Kcal / 2,197.13 KJ	Energia: 482.85 Kcal / 2,018.31 KJ	Energia: 471.97 Kcal / 1,972.83 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		21.05 g 8.08 g 0.94 g	32.02 g 26.56 g 5.97 g	24.89 g 21.50 g 3.08 g	19.65 g 29.48 g 8.21 g	33.46 g 18.57 g 2.24 g	34.07 g 17.19 g 4.97 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		47.16 g 0.00 g 1.26 g	47.94 g 0.00 g 3.83 g	45.83 g 0.00 g 3.20 g	48.46 g 0.00 g 3.09 g	46.95 g 0.00 g 3.28 g	48.47 g 0.00 g 4.41 g	g g g
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Petrezselymes gombakrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
		Energia: 302.65 Kcal / 1,265.08 KJ	Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ	Energia: 325.71 Kcal / 1,361.47 KJ	Energia: 112.36 Kcal / 469.66 KJ	Energia: 136.91 Kcal / 572.28 KJ	Energia: 102.72 Kcal / 429.37 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

	Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	10.31 g	10.62 g	3.88 g	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	4.89 g	2.73 g	0.68 g	10.50 g	2.72 g	0.79 g	3.11 g	3.32 g	0.43 g	g	g	g
	4.18 g	21.35 g	5.71 g	Szénhidrát	Cukor	Só	5.54 g	25.29 g	1.96 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	23.08 g	0.00 g	0.93 g	17.95 g	0.00 g	1.90 g	17.39 g	0.00 g	1.32 g	16.91 g	0.00 g	0.55 g	17.47 g	0.00 g	0.68 g	14.99 g	0.00 g	1.25 g	g	g	g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00034) Diabetikus- 40 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóuborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka	
		Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ	Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ	Energia: 167.78 Kcal / 701.32 KJ	Energia: 167.59 Kcal / 700.53 KJ	Energia: 211.36 Kcal / 883.48 KJ	Energia: 202.60 Kcal / 846.87 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9.85 g 17.26 g 5.37 g	8.53 g 13.54 g 4.13 g	7.00 g 8.03 g 2.19 g	8.29 g 13.20 g 4.01 g	8.63 g 12.10 g 3.49 g	6.18 g 11.76 g 3.55 g	g g g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.83 g 0.00 g 1.63 g	15.62 g 0.00 g 1.19 g	16.58 g 0.00 g 0.54 g	19.53 g 0.00 g 1.20 g	16.65 g 0.00 g 0.79 g	17.66 g 0.00 g 1.02 g	g g g
	Uzsonna	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne 40 CH	Csurgatott tojásleves*, Sertéspörkölt , Tökfőzelék 40 CH*, Tk. kenyér (40)	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 40 CH	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye 40 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 40 CH	Csontleves tésztabetétrel*, Karalábefőzelék 40 CH, Sertéssült, Tk. kenyér (40)	
		Energia: 310.39 Kcal / 1,297.43 KJ	Energia: 569.85 Kcal / 2,381.97 KJ	Energia: 457.79 Kcal / 1,913.56 KJ	Energia: 452.83 Kcal / 1,892.83 KJ	Energia: 467.27 Kcal / 1,953.19 KJ	Energia: 497.47 Kcal / 2,079.42 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		18.49 g 7.53 g 0.88 g	31.82 g 28.03 g 6.33 g	24.46 g 21.26 g 3.05 g	17.01 g 25.41 g 6.93 g	32.97 g 18.31 g 2.20 g	33.79 g 20.43 g 4.52 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		41.70 g 0.00 g 1.12 g	46.70 g 0.00 g 3.90 g	41.62 g 0.00 g 3.15 g	42.27 g 0.00 g 2.93 g	43.91 g 0.00 g 3.24 g	47.33 g 0.00 g 4.69 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

	Kj						Kj						Kj						Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav			Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav			Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav			Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav		
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	4.18	21.35	5.71		10.31	10.62	3.88		5.54	25.29	1.96		4.89	2.73	0.68		10.50	2.72	0.79		3.11	3.32	0.43	
	Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	
	23.08	0.00	0.93		17.95	0.00	1.90		17.39	0.00	1.32		16.91	0.00	0.55		17.47	0.00	0.68		14.99	0.00	1.25	





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00035) Diabetikus- 35 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóuborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka	
		Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ	Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ	Energia: 167.78 Kcal / 701.32 KJ	Energia: 167.59 Kcal / 700.53 KJ	Energia: 211.36 Kcal / 883.48 KJ	Energia: 202.60 Kcal / 846.87 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9.85 g 17.26 g 5.37 g	8.53 g 13.54 g 4.13 g	7.00 g 8.03 g 2.19 g	8.29 g 13.20 g 4.01 g	8.63 g 12.10 g 3.49 g	6.18 g 11.76 g 3.55 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.83 g 0.00 g 1.63 g	15.62 g 0.00 g 1.19 g	16.58 g 0.00 g 0.54 g	19.53 g 0.00 g 1.20 g	16.65 g 0.00 g 0.79 g	17.66 g 0.00 g 1.02 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne 35 CH	Csurgatott tojásleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék 35 CH*	Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 35 CH, Tárkonyos zöldségleves*	Brokkolileves GM*, Brassói apr.pecsenye 35 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 35 CH	Csontleves tésztabetétrel*, Karalábefőzelék 35 CH, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 277.81 Kcal / 1,161.25 KJ	Energia: 496.01 Kcal / 2,073.32 KJ	Energia: 416.14 Kcal / 1,739.47 KJ	Energia: 416.43 Kcal / 1,740.68 KJ	Energia: 436.10 Kcal / 1,822.90 KJ	Energia: 356.34 Kcal / 1,489.50 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		16.25 g 7.05 g 0.82 g	28.60 g 28.59 g 6.55 g	23.59 g 20.78 g 2.99 g	15.68 g 23.37 g 6.29 g	31.99 g 17.78 g 2.14 g	28.79 g 17.52 g 4.21 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		36.92 g 0.00 g 1.00 g	30.24 g 0.00 g 3.61 g	33.21 g 0.00 g 3.04 g	39.17 g 0.00 g 2.84 g	37.84 g 0.00 g 3.15 g	23.80 g 0.00 g 3.79 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00035) Diabetikus- 35 g CH	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Petrezselymes gombakrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
		Energia: 302.65 Kcal / 1,265.08 KJ	Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ	Energia: 325.71 Kcal / 1,361.47 KJ	Energia: 112.36 Kcal / 469.66 KJ	Energia: 136.91 Kcal / 572.28 KJ	Energia: 102.72 Kcal / 429.37 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		4.18 g 21.35 g 5.71 g	10.31 g 10.62 g 3.88 g	5.54 g 25.29 g 1.96 g	4.89 g 2.73 g 0.68 g	10.50 g 2.72 g 0.79 g	3.11 g 3.32 g 0.43 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		23.08 g 0.00 g 0.93 g	17.95 g 0.00 g 1.90 g	17.39 g 0.00 g 1.32 g	16.91 g 0.00 g 0.55 g	17.47 g 0.00 g 0.68 g	14.99 g 0.00 g 1.25 g	g g g



Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00039) Diabetikus (T: 15, E: 50, U: 15)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóuborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka	
		Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 195.10 Kcal / 815.52 KJ	Energia: 199.10 Kcal / 832.24 KJ	Energia: 201.27 Kcal / 841.31 KJ	Energia: 202.60 Kcal / 846.87 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9.85 g 17.26 g 5.37 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	7.94 g 8.10 g 2.19 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	8.20 g 12.03 g 3.48 g	6.18 g 11.76 g 3.55 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.83 g 0.00 g 1.63 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	22.28 g 0.00 g 0.69 g	25.60 g 0.00 g 1.34 g	14.70 g 0.00 g 0.75 g	17.66 g 0.00 g 1.02 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne 50 CH	Csurgatott tojásleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 50 CH	Brokkolileves GM*, Brassói apr.pecsenye 50 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 50 CH	Karalábefőzelék 50 CH, Csontleves tésztabetétrel*, Sertéssült, Tk. kenyér (50)	
		Energia: 370.90 Kcal / 1,550.36 KJ	Energia: 614.36 Kcal / 2,568.02 KJ	Energia: 513.32 Kcal / 2,145.68 KJ	Energia: 583.88 Kcal / 2,440.62 KJ	Energia: 514.01 Kcal / 2,148.56 KJ	Energia: 602.57 Kcal / 2,518.74 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		22.65 g 8.43 g 0.98 g	33.23 g 29.20 g 6.59 g	25.62 g 21.89 g 3.12 g	21.77 g 32.73 g 9.23 g	34.45 g 19.09 g 2.30 g	37.07 g 24.45 g 5.01 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		50.57 g 0.00 g 1.35 g	53.69 g 0.00 g 4.10 g	52.84 g 0.00 g 3.29 g	53.42 g 0.00 g 3.21 g	53.02 g 0.00 g 3.38 g	61.06 g 0.00 g 5.64 g	g g g
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Petrezselymes gombakrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Pritamin paprika	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
		Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ	Energia: 112.36 Kcal / 469.66 KJ	Energia: 190.36 Kcal / 795.70 KJ	Energia: 102.72 Kcal / 429.37 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	4.89 g	2.73 g	0.68 g	10.09 g	9.65 g	2.68 g	3.11 g	3.32 g	0.43 g			
3.24 g	21.28 g	5.71 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	6.39 g	25.41 g	1.97 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17.38 g	0.00 g	0.77 g	27.66 g	0.00 g	2.12 g	21.27 g	0.00 g	1.41 g	16.91 g	0.00 g	0.55 g	15.56 g	0.00 g	0.74 g	14.99 g	0.00 g	1.25 g			





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00040) Fruktózszegény	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóborka	
		Energia: 288.83 Kcal / 1,207.31 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 236.08 Kcal / 986.81 KJ	Energia: 199.10 Kcal / 832.24 KJ	Energia: 231.52 Kcal / 967.75 KJ	Energia: 228.21 Kcal / 953.92 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10.92 g 17.41 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.35 g 8.20 g 2.19 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	9.48 g 12.22 g 3.50 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.68 g 0.00 g 1.74 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	30.83 g 0.00 g 0.93 g	25.60 g 0.00 g 1.34 g	20.53 g 0.00 g 0.88 g	23.02 g 0.00 g 1.14 g	g g g
	Ebéd	Parajos csirkés penne, Kertészleves GM*	Tökfőzelék GM*, Tarhonyaleves*, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Brokkolileves GM*, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur	Csontleves tésztabetéttel*, Szárazbabfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 704.12 Kcal / 2,943.22 KJ	Energia: 602.11 Kcal / 2,516.82 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 816.85 Kcal / 3,414.43 KJ	Energia: 654.25 Kcal / 2,734.77 KJ	Energia: 635.26 Kcal / 2,655.39 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		42.69 g 25.27 g 9.99 g	30.38 g 29.26 g 6.86 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	30.24 g 45.76 g 13.31 g	38.87 g 21.45 g 2.60 g	46.12 g 21.45 g 4.68 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.54 g 0.00 g 2.70 g	65.40 g 0.00 g 4.32 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	73.24 g 0.00 g 3.73 g	80.33 g 0.00 g 3.79 g	67.09 g 0.00 g 5.98 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00040) Fructózsze- gény	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika			Zsemle, Petrezselymes gombakrém			Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka, Liga margarin (TM)			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)					
		Energia: 329.97 Kcal / 1,379.27 KJ			Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ			Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ			Energia: 180.66 Kcal / 755.16 KJ			Energia: 220.61 Kcal / 922.15 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		5.12 g	21.42 g	5.71 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	6.39 g	25.41 g	1.97 g	7.24 g	2.90 g	0.68 g	11.37 g	9.84 g	2.70 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.78 g	0.00 g	1.09 g	27.66 g	0.00 g	2.12 g	21.27 g	0.00 g	1.41 g	31.16 g	0.00 g	0.94 g	21.39 g	0.00 g	0.87 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g	g	g	g		





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00041) Hozzáadott cukormentes , sószegény	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka	
		Energia: 288.83 Kcal / 1,207.31 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ	Energia: 199.10 Kcal / 832.24 KJ	Energia: 229.68 Kcal / 960.06 KJ	Energia: 228.21 Kcal / 953.92 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10.92 g 17.41 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.04 g 8.13 g 2.19 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	9.17 g 12.15 g 3.50 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.68 g 0.00 g 1.74 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	40.81 g 9.99 g 0.93 g	25.60 g 0.00 g 1.34 g	20.52 g 0.00 g 0.88 g	23.02 g 0.00 g 1.14 g	g g g
	Ebéd	Parajos csirkés penne, Kertészleves GM*	Tőkfőzelék GM*, Tarhonyaleves*, Sertéspörkölt , Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Brokkolileves GM*, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur , Narancs	Csontleves tésztabetéttel*, Szárazbabfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 704.12 Kcal / 2,943.22 KJ	Energia: 602.11 Kcal / 2,516.82 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 816.85 Kcal / 3,414.43 KJ	Energia: 716.37 Kcal / 2,994.43 KJ	Energia: 635.26 Kcal / 2,655.39 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		42.69 g 25.27 g 9.99 g	30.38 g 29.26 g 6.86 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	30.24 g 45.76 g 13.31 g	39.77 g 21.75 g 2.60 g	46.12 g 21.45 g 4.68 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.54 g 0.00 g 2.70 g	65.40 g 0.00 g 4.32 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	73.24 g 0.00 g 3.73 g	93.08 g 0.00 g 3.80 g	67.09 g 0.00 g 5.98 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00041) Hozzáadott cukormentes , sószegegy	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Petrezselymes gombakrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Pritamin paprika	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
		Energia: 329.97 Kcal / 1,379.27 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ	Energia: 180.66 Kcal / 755.16 KJ	Energia: 220.61 Kcal / 922.15 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.12 g 21.42 g 5.71 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	6.39 g 25.41 g 1.97 g	7.24 g 2.90 g 0.68 g	11.37 g 9.84 g 2.70 g	4.82 g 3.57 g 0.45 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.78 g 0.00 g 1.09 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.27 g 0.00 g 1.41 g	31.16 g 0.00 g 0.94 g	21.39 g 0.00 g 0.87 g	22.76 g 0.00 g 1.43 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00042) Szója,ol.mag ,hüvelyesme ntes	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóborka	
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.04 g 8.13 g 2.19 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	9.17 g 12.15 g 3.50 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g	g g g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	40.81 g 9.99 g 0.93 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.51 g 9.99 g 0.88 g	33.01 g 9.99 g 1.14 g	g g g
		Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne	Tökfőzelék GM*, Tarhonyaleves*, Sertéspörkölt , Teljes kiőrlésű kenyér	Mediterrán csirkeragu*, Tárkonyos zöldségleves*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur	Csontleves tésztabetét*, Sertéssült, Cukkinifőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 704.12 Kcal / 2,943.22 KJ	Energia: 602.11 Kcal / 2,516.82 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 912.57 Kcal / 3,814.54 KJ	Energia: 654.25 Kcal / 2,734.77 KJ	Energia: 504.33 Kcal / 2,108.10 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		42.69 g 25.27 g 9.99 g	30.38 g 29.26 g 6.86 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	28.59 g 41.67 g 12.79 g	38.87 g 21.45 g 2.60 g	35.36 g 18.77 g 5.72 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.54 g 0.00 g 2.70 g	65.40 g 0.00 g 4.32 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	102.79 g 15.58 g 3.85 g	80.33 g 0.00 g 3.79 g	51.93 g 0.00 g 4.92 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00042) Szója,ol.mag ,hüvelyesme ntes	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas banánturmix TM			Zsemle, Petrezselymes gombakrém			Meggyes gyümölcscocsonya			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)					
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ			Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 180.66 Kcal / 755.16 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		4.80 g	7.35 g	1.90 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	7.24 g	2.90 g	0.68 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		44.74 g	16.20 g	0.89 g	27.66 g	0.00 g	2.12 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g	31.16 g	0.00 g	0.94 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g	g	g	g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00043) Tej,toj,őszib, alma,ban	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóborka	
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.04 g 8.13 g 2.19 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	9.17 g 12.15 g 3.50 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	40.81 g 9.99 g 0.93 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.51 g 9.99 g 0.88 g	33.01 g 9.99 g 1.14 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM	Tarhonyaleves*, Sertéspörkölt , Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur , Narancs	Csontleves tésztabetét*, Szárzababfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 542.16 Kcal / 2,266.23 KJ	Energia: 583.69 Kcal / 2,439.82 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 912.57 Kcal / 3,814.54 KJ	Energia: 716.37 Kcal / 2,994.43 KJ	Energia: 635.26 Kcal / 2,655.39 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		33.94 g 11.03 g 1.29 g	29.80 g 26.82 g 5.36 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	28.59 g 41.67 g 12.79 g	39.77 g 21.75 g 2.60 g	46.12 g 21.45 g 4.68 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.04 g 0.00 g 1.96 g	66.89 g 0.80 g 4.28 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	102.79 g 15.58 g 3.85 g	93.08 g 0.00 g 3.80 g	67.09 g 0.00 g 5.98 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00043) Tej,toj,őszib, alma,ban	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Petrezselymes gombakrém	Meggyes gyümölcskocsonya	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ	Energia: 180.66 Kcal / 755.16 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	6.39 g 25.41 g 1.97 g	7.24 g 2.90 g 0.68 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g	4.82 g 3.57 g 0.45 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.74 g 16.20 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.27 g 0.00 g 1.41 g	31.16 g 0.00 g 0.94 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g	22.76 g 0.00 g 1.43 g	g g g



Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka	
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.04 g 8.13 g 2.19 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	9.17 g 12.15 g 3.50 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	40.81 g 9.99 g 0.93 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.51 g 9.99 g 0.88 g	33.01 g 9.99 g 1.14 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM	Tarhonyaleves tojás-és par.mentes, Sertéspörkölt , Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Brassói apr.pecsenye*, Őszibarack leves GM, TM, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur , Narancs	Csontleves tésztabetét*, Szárzababfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 542.16 Kcal / 2,266.23 KJ	Energia: 628.89 Kcal / 2,628.76 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 912.57 Kcal / 3,814.54 KJ	Energia: 716.37 Kcal / 2,994.43 KJ	Energia: 635.26 Kcal / 2,655.39 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.94 g 11.03 g 1.29 g	31.55 g 29.56 g 6.01 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	28.59 g 41.67 g 12.79 g	39.77 g 21.75 g 2.60 g	46.12 g 21.45 g 4.68 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.04 g 0.00 g 1.96 g	70.13 g 0.80 g 5.26 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	102.79 g 15.58 g 3.85 g	93.08 g 0.00 g 3.80 g	67.09 g 0.00 g 5.98 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00045) Tej,toj,banán ,olmag	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka	
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.04 g 8.13 g 2.19 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	9.17 g 12.15 g 3.50 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g	g g g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	40.81 g 9.99 g 0.93 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.51 g 9.99 g 0.88 g	33.01 g 9.99 g 1.14 g	g g g
	Uzsonna							
(00045) Tej,toj,banán ,olmag	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM	Tarhonyaleves*, Sertéspörkölt , Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur , Narancs	Csontleves cérnametéllel fokh., Szárzababfőzelék TM, fokhagymamentes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 542.16 Kcal / 2,266.23 KJ	Energia: 583.69 Kcal / 2,439.82 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 912.57 Kcal / 3,814.54 KJ	Energia: 716.37 Kcal / 2,994.43 KJ	Energia: 675.98 Kcal / 2,825.60 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		33.94 g 11.03 g 1.29 g	29.80 g 26.82 g 5.36 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	28.59 g 41.67 g 12.79 g	39.77 g 21.75 g 2.60 g	47.83 g 20.65 g 4.60 g	g g g
	Uzsonna	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.04 g 0.00 g 1.96 g	66.89 g 0.80 g 4.28 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	102.79 g 15.58 g 3.85 g	93.08 g 0.00 g 3.80 g	73.75 g 0.00 g 5.04 g	g g g
	Uzsonna							





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00045) Tej,toj,banán ,olmag	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Petrezselymes gombakrém	Meggyes gyümölcskocsonya	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ	Energia: 180.66 Kcal / 755.16 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	6.39 g 25.41 g 1.97 g	7.24 g 2.90 g 0.68 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g	4.82 g 3.57 g 0.45 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.74 g 16.20 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.27 g 0.00 g 1.41 g	31.16 g 0.00 g 0.94 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g	22.76 g 0.00 g 1.43 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00046) Tej,toj,olajm ag,szój	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka	
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.04 g 8.13 g 2.19 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	9.17 g 12.15 g 3.50 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	40.81 g 9.99 g 0.93 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.51 g 9.99 g 0.88 g	33.01 g 9.99 g 1.14 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM	Tarhonyaleves*, Sertéspörkölt , Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur , Narancs	Csontleves tésztabetétrel*, Karatőkfőzelék GM, TM, Sertéssült	
		Energia: 542.16 Kcal / 2,266.23 KJ	Energia: 583.69 Kcal / 2,439.82 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 912.57 Kcal / 3,814.54 KJ	Energia: 716.37 Kcal / 2,994.43 KJ	Energia: 423.16 Kcal / 1,768.81 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.94 g 11.03 g 1.29 g	29.80 g 26.82 g 5.36 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	28.59 g 41.67 g 12.79 g	39.77 g 21.75 g 2.60 g	31.99 g 14.58 g 3.86 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.04 g 0.00 g 1.96 g	66.89 g 0.80 g 4.28 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	102.79 g 15.58 g 3.85 g	93.08 g 0.00 g 3.80 g	43.72 g 0.00 g 5.25 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00046) Tej,toj,olajm ag,szój	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Petrezselymes gombakrém	Meggyes gyümölcskocsonya	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 180.66 Kcal / 755.16 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	7.24 g 2.90 g 0.68 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g	4.82 g 3.57 g 0.45 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.74 g 16.20 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	31.16 g 0.00 g 0.94 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g	22.76 g 0.00 g 1.43 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00047) Tej-,toj-, szárnyas.-, kukorica	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka	
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.04 g 8.13 g 2.19 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	9.17 g 12.15 g 3.50 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	40.81 g 9.99 g 0.93 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.51 g 9.99 g 0.88 g	33.01 g 9.99 g 1.14 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos, húsos penne TM	Tarhonyaleves*, Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér, Sertéspörkölt	Mediterrán sertésragu , Párolt rizs, Tárkonyos zöldségleves	Csemegeuborka, Brokkoli-leves GM *, Brassói apr.pecsenye*	Magyaros karfiol-leves GM, Cukkinis sertésragu GM TM*, Bulgur , Narancs	Csontleves tésztabetéttel*, Sertéssült, Karatőrfőzelék GM, TM	
		Energia: 585.48 Kcal / 2,447.31 KJ	Energia: 583.69 Kcal / 2,439.82 KJ	Energia: 809.32 Kcal / 3,382.96 KJ	Energia: 816.85 Kcal / 3,414.43 KJ	Energia: 859.40 Kcal / 3,592.29 KJ	Energia: 423.16 Kcal / 1,768.81 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		31.01 g 16.81 g 3.41 g	29.80 g 26.82 g 5.36 g	31.07 g 38.03 g 6.33 g	30.24 g 45.76 g 13.31 g	30.48 g 42.18 g 10.00 g	31.99 g 14.58 g 3.86 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.75 g 1.20 g 1.97 g	66.89 g 0.80 g 4.28 g	84.58 g 0.00 g 3.89 g	73.24 g 0.00 g 3.73 g	91.99 g 0.00 g 3.67 g	43.72 g 0.00 g 5.25 g	g g g
	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Petrezselymes gombakrém	Meggyes gyümölcskocsonya	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 343.68 Kcal / 1,436.58 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 180.66 Kcal / 755.16 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
4.80 g	7.35 g	1.90 g	11.60 g	21.60 g	6.80 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	7.24 g	2.90 g	0.68 g	5.55 g	0.28 g	0.00 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.74 g	16.20 g	0.89 g	25.31 g	0.00 g	2.01 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g	31.16 g	0.00 g	0.94 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g						





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00048) Tej- és tojásmentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóborka	
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.04 g 8.13 g 2.19 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	9.17 g 12.15 g 3.50 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	40.81 g 9.99 g 0.93 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.51 g 9.99 g 0.88 g	33.01 g 9.99 g 1.14 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM	Tarhonyaleves*, Sertéspörkölt , Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur , Narancs	Csontleves tésztabetétrel*, Szárzababfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 542.16 Kcal / 2,266.23 KJ	Energia: 583.69 Kcal / 2,439.82 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 912.57 Kcal / 3,814.54 KJ	Energia: 716.37 Kcal / 2,994.43 KJ	Energia: 635.26 Kcal / 2,655.39 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.94 g 11.03 g 1.29 g	29.80 g 26.82 g 5.36 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	28.59 g 41.67 g 12.79 g	39.77 g 21.75 g 2.60 g	46.12 g 21.45 g 4.68 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.04 g 0.00 g 1.96 g	66.89 g 0.80 g 4.28 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	102.79 g 15.58 g 3.85 g	93.08 g 0.00 g 3.80 g	67.09 g 0.00 g 5.98 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00048) Tej- és tojásmentes	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas banánturmix TM			Zsemle, Petrezselymes gombakrém			Meggyes gyümölcskocsonya			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)					
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ			Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 180.66 Kcal / 755.16 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		4.80 g	7.35 g	1.90 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	7.24 g	2.90 g	0.68 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.74 g	16.20 g	0.89 g	27.66 g	0.00 g	2.12 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g	31.16 g	0.00 g	0.94 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g	g	g	g		





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00049) Tej,toj,szój,o Imag,kakaó,c itrus	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka	
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.04 g 8.13 g 2.19 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	9.17 g 12.15 g 3.50 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g	g g g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	40.81 g 9.99 g 0.93 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.51 g 9.99 g 0.88 g	33.01 g 9.99 g 1.14 g	g g g
	Uzsonna	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM	Tarhonyaleves*, Sertéspörkölt , Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur , Alma	Csontleves tésztabetéttel*, Karatőkfőzelék GM, TM, Sertéssült	
		Energia: 542.16 Kcal / 2,266.23 KJ	Energia: 583.69 Kcal / 2,439.82 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 912.57 Kcal / 3,814.54 KJ	Energia: 716.87 Kcal / 2,996.52 KJ	Energia: 423.16 Kcal / 1,768.81 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		33.94 g 11.03 g 1.29 g	29.80 g 26.82 g 5.36 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	28.59 g 41.67 g 12.79 g	39.59 g 22.17 g 2.60 g	31.99 g 14.58 g 3.86 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.04 g 0.00 g 1.96 g	66.89 g 0.80 g 4.28 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	102.79 g 15.58 g 3.85 g	92.93 g 0.00 g 3.81 g	43.72 g 0.00 g 5.25 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

	4.80 g	7.35 g	1.90 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	7.24 g	2.90 g	0.68 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g		g		g		g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	44.74 g	16.20 g	0.89 g	27.66 g	0.00 g	2.12 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g	31.16 g	0.00 g	0.94 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g		g		g		g
																								





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00050) Tej,toj,fruktó z,olmag	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóuborka	Májpástétom, Tea, Zsemle, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka	
		Energia: 288.83 Kcal / 1,207.31 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 353.87 Kcal / 1,479.18 KJ	Energia: 199.10 Kcal / 832.24 KJ	Energia: 231.52 Kcal / 967.75 KJ	Energia: 228.21 Kcal / 953.92 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.92 g 17.41 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	19.41 g 16.67 g 4.34 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	9.48 g 12.22 g 3.50 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.68 g 0.00 g 1.74 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	31.07 g 0.00 g 3.00 g	25.60 g 0.00 g 1.34 g	20.53 g 0.00 g 0.88 g	23.02 g 0.00 g 1.14 g	g g g
	Ebéd	Parajos csirkés penne TM, Kertészleves GM*	Tarhonyaleves*, Sertéspörkölt , Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur	Csontleves tésztabetéttel*, Szárazbabfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 542.16 Kcal / 2,266.23 KJ	Energia: 583.69 Kcal / 2,439.82 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 816.85 Kcal / 3,414.43 KJ	Energia: 654.25 Kcal / 2,734.77 KJ	Energia: 635.26 Kcal / 2,655.39 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.94 g 11.03 g 1.29 g	29.80 g 26.82 g 5.36 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	30.24 g 45.76 g 13.31 g	38.87 g 21.45 g 2.60 g	46.12 g 21.45 g 4.68 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.04 g 0.00 g 1.96 g	66.89 g 0.80 g 4.28 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	73.24 g 0.00 g 3.73 g	80.33 g 0.00 g 3.79 g	67.09 g 0.00 g 5.98 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00050) Tej,toj,fruktó z,olmag	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Petrezselymes gombakrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Pritamin paprika, Soproni felvágott	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
		Energia: 329.97 Kcal / 1,379.27 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ	Energia: 180.66 Kcal / 755.16 KJ	Energia: 228.66 Kcal / 955.80 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.12 g 21.42 g 5.71 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	6.39 g 25.41 g 1.97 g	7.24 g 2.90 g 0.68 g	7.69 g 12.10 g 3.62 g	4.82 g 3.57 g 0.45 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.78 g 0.00 g 1.09 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.27 g 0.00 g 1.41 g	31.16 g 0.00 g 0.94 g	21.98 g 0.00 g 1.10 g	22.76 g 0.00 g 1.43 g	g g g



Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00051) Tej, paradicsom, ol. mag mentes	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka	
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.04 g 8.13 g 2.19 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	9.17 g 12.15 g 3.50 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	40.81 g 9.99 g 0.93 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.51 g 9.99 g 0.88 g	33.01 g 9.99 g 1.14 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM	Tarhonyaleves tojás-és par.mentes, Sertéspörkölt , Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur , Narancs	Csontleves tésztabetét*, Szárzababfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 542.16 Kcal / 2,266.23 KJ	Energia: 628.89 Kcal / 2,628.76 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 912.57 Kcal / 3,814.54 KJ	Energia: 716.37 Kcal / 2,994.43 KJ	Energia: 635.26 Kcal / 2,655.39 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.94 g 11.03 g 1.29 g	31.55 g 29.56 g 6.01 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	28.59 g 41.67 g 12.79 g	39.77 g 21.75 g 2.60 g	46.12 g 21.45 g 4.68 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.04 g 0.00 g 1.96 g	70.13 g 0.80 g 5.26 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	102.79 g 15.58 g 3.85 g	93.08 g 0.00 g 3.80 g	67.09 g 0.00 g 5.98 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00051) Tej, paradicsom, ol. mag mentes	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Petrezselymes gombakrém	Meggyes gyümölcskocsonya	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 180.66 Kcal / 755.16 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	7.24 g 2.90 g 0.68 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g	4.82 g 3.57 g 0.45 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.74 g 16.20 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	31.16 g 0.00 g 0.94 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g	22.76 g 0.00 g 1.43 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00053) Olajos mag mentes	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka	Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóborka	
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.04 g 8.13 g 2.19 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	9.17 g 12.15 g 3.50 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	40.81 g 9.99 g 0.93 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.51 g 9.99 g 0.88 g	33.01 g 9.99 g 1.14 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne	Tarhonyaleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Mediterrán csirkeragu*, Tárkonyos zöldségleves*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur	Csontleves tésztabetét*, Szárazbabfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 704.12 Kcal / 2,943.22 KJ	Energia: 630.76 Kcal / 2,636.58 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 912.57 Kcal / 3,814.54 KJ	Energia: 654.25 Kcal / 2,734.77 KJ	Energia: 635.26 Kcal / 2,655.39 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		42.69 g 25.27 g 9.99 g	32.34 g 22.50 g 6.40 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	28.59 g 41.67 g 12.79 g	38.87 g 21.45 g 2.60 g	46.12 g 21.45 g 4.68 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.54 g 0.00 g 2.70 g	74.12 g 5.00 g 3.44 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	102.79 g 15.58 g 3.85 g	80.33 g 0.00 g 3.79 g	67.09 g 0.00 g 5.98 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00053) Olajos mag mentes	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Petrezselymes gombakrém	Meggyes gyümölcskocsonya	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 180.66 Kcal / 755.16 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	7.24 g 2.90 g 0.68 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g	4.82 g 3.57 g 0.45 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.74 g 16.20 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	31.16 g 0.00 g 0.94 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g	22.76 g 0.00 g 1.43 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00054) Tej,tojás,ol. mag,par,citru s ment	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóuborka	Májpástétom (házi), Gyümölcsstea, Zsemle, Póréhagyma	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka	
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 283.37 Kcal / 1,184.49 KJ	Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ	Energia: 237.41 Kcal / 992.37 KJ	Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.29 g 13.62 g 4.14 g	9.04 g 8.13 g 2.19 g	9.31 g 13.32 g 4.03 g	9.17 g 12.15 g 3.50 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.45 g 9.99 g 1.30 g	40.81 g 9.99 g 0.93 g	35.58 g 9.99 g 1.34 g	30.51 g 9.99 g 0.88 g	33.01 g 9.99 g 1.14 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM	Tarhonyaleves*, Sertéspörkölt , Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Brassói apr.pecsenye*, Őszibarack leves GM, TM, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur , Alma	Csontleves tésztabetéttel*, Szárzababfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 542.16 Kcal / 2,266.23 KJ	Energia: 583.69 Kcal / 2,439.82 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 912.57 Kcal / 3,814.54 KJ	Energia: 716.87 Kcal / 2,996.52 KJ	Energia: 635.26 Kcal / 2,655.39 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		33.94 g 11.03 g 1.29 g	29.80 g 26.82 g 5.36 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	28.59 g 41.67 g 12.79 g	39.59 g 22.17 g 2.60 g	46.12 g 21.45 g 4.68 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.04 g 0.00 g 1.96 g	66.89 g 0.80 g 4.28 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	102.79 g 15.58 g 3.85 g	92.93 g 0.00 g 3.81 g	67.09 g 0.00 g 5.98 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00054) Tej,tojás,ol. mag,par,citru s ment	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Petrezselymes gombakrém	Meggyes gyümölcskocsonya	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 180.66 Kcal / 755.16 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	7.24 g 2.90 g 0.68 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g	4.82 g 3.57 g 0.45 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.74 g 16.20 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	31.16 g 0.00 g 0.94 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g	22.76 g 0.00 g 1.43 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00055) Tej,olmag,sz ój,szől,szil,ő szibment	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka	
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ	Energia: 242.75 Kcal / 1,014.70 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.04 g 8.13 g 2.19 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	9.17 g 12.15 g 3.50 g	6.18 g 11.76 g 3.55 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	40.81 g 9.99 g 0.93 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.51 g 9.99 g 0.88 g	27.65 g 9.99 g 1.02 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM	Tarhonyaleves*, Sertéspörkölt , Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur , Narancs	Csontleves tésztabetétrel*, Karatőfőzelék GM, TM, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 542.16 Kcal / 2,266.23 KJ	Energia: 583.69 Kcal / 2,439.82 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 912.57 Kcal / 3,814.54 KJ	Energia: 716.37 Kcal / 2,994.43 KJ	Energia: 423.16 Kcal / 1,768.81 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.94 g 11.03 g 1.29 g	29.80 g 26.82 g 5.36 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	28.59 g 41.67 g 12.79 g	39.77 g 21.75 g 2.60 g	31.99 g 14.58 g 3.86 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.04 g 0.00 g 1.96 g	66.89 g 0.80 g 4.28 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	102.79 g 15.58 g 3.85 g	93.08 g 0.00 g 3.80 g	43.72 g 0.00 g 5.25 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00055) Tej,olmag,sz ój,szól,szil,ő szibment	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Petrezselymes gombakrém	Meggyes gyümölcskocsonya	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ	Energia: 180.66 Kcal / 755.16 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	6.39 g 25.41 g 1.97 g	7.24 g 2.90 g 0.68 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g	4.82 g 3.57 g 0.45 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.74 g 16.20 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.27 g 0.00 g 1.41 g	31.16 g 0.00 g 0.94 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g	22.76 g 0.00 g 1.43 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00056) Tej-,ol.mag-, eper-,parad. mentes	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka	
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.04 g 8.13 g 2.19 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	9.17 g 12.15 g 3.50 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	40.81 g 9.99 g 0.93 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.51 g 9.99 g 0.88 g	33.01 g 9.99 g 1.14 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM	Tarhonyaleves tojás-és par.mentes, Sertéspörkölt , Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Brassói apr.pecsenye*, Őszibarack leves GM, TM, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur , Narancs	Csontleves tésztabetét*, Szárzababfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 542.16 Kcal / 2,266.23 KJ	Energia: 628.89 Kcal / 2,628.76 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 912.57 Kcal / 3,814.54 KJ	Energia: 716.37 Kcal / 2,994.43 KJ	Energia: 635.26 Kcal / 2,655.39 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.94 g 11.03 g 1.29 g	31.55 g 29.56 g 6.01 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	28.59 g 41.67 g 12.79 g	39.77 g 21.75 g 2.60 g	46.12 g 21.45 g 4.68 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.04 g 0.00 g 1.96 g	70.13 g 0.80 g 5.26 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	102.79 g 15.58 g 3.85 g	93.08 g 0.00 g 3.80 g	67.09 g 0.00 g 5.98 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00056) Tej-,ol.mag-, eper-,parad. mentes	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Petrezselymes gombakrém	Meggyes gyümölcskocsonya	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 180.66 Kcal / 755.16 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	7.24 g 2.90 g 0.68 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g	4.82 g 3.57 g 0.45 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.74 g 16.20 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	31.16 g 0.00 g 0.94 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g	22.76 g 0.00 g 1.43 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00057) Tej, szója, parad., alma	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka	
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.04 g 8.13 g 2.19 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	9.17 g 12.15 g 3.50 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	40.81 g 9.99 g 0.93 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.51 g 9.99 g 0.88 g	33.01 g 9.99 g 1.14 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM	Tarhonyaleves tojás-és par.mentes, Sertéspörkölt , Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér	Mediterrán csirkeragu*, Tárkonyos zöldségleves*, Párolt rizs	Brassói apr.pecsenye*, Őszibarack leves GM, TM, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur , Narancs	Csontleves tésztabetét*, Karatőzleves GM, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 542.16 Kcal / 2,266.23 KJ	Energia: 628.89 Kcal / 2,628.76 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 912.57 Kcal / 3,814.54 KJ	Energia: 716.37 Kcal / 2,994.43 KJ	Energia: 423.16 Kcal / 1,768.81 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		33.94 g 11.03 g 1.29 g	31.55 g 29.56 g 6.01 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	28.59 g 41.67 g 12.79 g	39.77 g 21.75 g 2.60 g	31.99 g 14.58 g 3.86 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.04 g 0.00 g 1.96 g	70.13 g 0.80 g 5.26 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	102.79 g 15.58 g 3.85 g	93.08 g 0.00 g 3.80 g	43.72 g 0.00 g 5.25 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00057) Tej, szója, parad., alma	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas banánturmix TM			Zsemle, Petrezselymes gombakrém			Gyümölcssaláta			Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)					
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ			Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 180.66 Kcal / 755.16 KJ			Energia: 74.54 Kcal / 311.58 KJ			Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		4.80 g	7.35 g	1.90 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	7.24 g	2.90 g	0.68 g	0.66 g	0.34 g	0.00 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.74 g	16.20 g	0.89 g	27.66 g	0.00 g	2.12 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g	31.16 g	0.00 g	0.94 g	16.65 g	0.00 g	0.01 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g	g	g	g		





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00058) Diab (T:15,E:35,U: 15)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóuborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka	
		Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ	Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ	Energia: 167.78 Kcal / 701.32 KJ	Energia: 167.59 Kcal / 700.53 KJ	Energia: 211.36 Kcal / 883.48 KJ	Energia: 202.60 Kcal / 846.87 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.85 g 17.26 g 5.37 g	8.53 g 13.54 g 4.13 g	7.00 g 8.03 g 2.19 g	8.29 g 13.20 g 4.01 g	8.63 g 12.10 g 3.49 g	6.18 g 11.76 g 3.55 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.83 g 0.00 g 1.63 g	15.62 g 0.00 g 1.19 g	16.58 g 0.00 g 0.54 g	19.53 g 0.00 g 1.20 g	16.65 g 0.00 g 0.79 g	17.66 g 0.00 g 1.02 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne 35 CH	Csurgatott tojásleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék 35 CH*, Tk. kenyér (35)	Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 35 CH, Tárkonyos zöldségleves*	Brokkolileves GM*, Brassói apr.pecsenye 35 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 35 CH	Csontleves tésztabetéttel*, Karalábefőzelék 35 CH, Sertéssült, Tk. kenyér (35)	
		Energia: 277.81 Kcal / 1,161.25 KJ	Energia: 504.52 Kcal / 2,108.89 KJ	Energia: 433.49 Kcal / 1,811.99 KJ	Energia: 416.43 Kcal / 1,740.68 KJ	Energia: 436.10 Kcal / 1,822.90 KJ	Energia: 439.01 Kcal / 1,835.06 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16.25 g 7.05 g 0.82 g	29.93 g 25.80 g 5.83 g	23.95 g 20.98 g 3.01 g	15.68 g 23.37 g 6.29 g	31.99 g 17.78 g 2.14 g	31.92 g 18.38 g 4.29 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		36.92 g 0.00 g 1.00 g	37.41 g 0.00 g 3.58 g	36.71 g 0.00 g 3.09 g	39.17 g 0.00 g 2.84 g	37.84 g 0.00 g 3.15 g	39.29 g 0.00 g 4.20 g	g g g
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Petrezselymes gombakrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
		Energia: 302.65 Kcal / 1,265.08 KJ	Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ	Energia: 325.71 Kcal / 1,361.47 KJ	Energia: 112.36 Kcal / 469.66 KJ	Energia: 136.91 Kcal / 572.28 KJ	Energia: 102.72 Kcal / 429.37 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

	Kj						Kj						Kj						Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav
	4.18 g	21.35 g	5.71 g		10.31 g	10.62 g	3.88 g		5.54 g	25.29 g	1.96 g		4.89 g	2.73 g	0.68 g		10.50 g	2.72 g	0.79 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		Szénhidrát	Cukor	Só	
	23.08 g	0.00 g	0.93 g		17.95 g	0.00 g	1.90 g		17.39 g	0.00 g	1.32 g		16.91 g	0.00 g	0.55 g		17.47 g	0.00 g	0.68 g		14.99 g	0.00 g	1.25 g	





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00059) Földimogyoró- és málnamentes	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka	Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóborka	
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.04 g 8.13 g 2.19 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	9.17 g 12.15 g 3.50 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	40.81 g 9.99 g 0.93 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.51 g 9.99 g 0.88 g	33.01 g 9.99 g 1.14 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne	Tarhonyaleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Mediterrán csirkeragu*, Tárkonyos zöldségleves*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur	Csontleves tésztabetét*, Szárazbabfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 704.12 Kcal / 2,943.22 KJ	Energia: 630.76 Kcal / 2,636.58 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 912.57 Kcal / 3,814.54 KJ	Energia: 654.25 Kcal / 2,734.77 KJ	Energia: 635.26 Kcal / 2,655.39 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		42.69 g 25.27 g 9.99 g	32.34 g 22.50 g 6.40 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	28.59 g 41.67 g 12.79 g	38.87 g 21.45 g 2.60 g	46.12 g 21.45 g 4.68 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.54 g 0.00 g 2.70 g	74.12 g 5.00 g 3.44 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	102.79 g 15.58 g 3.85 g	80.33 g 0.00 g 3.79 g	67.09 g 0.00 g 5.98 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00059) Földimogyoró - és málnamentes	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Petrezselymes gombakrém	Meggyes gyümölcskocsonya	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 180.66 Kcal / 755.16 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	7.24 g 2.90 g 0.68 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g	4.82 g 3.57 g 0.45 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.74 g 16.20 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	31.16 g 0.00 g 0.94 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g	22.76 g 0.00 g 1.43 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00062) Tojás és szójamentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka	
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.04 g 8.13 g 2.19 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	9.17 g 12.15 g 3.50 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g	g g g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	40.81 g 9.99 g 0.93 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.51 g 9.99 g 0.88 g	33.01 g 9.99 g 1.14 g	g g g
	Uzsonna	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne	Tököfőzelék GM*, Tarhonyaleves*, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Mediterrán csirkeragu*, Tárkonyos zöldségleves*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur	Csontleves tésztabétával*, Sertéssült, Cukkinifőzelék	
		Energia: 704.12 Kcal / 2,943.22 KJ	Energia: 602.11 Kcal / 2,516.82 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 912.57 Kcal / 3,814.54 KJ	Energia: 654.25 Kcal / 2,734.77 KJ	Energia: 409.66 Kcal / 1,712.38 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		42.69 g 25.27 g 9.99 g	30.38 g 29.26 g 6.86 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	28.59 g 41.67 g 12.79 g	38.87 g 21.45 g 2.60 g	31.66 g 18.28 g 5.69 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.54 g 0.00 g 2.70 g	65.40 g 0.00 g 4.32 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	102.79 g 15.58 g 3.85 g	80.33 g 0.00 g 3.79 g	33.18 g 0.00 g 4.53 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

	4.80 g	7.35 g	1.90 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	7.24 g	2.90 g	0.68 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g		g		g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	44.74 g	16.20 g	0.89 g	27.66 g	0.00 g	2.12 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g	31.16 g	0.00 g	0.94 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g		g		g
																						





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00066) Tej,toj,olmag ,méz,kakaó	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika						
		Energia: 288.83 Kcal / 1,207.31 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10.92 g 17.41 g 5.38 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.68 g 0.00 g 1.74 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM	Tarhonyaleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur, Narancs	Csontleves tésztabetéttel*, Szárazbabfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 542.16 Kcal / 2,266.23 KJ	Energia: 583.69 Kcal / 2,439.82 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 912.57 Kcal / 3,814.54 KJ	Energia: 716.37 Kcal / 2,994.43 KJ	Energia: 635.26 Kcal / 2,655.39 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		33.94 g 11.03 g 1.29 g	29.80 g 26.82 g 5.36 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	28.59 g 41.67 g 12.79 g	39.77 g 21.75 g 2.60 g	46.12 g 21.45 g 4.68 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.04 g 0.00 g 1.96 g	66.89 g 0.80 g 4.28 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	102.79 g 15.58 g 3.85 g	93.08 g 0.00 g 3.80 g	67.09 g 0.00 g 5.98 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
(00066) Tej,toj,olmag ,méz,kakaó	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém																	
		Energia: 329.97 Kcal / 1,379.27 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		5.12 g	21.42 g	5.71 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		28.78 g	0.00 g	1.09 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00067) Tej,hal,olma g,parad.	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tavaszi felvágott , Liga margarin (TM), Rozskenyér, Kígyóuborka, Tea	
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.04 g 8.13 g 2.19 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	9.17 g 12.15 g 3.50 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g	g g g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	40.81 g 9.99 g 0.93 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.51 g 9.99 g 0.88 g	33.01 g 9.99 g 1.14 g	g g g
		Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM	Tökfőzelék tejmentes, Tarhonyaleves*, Sertéspörkölt , Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur , Narancs	Csontleves tésztabetéttel*, Szárazbabfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 542.16 Kcal / 2,266.23 KJ	Energia: 592.36 Kcal / 2,476.06 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 912.57 Kcal / 3,814.54 KJ	Energia: 716.37 Kcal / 2,994.43 KJ	Energia: 635.26 Kcal / 2,655.39 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.94 g 11.03 g 1.29 g	31.50 g 19.20 g 4.55 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	28.59 g 41.67 g 12.79 g	39.77 g 21.75 g 2.60 g	46.12 g 21.45 g 4.68 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.04 g 0.00 g 1.96 g	72.83 g 5.00 g 4.78 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	102.79 g 15.58 g 3.85 g	93.08 g 0.00 g 3.80 g	67.09 g 0.00 g 5.98 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00067) Tej,hal,olma g,parad.	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Petrezselymes gombakrém	Meggyes gyümölcskocsonya	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 180.66 Kcal / 755.16 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	7.24 g 2.90 g 0.68 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g	4.82 g 3.57 g 0.45 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.74 g 16.20 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	31.16 g 0.00 g 0.94 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g	22.76 g 0.00 g 1.43 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00069) Tej,szója,kak aó mentes	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóborka	
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.04 g 8.13 g 2.19 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	9.17 g 12.15 g 3.50 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	40.81 g 9.99 g 0.93 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.51 g 9.99 g 0.88 g	33.01 g 9.99 g 1.14 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM	Tarhonyaleves*, Sertéspörkölt , Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur , Narancs	Csontleves tésztabetétrel*, Sertéssült, Karatőkfőzelék GM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 542.16 Kcal / 2,266.23 KJ	Energia: 583.69 Kcal / 2,439.82 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 912.57 Kcal / 3,814.54 KJ	Energia: 716.37 Kcal / 2,994.43 KJ	Energia: 423.16 Kcal / 1,768.81 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.94 g 11.03 g 1.29 g	29.80 g 26.82 g 5.36 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	28.59 g 41.67 g 12.79 g	39.77 g 21.75 g 2.60 g	31.99 g 14.58 g 3.86 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.04 g 0.00 g 1.96 g	66.89 g 0.80 g 4.28 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	102.79 g 15.58 g 3.85 g	93.08 g 0.00 g 3.80 g	43.72 g 0.00 g 5.25 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00069) Tej,szója,kak aó mentes	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Petrezselymes gombakrém	Meggyes gyümölcskocsonya	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 180.66 Kcal / 755.16 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	7.24 g 2.90 g 0.68 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g	4.82 g 3.57 g 0.45 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.74 g 16.20 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	31.16 g 0.00 g 0.94 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g	22.76 g 0.00 g 1.43 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00072) Tej,toj,olmag ,árpa	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóborka	
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.04 g 8.13 g 2.19 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	9.17 g 12.15 g 3.50 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	40.81 g 9.99 g 0.93 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.51 g 9.99 g 0.88 g	33.01 g 9.99 g 1.14 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM	Tarhonyaleves*, Sertéspörkölt , Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur , Narancs	Csontleves tésztabetét*, Szárzababfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 542.16 Kcal / 2,266.23 KJ	Energia: 583.69 Kcal / 2,439.82 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 912.57 Kcal / 3,814.54 KJ	Energia: 716.37 Kcal / 2,994.43 KJ	Energia: 635.26 Kcal / 2,655.39 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.94 g 11.03 g 1.29 g	29.80 g 26.82 g 5.36 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	28.59 g 41.67 g 12.79 g	39.77 g 21.75 g 2.60 g	46.12 g 21.45 g 4.68 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.04 g 0.00 g 1.96 g	66.89 g 0.80 g 4.28 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	102.79 g 15.58 g 3.85 g	93.08 g 0.00 g 3.80 g	67.09 g 0.00 g 5.98 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00072) Tej,toj,olmag ,árpa	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Petrezselymes gombakrém	Meggyes gyümölcskocsonya	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 180.66 Kcal / 755.16 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	7.24 g 2.90 g 0.68 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g	4.82 g 3.57 g 0.45 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.74 g 16.20 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	31.16 g 0.00 g 0.94 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g	22.76 g 0.00 g 1.43 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00080) Glutén,tej,toj ,fruktóz,gom ba	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóborka	
		Energia: 188.01 Kcal / 785.88 KJ	Energia: 144.24 Kcal / 602.92 KJ	Energia: 99.48 Kcal / 415.83 KJ	Energia: 73.07 Kcal / 305.43 KJ	Energia: 130.70 Kcal / 546.33 KJ	Energia: 125.76 Kcal / 525.68 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.70 g 17.96 g 5.46 g	7.38 g 14.24 g 4.22 g	6.19 g 8.73 g 2.29 g	6.33 g 13.79 g 4.10 g	6.75 g 12.48 g 3.54 g	5.29 g 12.37 g 3.65 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.41 g 1.19 g 1.75 g	20.20 g 1.19 g 1.31 g	16.69 g 0.89 g 0.48 g	20.47 g 1.19 g 1.23 g	15.47 g 0.89 g 0.78 g	15.94 g 0.89 g 1.01 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne GM, TM	Tarhonyaleves GM*, Sertéspörkölt , Tökfőzelék GM TM*, Gluténmentes kenyér	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Brokkolileves GM , Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Párolt rizs	Csontleves GM*, Szárzababfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Gluténmentes kenyér	
		Energia: 642.56 Kcal / 2,685.90 KJ	Energia: 485.86 Kcal / 2,030.89 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 816.85 Kcal / 3,414.43 KJ	Energia: 698.27 Kcal / 2,918.77 KJ	Energia: 634.67 Kcal / 2,652.92 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.52 g 12.18 g 1.42 g	26.79 g 27.23 g 5.43 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	30.24 g 45.76 g 13.31 g	36.30 g 21.13 g 2.52 g	47.11 g 22.36 g 4.79 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		103.53 g 1.20 g 2.00 g	62.43 g 1.69 g 4.23 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	73.24 g 0.00 g 3.73 g	89.80 g 0.00 g 3.87 g	81.71 g 0.89 g 6.32 g	g g g
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Gluténmentes kenyér, Petrezselymes gombakrém	Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika, Gépsonka, Liga margarin (TM)	Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér	





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

Energia: 193.37 Kcal / 808.29 KJ			Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ			Energia: 245.05 Kcal / 1,024.31 KJ			Energia: 44.06 Kcal / 184.17 KJ			Energia: 119.79 Kcal / 500.72 KJ			Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
1.96 g	21.95 g	5.81 g	8.65 g	11.04 g	3.94 g	3.66 g	25.67 g	2.01 g	4.08 g	3.43 g	0.78 g	8.64 g	10.10 g	2.74 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
14.64 g	0.89 g	0.64 g	17.74 g	0.89 g	1.90 g	16.21 g	0.89 g	1.31 g	17.02 g	0.89 g	0.49 g	16.33 g	0.89 g	0.77 g	17.70 g	0.89 g	1.33 g			





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00081) Tej,hüvely,b arack,fahéj,o lma	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tavaszi felvágott , Liga margarin (TM), Rozskenyér, Kígyóuborka, Tea	
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 269.83 Kcal / 1,127.89 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.04 g 8.13 g 2.19 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	9.17 g 12.15 g 3.50 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	40.81 g 9.99 g 0.93 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.51 g 9.99 g 0.88 g	33.01 g 9.99 g 1.14 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM	Tökfőzelék tejmentes, Tarhonyaleves*, Sertéspörkölt , Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur , Narancs	Csontleves tésztabetétrel*, Sertéssült, Karábófőzelék GM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 542.16 Kcal / 2,266.23 KJ	Energia: 592.36 Kcal / 2,476.06 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 912.57 Kcal / 3,814.54 KJ	Energia: 716.37 Kcal / 2,994.43 KJ	Energia: 423.16 Kcal / 1,768.81 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.94 g 11.03 g 1.29 g	31.50 g 19.20 g 4.55 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	28.59 g 41.67 g 12.79 g	39.77 g 21.75 g 2.60 g	31.99 g 14.58 g 3.86 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.04 g 0.00 g 1.96 g	72.83 g 5.00 g 4.78 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	102.79 g 15.58 g 3.85 g	93.08 g 0.00 g 3.80 g	43.72 g 0.00 g 5.25 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00081) Tej,hüvely,b arack,fahéj,o lma	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Petrezselymes gombakrém	Meggyes gyümölcskocsonya	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 180.66 Kcal / 755.16 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	7.24 g 2.90 g 0.68 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g	4.82 g 3.57 g 0.45 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.74 g 16.20 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	31.16 g 0.00 g 0.94 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g	22.76 g 0.00 g 1.43 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00102) Tej- és olajos mag mentes	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóborka	
		Energia: 286.99 Kcal / 1,199.62 KJ	Energia: 244.16 Kcal / 1,020.59 KJ	Energia: 234.24 Kcal / 979.12 KJ	Energia: 198.20 Kcal / 828.48 KJ	Energia: 229.68 Kcal / 960.06 KJ	Energia: 227.31 Kcal / 950.16 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10.61 g 17.34 g 5.38 g	9.59 g 13.68 g 4.14 g	9.04 g 8.13 g 2.19 g	9.61 g 13.38 g 4.03 g	9.17 g 12.15 g 3.50 g	6.98 g 11.84 g 3.55 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.67 g 0.00 g 1.74 g	20.31 g 0.00 g 1.30 g	30.82 g 0.00 g 0.93 g	25.44 g 0.00 g 1.34 g	20.52 g 0.00 g 0.88 g	22.86 g 0.00 g 1.14 g	g g g
	Ebéd	Parajos csirkés penne TM, Kertészleves GM*	Tarhonyaleves*, Sertéspörkölt , Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur , Narancs	Csontleves tésztabetéttel*, Szárababfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 542.16 Kcal / 2,266.23 KJ	Energia: 583.69 Kcal / 2,439.82 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 912.57 Kcal / 3,814.54 KJ	Energia: 716.37 Kcal / 2,994.43 KJ	Energia: 729.93 Kcal / 3,051.11 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		33.94 g 11.03 g 1.29 g	29.80 g 26.82 g 5.36 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	28.59 g 41.67 g 12.79 g	39.77 g 21.75 g 2.60 g	49.82 g 21.94 g 4.71 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.04 g 0.00 g 1.96 g	66.89 g 0.80 g 4.28 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	102.79 g 15.58 g 3.85 g	93.08 g 0.00 g 3.80 g	85.84 g 0.00 g 6.37 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00102) Tej- és olajos mag mentes	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Petrezselymes gombakrém	Meggyes gyümölcskocsonya	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 180.66 Kcal / 755.16 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	7.24 g 2.90 g 0.68 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g	4.82 g 3.57 g 0.45 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.74 g 16.20 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	31.16 g 0.00 g 0.94 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g	22.76 g 0.00 g 1.43 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00130) Diabetikus (T:20, E:50, U:20)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóuborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka	
		Energia: 288.83 Kcal / 1,207.31 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 195.10 Kcal / 815.52 KJ	Energia: 199.10 Kcal / 832.24 KJ	Energia: 231.52 Kcal / 967.75 KJ	Energia: 228.21 Kcal / 953.92 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10.92 g 17.41 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	7.94 g 8.10 g 2.19 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	9.48 g 12.22 g 3.50 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.68 g 0.00 g 1.74 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	22.28 g 0.00 g 0.69 g	25.60 g 0.00 g 1.34 g	20.53 g 0.00 g 0.88 g	23.02 g 0.00 g 1.14 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne 50 CH	Csurgatott tojásleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 50 CH	Brokkolileves GM*, Brassói apr.pecsenye 50 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 50 CH	Karalábefőzelék 50 CH, Csontleves tésztabetétrel*, Sertéssült, Tk. kenyér (50)	
		Energia: 370.90 Kcal / 1,550.36 KJ	Energia: 614.36 Kcal / 2,568.02 KJ	Energia: 513.32 Kcal / 2,145.68 KJ	Energia: 583.88 Kcal / 2,440.62 KJ	Energia: 514.01 Kcal / 2,148.56 KJ	Energia: 602.57 Kcal / 2,518.74 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		22.65 g 8.43 g 0.98 g	33.23 g 29.20 g 6.59 g	25.62 g 21.89 g 3.12 g	21.77 g 32.73 g 9.23 g	34.45 g 19.09 g 2.30 g	37.07 g 24.45 g 5.01 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		50.57 g 0.00 g 1.35 g	53.69 g 0.00 g 4.10 g	52.84 g 0.00 g 3.29 g	53.42 g 0.00 g 3.21 g	53.02 g 0.00 g 3.38 g	61.06 g 0.00 g 5.64 g	g g g
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Petrezselymes gombakrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Pritamin paprika	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
		Energia: 370.95 Kcal / 1,550.57 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ	Energia: 112.36 Kcal / 469.66 KJ	Energia: 220.61 Kcal / 922.15 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	4.89 g	2.73 g	0.68 g	11.37 g	9.84 g	2.70 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	g	g	g
6.53 g	21.53 g	5.71 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	6.39 g	25.41 g	1.97 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	16.91 g	0.00 g	0.55 g	21.39 g	0.00 g	0.87 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g	g	g	g
37.33 g	0.00 g	1.33 g	27.66 g	0.00 g	2.12 g	21.27 g	0.00 g	1.41 g												





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00131) Diabetikus (T:20, E:50, U:25)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóuborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka	
		Energia: 288.83 Kcal / 1,207.31 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 188.27 Kcal / 786.97 KJ	Energia: 199.10 Kcal / 832.24 KJ	Energia: 231.52 Kcal / 967.75 KJ	Energia: 228.21 Kcal / 953.92 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10.92 g 17.41 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	7.71 g 8.08 g 2.19 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	9.48 g 12.22 g 3.50 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.68 g 0.00 g 1.74 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	20.86 g 0.00 g 0.65 g	25.60 g 0.00 g 1.34 g	20.53 g 0.00 g 0.88 g	23.02 g 0.00 g 1.14 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne 50 CH	Csurgatott tojásleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék 50 CH*, Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 50 CH	Brokkolileves GM*, Brassói apr.pecsenye 50 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Párolt rizs 50 CH	Karalábefőzelék 50 CH, Csontleves tésztabetétrel*, Sertéssült, Tk. kenyér (50)	
		Energia: 370.90 Kcal / 1,550.36 KJ	Energia: 559.43 Kcal / 2,338.42 KJ	Energia: 492.50 Kcal / 2,058.65 KJ	Energia: 583.88 Kcal / 2,440.62 KJ	Energia: 498.79 Kcal / 2,084.94 KJ	Energia: 602.57 Kcal / 2,518.74 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		22.65 g 8.43 g 0.98 g	31.57 g 27.50 g 6.21 g	25.18 g 21.65 g 3.09 g	21.77 g 32.73 g 9.23 g	32.30 g 18.01 g 2.15 g	37.07 g 24.45 g 5.01 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		50.57 g 0.00 g 1.35 g	45.54 g 0.00 g 3.84 g	48.63 g 0.00 g 3.24 g	53.42 g 0.00 g 3.21 g	51.18 g 0.00 g 3.28 g	61.06 g 0.00 g 5.64 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00131) Diabetikus (T:20, E:50, U:25)	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Petrezselymes gombakrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
		Energia: 370.95 Kcal / 1,550.57 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 366.03 Kcal / 1,530.01 KJ	Energia: 153.34 Kcal / 640.96 KJ	Energia: 177.23 Kcal / 740.82 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6.53 g 21.53 g 5.71 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	7.24 g 25.53 g 1.98 g	6.30 g 2.83 g 0.68 g	12.20 g 2.96 g 0.81 g	4.82 g 3.57 g 0.45 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		37.33 g 0.00 g 1.33 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	25.15 g 0.00 g 1.50 g	25.46 g 0.00 g 0.78 g	25.23 g 0.00 g 0.86 g	22.76 g 0.00 g 1.43 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00132) Diab (T:20, E:30, U:20)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóuborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka	
		Energia: 288.83 Kcal / 1,207.31 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 188.27 Kcal / 786.97 KJ	Energia: 199.10 Kcal / 832.24 KJ	Energia: 231.52 Kcal / 967.75 KJ	Energia: 228.21 Kcal / 953.92 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10.92 g 17.41 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	7.71 g 8.08 g 2.19 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	9.48 g 12.22 g 3.50 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.68 g 0.00 g 1.74 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	20.86 g 0.00 g 0.65 g	25.60 g 0.00 g 1.34 g	20.53 g 0.00 g 0.88 g	23.02 g 0.00 g 1.14 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne 30 CH	Csurgatott tojásleves*, Sertéspörkölt , Tökfőzelék 30 CH*, Tk. kenyér (30)	Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 30 CH, Tárkonyos zöldségleves*	Brokkolileves GM*, Brassói apr.pecsenye 30 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 30 CH	Csontleves tésztabetéttel*, Sertéssült, Karalábefőzelék 30 CH, Tk. kenyér (30)	
		Energia: 254.54 Kcal / 1,063.98 KJ	Energia: 480.85 Kcal / 2,009.95 KJ	Energia: 416.14 Kcal / 1,739.47 KJ	Energia: 343.62 Kcal / 1,436.33 KJ	Energia: 417.40 Kcal / 1,744.73 KJ	Energia: 438.66 Kcal / 1,833.60 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		14.65 g 6.71 g 0.78 g	29.00 g 25.67 g 5.82 g	23.59 g 20.78 g 2.99 g	13.03 g 19.30 g 5.02 g	31.40 g 17.47 g 2.10 g	31.70 g 19.25 g 4.40 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		33.50 g 0.00 g 0.92 g	32.72 g 0.00 g 3.48 g	33.21 g 0.00 g 3.04 g	32.98 g 0.00 g 2.68 g	34.20 g 0.00 g 3.09 g	37.45 g 0.00 g 4.32 g	g g g







Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00133) Diab (T:30, E:50, U:20)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóuborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka	
		Energia: 339.24 Kcal / 1,418.02 KJ	Energia: 295.47 Kcal / 1,235.06 KJ	Energia: 236.08 Kcal / 986.81 KJ	Energia: 236.91 Kcal / 990.28 KJ	Energia: 281.93 Kcal / 1,178.47 KJ	Energia: 228.21 Kcal / 953.92 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		13.06 g 17.72 g 5.41 g	11.74 g 14.00 g 4.17 g	9.35 g 8.20 g 2.19 g	11.22 g 13.62 g 4.05 g	11.62 g 12.53 g 3.53 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.39 g 0.00 g 1.96 g	30.18 g 0.00 g 1.52 g	30.83 g 0.00 g 0.93 g	32.88 g 0.00 g 1.51 g	30.24 g 0.00 g 1.10 g	23.02 g 0.00 g 1.14 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne 50 CH	Csurgatott tojásleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 50 CH	Brokkolileves GM*, Brassói apr.pecsenye 50 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 50 CH	Karalábefőzelék 50 CH, Csontleves tésztabetétrel*, Sertéssült, Tk. kenyér (50)	
		Energia: 370.90 Kcal / 1,550.36 KJ	Energia: 593.52 Kcal / 2,480.91 KJ	Energia: 513.32 Kcal / 2,145.68 KJ	Energia: 583.88 Kcal / 2,440.62 KJ	Energia: 514.01 Kcal / 2,148.56 KJ	Energia: 602.57 Kcal / 2,518.74 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		22.65 g 8.43 g 0.98 g	32.75 g 28.15 g 6.34 g	25.62 g 21.89 g 3.12 g	21.77 g 32.73 g 9.23 g	34.45 g 19.09 g 2.30 g	37.07 g 24.45 g 5.01 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		50.57 g 0.00 g 1.35 g	51.39 g 0.00 g 4.00 g	52.84 g 0.00 g 3.29 g	53.42 g 0.00 g 3.21 g	53.02 g 0.00 g 3.38 g	61.06 g 0.00 g 5.64 g	g g g
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Petrezselymes gombakrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Pritamin paprika	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
		Energia: 329.97 Kcal / 1,379.27	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76	Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74	Energia: 112.36 Kcal / 469.66 KJ	Energia: 220.61 Kcal / 922.15 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	4.89 g	2.73 g	0.68 g	11.37 g	9.84 g	2.70 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	g	g	g
5.12 g	21.42 g	5.71 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	6.39 g	25.41 g	1.97 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.78 g	0.00 g	1.09 g	27.66 g	0.00 g	2.12 g	21.27 g	0.00 g	1.41 g	16.91 g	0.00 g	0.55 g	21.39 g	0.00 g	0.87 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g	g	g	g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00134) Diabetikus (T: 50 CH, E: 60 CH)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóuborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka	
		Energia: 414.86 Kcal / 1,734.11 KJ	Energia: 486.00 Kcal / 2,031.48 KJ	Energia: 335.35 Kcal / 1,401.76 KJ	Energia: 419.65 Kcal / 1,754.14 KJ	Energia: 382.75 Kcal / 1,599.90 KJ	Energia: 356.27 Kcal / 1,489.21 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16.26 g 18.19 g 5.46 g	18.28 g 25.47 g 7.58 g	12.85 g 8.48 g 2.19 g	18.97 g 14.74 g 4.15 g	15.89 g 13.15 g 3.59 g	11.04 g 12.30 g 3.55 g	g g g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		45.96 g 0.00 g 2.29 g	45.25 g 0.00 g 2.46 g	51.40 g 0.00 g 1.48 g	68.09 g 0.00 g 2.32 g	49.66 g 0.00 g 1.54 g	49.82 g 0.00 g 1.72 g	g g g
		Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne 60 CH	Csurgatott tojásleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék 60 CH*, Tk. kenyér (60)	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 60 CH	Brokkolileves GM*, Brassói apr.pecsenye 60 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 60 CH	Csontleves tésztabetéttel*, Karalábefőzelék 60 CH, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 440.71 Kcal / 1,842.17 KJ	Energia: 672.10 Kcal / 2,809.38 KJ	Energia: 554.97 Kcal / 2,319.77 KJ	Energia: 707.64 Kcal / 2,957.94 KJ	Energia: 570.11 Kcal / 2,383.06 KJ	Energia: 507.89 Kcal / 2,122.98 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.46 g 9.46 g 1.11 g	35.32 g 29.97 g 6.72 g	26.49 g 22.37 g 3.18 g	26.27 g 39.65 g 11.40 g	36.22 g 20.04 g 2.42 g	33.37 g 23.96 g 4.98 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		60.81 g 0.00 g 1.61 g	64.21 g 0.00 g 4.35 g	61.25 g 0.00 g 3.40 g	63.95 g 0.00 g 3.49 g	63.94 g 0.00 g 3.54 g	42.30 g 0.00 g 5.25 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00135) Diabetikus (T:15, E:60, U:15)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóuborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka	
		Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ	Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ	Energia: 167.78 Kcal / 701.32 KJ	Energia: 167.59 Kcal / 700.53 KJ	Energia: 211.36 Kcal / 883.48 KJ	Energia: 202.60 Kcal / 846.87 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9.85 g 17.26 g 5.37 g	8.53 g 13.54 g 4.13 g	7.00 g 8.03 g 2.19 g	8.29 g 13.20 g 4.01 g	8.63 g 12.10 g 3.49 g	6.18 g 11.76 g 3.55 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.83 g 0.00 g 1.63 g	15.62 g 0.00 g 1.19 g	16.58 g 0.00 g 0.54 g	19.53 g 0.00 g 1.20 g	16.65 g 0.00 g 0.79 g	17.66 g 0.00 g 1.02 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne 60 CH	Csurgatott tojásleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék 60 CH*, Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 60 CH	Brokkolileves GM*, Brassói apr.pecsenye 60 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 60 CH	Karalábefőzelék 60 CH, Csontleves tészabetéttel*, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 417.44 Kcal / 1,744.90 KJ	Energia: 621.92 Kcal / 2,599.63 KJ	Energia: 548.03 Kcal / 2,290.77 KJ	Energia: 707.64 Kcal / 2,957.94 KJ	Energia: 576.34 Kcal / 2,409.10 KJ	Energia: 461.26 Kcal / 1,928.07 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		25.86 g 9.12 g 1.07 g	33.03 g 30.66 g 6.95 g	26.34 g 22.29 g 3.17 g	26.27 g 39.65 g 11.40 g	36.41 g 20.14 g 2.44 g	31.96 g 21.98 g 4.74 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		57.40 g 0.00 g 1.53 g	52.44 g 0.00 g 4.17 g	59.85 g 0.00 g 3.38 g	63.95 g 0.00 g 3.49 g	65.16 g 0.00 g 3.56 g	36.61 g 0.00 g 4.80 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00135) Diabetikus (T:15, E:60, U:15)	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Petrezselymes gombakrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
		Energia: 302.65 Kcal / 1,265.08 KJ	Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ	Energia: 325.71 Kcal / 1,361.47 KJ	Energia: 112.36 Kcal / 469.66 KJ	Energia: 136.91 Kcal / 572.28 KJ	Energia: 102.72 Kcal / 429.37 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		4.18 g 21.35 g 5.71 g	10.31 g 10.62 g 3.88 g	5.54 g 25.29 g 1.96 g	4.89 g 2.73 g 0.68 g	10.50 g 2.72 g 0.79 g	3.11 g 3.32 g 0.43 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		23.08 g 0.00 g 0.93 g	17.95 g 0.00 g 1.90 g	17.39 g 0.00 g 1.32 g	16.91 g 0.00 g 0.55 g	17.47 g 0.00 g 0.68 g	14.99 g 0.00 g 1.25 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00139) Diab T:20,E:35,U:2 0	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóuborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka	
		Energia: 288.83 Kcal / 1,207.31 KJ	Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ	Energia: 167.78 Kcal / 701.32 KJ	Energia: 167.59 Kcal / 700.53 KJ	Energia: 211.36 Kcal / 883.48 KJ	Energia: 228.21 Kcal / 953.92 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10.92 g 17.41 g 5.38 g	8.53 g 13.54 g 4.13 g	7.00 g 8.03 g 2.19 g	8.29 g 13.20 g 4.01 g	8.63 g 12.10 g 3.49 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.68 g 0.00 g 1.74 g	15.62 g 0.00 g 1.19 g	16.58 g 0.00 g 0.54 g	19.53 g 0.00 g 1.20 g	16.65 g 0.00 g 0.79 g	23.02 g 0.00 g 1.14 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne 35 CH	Csurgatott tojásleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék 35 CH*, Tk. kenyér (35)	Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 35 CH, Tárkonyos zöldségleves*	Brokkolileves GM*, Brassói apr.pecsenye 35 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 35 CH	Csontleves tésztabetétrel*, Karalábefőzelék 35 CH, Sertéssült, Tk. kenyér (35)	
		Energia: 277.81 Kcal / 1,161.25 KJ	Energia: 535.77 Kcal / 2,239.52 KJ	Energia: 433.49 Kcal / 1,811.99 KJ	Energia: 416.43 Kcal / 1,740.68 KJ	Energia: 436.10 Kcal / 1,822.90 KJ	Energia: 439.01 Kcal / 1,835.06 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		16.25 g 7.05 g 0.82 g	30.65 g 27.38 g 6.20 g	23.95 g 20.98 g 3.01 g	15.68 g 23.37 g 6.29 g	31.99 g 17.78 g 2.14 g	31.92 g 18.38 g 4.29 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		36.92 g 0.00 g 1.00 g	40.86 g 0.00 g 3.74 g	36.71 g 0.00 g 3.09 g	39.17 g 0.00 g 2.84 g	37.84 g 0.00 g 3.15 g	39.29 g 0.00 g 4.20 g	g g g
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Petrezselymes gombakrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
		Energia: 329.97 Kcal / 1,379.27 KJ	Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ	Energia: 325.71 Kcal / 1,361.47 KJ	Energia: 112.36 Kcal / 469.66 KJ	Energia: 136.91 Kcal / 572.28 KJ	Energia: 102.72 Kcal / 429.37 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

	Kj						Kj						Kj						Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
	5.12 g	21.42 g	5.71 g	10.31 g	10.62 g	3.88 g	5.54 g	25.29 g	1.96 g	4.89 g	2.73 g	0.68 g	10.50 g	2.72 g	0.79 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	28.78 g	0.00 g	1.09 g	17.95 g	0.00 g	1.90 g	17.39 g	0.00 g	1.32 g	16.91 g	0.00 g	0.55 g	17.47 g	0.00 g	0.68 g	14.99 g	0.00 g	1.25 g						
																								





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00140) Diabetikus (T: 20, E:50, U.20)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóuborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka	
		Energia: 288.83 Kcal / 1,207.31 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 188.27 Kcal / 786.97 KJ	Energia: 199.10 Kcal / 832.24 KJ	Energia: 231.52 Kcal / 967.75 KJ	Energia: 228.21 Kcal / 953.92 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10.92 g 17.41 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	7.71 g 8.08 g 2.19 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	9.48 g 12.22 g 3.50 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.68 g 0.00 g 1.74 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	20.86 g 0.00 g 0.65 g	25.60 g 0.00 g 1.34 g	20.53 g 0.00 g 0.88 g	23.02 g 0.00 g 1.14 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne 50 CH	Csurgatott tojásleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 50 CH	Brokkolileves GM*, Brassói apr.pecsenye 50 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 50 CH	Karalábefőzelék 50 CH, Csontleves tésztabetéttel*, Sertéssült, Tk. kenyér (50)	
		Energia: 370.90 Kcal / 1,550.36 KJ	Energia: 614.36 Kcal / 2,568.02 KJ	Energia: 513.32 Kcal / 2,145.68 KJ	Energia: 583.88 Kcal / 2,440.62 KJ	Energia: 514.01 Kcal / 2,148.56 KJ	Energia: 602.57 Kcal / 2,518.74 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		22.65 g 8.43 g 0.98 g	33.23 g 29.20 g 6.59 g	25.62 g 21.89 g 3.12 g	21.77 g 32.73 g 9.23 g	34.45 g 19.09 g 2.30 g	37.07 g 24.45 g 5.01 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		50.57 g 0.00 g 1.35 g	53.69 g 0.00 g 4.10 g	52.84 g 0.00 g 3.29 g	53.42 g 0.00 g 3.21 g	53.02 g 0.00 g 3.38 g	61.06 g 0.00 g 5.64 g	g g g
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Petrezselymes gombakrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
		Energia: 329.97 Kcal / 1,379.27	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76	Energia: 366.03 Kcal / 1,530.01	Energia: 153.34 Kcal / 640.96 KJ	Energia: 177.23 Kcal / 740.82 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	6.30 g	2.83 g	0.68 g	12.20 g	2.96 g	0.81 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g			
5.12 g	21.42 g	5.71 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	7.24 g	25.53 g	1.98 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.78 g	0.00 g	1.09 g	27.66 g	0.00 g	2.12 g	25.15 g	0.00 g	1.50 g	25.46 g	0.00 g	0.78 g	25.23 g	0.00 g	0.86 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g			





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00141) DM R:30T:30E:50 U:35V:40	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóuborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka	
		Energia: 339.24 Kcal / 1,418.02 KJ	Energia: 295.47 Kcal / 1,235.06 KJ	Energia: 236.08 Kcal / 986.81 KJ	Energia: 199.10 Kcal / 832.24 KJ	Energia: 281.93 Kcal / 1,178.47 KJ	Energia: 228.21 Kcal / 953.92 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		13.06 g 17.72 g 5.41 g	11.74 g 14.00 g 4.17 g	9.35 g 8.20 g 2.19 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	11.62 g 12.53 g 3.53 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g	g g g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.39 g 0.00 g 1.96 g	30.18 g 0.00 g 1.52 g	30.83 g 0.00 g 0.93 g	25.60 g 0.00 g 1.34 g	30.24 g 0.00 g 1.10 g	23.02 g 0.00 g 1.14 g	g g g
	Uzsonna	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne 50 CH	Csurgatott tojásleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 50 CH	Brokkolileves GM*, Brassói apr.pecsenye 50 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 50 CH	Karalábefőzelék 50 CH, Csontleves tésztabetétrel*, Sertéssült, Tk. kenyér (50)	
		Energia: 370.90 Kcal / 1,550.36 KJ	Energia: 614.36 Kcal / 2,568.02 KJ	Energia: 513.32 Kcal / 2,145.68 KJ	Energia: 583.88 Kcal / 2,440.62 KJ	Energia: 514.01 Kcal / 2,148.56 KJ	Energia: 602.57 Kcal / 2,518.74 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		22.65 g 8.43 g 0.98 g	33.23 g 29.20 g 6.59 g	25.62 g 21.89 g 3.12 g	21.77 g 32.73 g 9.23 g	34.45 g 19.09 g 2.30 g	37.07 g 24.45 g 5.01 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		50.57 g 0.00 g 1.35 g	53.69 g 0.00 g 4.10 g	52.84 g 0.00 g 3.29 g	53.42 g 0.00 g 3.21 g	53.02 g 0.00 g 3.38 g	61.06 g 0.00 g 5.64 g	g g g
		Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Petrezselymes gombakrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Pritamin paprika	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
		Energia: 398.27 Kcal / 1,664.77 KJ	Energia: 298.04 Kcal / 1,245.81 KJ	Energia: 426.53 Kcal / 1,782.90 KJ	Energia: 180.66 Kcal / 755.16 KJ	Energia: 291.18 Kcal / 1,217.13 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

	Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7.47 g	21.60 g	5.71 g	14.05 g	11.16 g	3.93 g	9.81 g	25.91 g	2.02 g	7.24 g	2.90 g	0.68 g	14.36 g	10.27 g	2.74 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	43.03 g	0.00 g	1.49 g	34.94 g	0.00 g	2.29 g	36.81 g	0.00 g	1.76 g	31.16 g	0.00 g	0.94 g	34.98 g	0.00 g	1.18 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g	g	g	g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00142) Diab T:15,E:50,U:1 0	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóuborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka	
		Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 167.78 Kcal / 701.32 KJ	Energia: 136.09 Kcal / 568.86 KJ	Energia: 201.27 Kcal / 841.31 KJ	Energia: 202.60 Kcal / 846.87 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9.85 g 17.26 g 5.37 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	7.00 g 8.03 g 2.19 g	6.95 g 13.01 g 4.00 g	8.20 g 12.03 g 3.48 g	6.18 g 11.76 g 3.55 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.83 g 0.00 g 1.63 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	16.58 g 0.00 g 0.54 g	13.46 g 0.00 g 1.06 g	14.70 g 0.00 g 0.75 g	17.66 g 0.00 g 1.02 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne 50 CH	Csurgatott tojásleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 50 CH	Brokkolileves GM*, Brassói apr.pecsenye 50 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 50 CH	Karalábefőzelék 50 CH, Csontleves tésztabetétrel*, Sertéssült, Tk. kenyér (50)	
		Energia: 370.90 Kcal / 1,550.36 KJ	Energia: 593.52 Kcal / 2,480.91 KJ	Energia: 513.32 Kcal / 2,145.68 KJ	Energia: 583.88 Kcal / 2,440.62 KJ	Energia: 514.01 Kcal / 2,148.56 KJ	Energia: 602.57 Kcal / 2,518.74 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		22.65 g 8.43 g 0.98 g	32.75 g 28.15 g 6.34 g	25.62 g 21.89 g 3.12 g	21.77 g 32.73 g 9.23 g	34.45 g 19.09 g 2.30 g	37.07 g 24.45 g 5.01 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		50.57 g 0.00 g 1.35 g	51.39 g 0.00 g 4.00 g	52.84 g 0.00 g 3.29 g	53.42 g 0.00 g 3.21 g	53.02 g 0.00 g 3.38 g	61.06 g 0.00 g 5.64 g	g g g
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Petrezselymes gombakrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Pritamin paprika	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
		Energia: 261.67 Kcal / 1,093.78 KJ	Energia: 184.61 Kcal / 771.67 KJ	Energia: 295.46 Kcal / 1,235.02 KJ	Energia: 85.04 Kcal / 355.47 KJ	Energia: 170.20 Kcal / 711.44 KJ	Energia: 92.64 Kcal / 387.24 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

	Kj						Kj						Kj						Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
				9.25 g	10.47 g	3.87 g																		
	2.77 g	21.25 g	5.71 g	Szénhidrát	Cukor	Só	4.26 g	25.10 g	1.94 g	Szénhidrát	Cukor	Só	3.95 g	2.66 g	0.68 g	9.24 g	9.53 g	2.67 g	2.69 g	3.26 g	0.42 g			
				13.09 g	0.00 g	1.78 g																		
	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	14.53 g	0.00 g	0.70 g				11.56 g	0.00 g	1.19 g				11.21 g	0.00 g	0.39 g	11.68 g	0.00 g	0.65 g	13.05 g	0.00 g	1.21 g			





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00143) DM R:30T:20E:50 U:20V:40	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóuborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka	
		Energia: 288.83 Kcal / 1,207.31 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 195.10 Kcal / 815.52 KJ	Energia: 199.10 Kcal / 832.24 KJ	Energia: 231.52 Kcal / 967.75 KJ	Energia: 228.21 Kcal / 953.92 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.92 g 17.41 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	7.94 g 8.10 g 2.19 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	9.48 g 12.22 g 3.50 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.68 g 0.00 g 1.74 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	22.28 g 0.00 g 0.69 g	25.60 g 0.00 g 1.34 g	20.53 g 0.00 g 0.88 g	23.02 g 0.00 g 1.14 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne 50 CH	Csurgatott tojásleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 50 CH	Brokkolileves GM*, Brassói apr.pecsenye 50 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 50 CH	Karalábefőzelék 50 CH, Csontleves tésztabetétrel*, Sertéssült, Tk. kenyér (50)	
		Energia: 370.90 Kcal / 1,550.36 KJ	Energia: 614.36 Kcal / 2,568.02 KJ	Energia: 513.32 Kcal / 2,145.68 KJ	Energia: 583.88 Kcal / 2,440.62 KJ	Energia: 514.01 Kcal / 2,148.56 KJ	Energia: 602.57 Kcal / 2,518.74 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22.65 g 8.43 g 0.98 g	33.23 g 29.20 g 6.59 g	25.62 g 21.89 g 3.12 g	21.77 g 32.73 g 9.23 g	34.45 g 19.09 g 2.30 g	37.07 g 24.45 g 5.01 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		50.57 g 0.00 g 1.35 g	53.69 g 0.00 g 4.10 g	52.84 g 0.00 g 3.29 g	53.42 g 0.00 g 3.21 g	53.02 g 0.00 g 3.38 g	61.06 g 0.00 g 5.64 g	g g g
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Petrezselymes gombakrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Pritamin paprika	Paprikás zöldséghagyma (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
		Energia: 329.97 Kcal / 1,379.27 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ	Energia: 112.36 Kcal / 469.66 KJ	Energia: 220.61 Kcal / 922.15 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	4.89 g	2.73 g	0.68 g	11.37 g	9.84 g	2.70 g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	g	g	g
5.12 g	21.42 g	5.71 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	6.39 g	25.41 g	1.97 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	16.91 g	0.00 g	0.55 g	21.39 g	0.00 g	0.87 g	22.76 g	0.00 g	1.43 g	g	g	g
28.78 g	0.00 g	1.09 g	27.66 g	0.00 g	2.12 g	21.27 g	0.00 g	1.41 g												





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00144) Diab T:15,E:30, U:20	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóuborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka	
		Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ	Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ	Energia: 167.78 Kcal / 701.32 KJ	Energia: 167.59 Kcal / 700.53 KJ	Energia: 211.36 Kcal / 883.48 KJ	Energia: 202.60 Kcal / 846.87 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9.85 g 17.26 g 5.37 g	8.53 g 13.54 g 4.13 g	7.00 g 8.03 g 2.19 g	8.29 g 13.20 g 4.01 g	8.63 g 12.10 g 3.49 g	6.18 g 11.76 g 3.55 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.83 g 0.00 g 1.63 g	15.62 g 0.00 g 1.19 g	16.58 g 0.00 g 0.54 g	19.53 g 0.00 g 1.20 g	16.65 g 0.00 g 0.79 g	17.66 g 0.00 g 1.02 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne 30 CH	Csurgatott tojásleves*, Sertéspörkölt , Tökfőzelék 30 CH*, Tk. kenyér (30)	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 30 CH	Brokkolileves GM*, Brassói apr.pecsenye 30 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 30 CH	Csontleves tésztabetéttel*, Sertéssült, Tk. kenyér (30), Karalábefőzelék 30 CH	
		Energia: 254.54 Kcal / 1,063.98 KJ	Energia: 480.85 Kcal / 2,009.95 KJ	Energia: 416.14 Kcal / 1,739.47 KJ	Energia: 343.62 Kcal / 1,436.33 KJ	Energia: 404.94 Kcal / 1,692.65 KJ	Energia: 438.66 Kcal / 1,833.60 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		14.65 g 6.71 g 0.78 g	29.00 g 25.67 g 5.82 g	23.59 g 20.78 g 2.99 g	13.03 g 19.30 g 5.02 g	31.01 g 17.26 g 2.07 g	31.70 g 19.25 g 4.40 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		33.50 g 0.00 g 0.92 g	32.72 g 0.00 g 3.48 g	33.21 g 0.00 g 3.04 g	32.98 g 0.00 g 2.68 g	31.77 g 0.00 g 3.05 g	37.45 g 0.00 g 4.32 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00144) Diab T:15,E:30, U:20	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Petrezselymes gombakrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
		Energia: 302.65 Kcal / 1,265.08 KJ	Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ	Energia: 325.71 Kcal / 1,361.47 KJ	Energia: 112.36 Kcal / 469.66 KJ	Energia: 136.91 Kcal / 572.28 KJ	Energia: 102.72 Kcal / 429.37 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		4.18 g 21.35 g 5.71 g	10.31 g 10.62 g 3.88 g	5.54 g 25.29 g 1.96 g	4.89 g 2.73 g 0.68 g	10.50 g 2.72 g 0.79 g	3.11 g 3.32 g 0.43 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		23.08 g 0.00 g 0.93 g	17.95 g 0.00 g 1.90 g	17.39 g 0.00 g 1.32 g	16.91 g 0.00 g 0.55 g	17.47 g 0.00 g 0.68 g	14.99 g 0.00 g 1.25 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00199) GM, tej, tojás	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka	
		Energia: 196.41 Kcal / 820.99 KJ	Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ	Energia: 137.79 Kcal / 575.96 KJ	Energia: 113.22 Kcal / 473.26 KJ	Energia: 169.01 Kcal / 706.46 KJ	Energia: 165.91 Kcal / 693.50 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		7.86 g 17.60 g 5.42 g	6.87 g 13.95 g 4.18 g	5.88 g 8.66 g 2.29 g	5.82 g 13.50 g 4.06 g	6.44 g 12.41 g 3.54 g	5.29 g 12.37 g 3.65 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.30 g 3.89 g 1.64 g	25.40 g 10.88 g 1.20 g	26.67 g 10.88 g 0.48 g	25.67 g 10.88 g 1.12 g	25.45 g 10.88 g 0.78 g	25.93 g 10.88 g 1.01 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne GM, TM	Tökfőzelék GM TM*, Tarhonyaleves GM*, Sertéspörkölt , Gluténmentes kenyér	Mediterrán csirkeragu*, Tárkonyos zöldségleves*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs, Narancs	Csontleves GM*, Szárabbabfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült	
		Energia: 642.56 Kcal / 2,685.90 KJ	Energia: 485.86 Kcal / 2,030.89 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 912.57 Kcal / 3,814.54 KJ	Energia: 726.85 Kcal / 3,038.23 KJ	Energia: 634.67 Kcal / 2,652.92 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		27.52 g 12.18 g 1.42 g	26.79 g 27.23 g 5.43 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	28.59 g 41.67 g 12.79 g	36.48 g 21.40 g 2.51 g	45.57 g 21.48 g 4.69 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		103.53 g 1.20 g 2.00 g	62.43 g 1.69 g 4.23 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	102.79 g 15.58 g 3.85 g	94.97 g 0.00 g 3.39 g	67.35 g 0.00 g 5.98 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00199) GM, tej, tojás	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér			Fahéjas banánturmix TM			Gluténmentes kenyér, Petrezselymes gombakrém			Meggyes gyümölcskocsonya			Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér					
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ			Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 44.06 Kcal / 184.17 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		1.64 g	7.88 g	2.00 g	8.65 g	11.04 g	3.94 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	4.08 g	3.43 g	0.78 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	2.09 g	3.83 g	0.49 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.60 g	17.09 g	0.44 g	17.74 g	0.89 g	1.90 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g	17.02 g	0.89 g	0.49 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g	17.70 g	0.89 g	1.33 g	g	g	g
																						





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00200) Glutén,tej,tojás,szója,olmag	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka	
		Energia: 196.41 Kcal / 820.99 KJ	Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ	Energia: 137.79 Kcal / 575.96 KJ	Energia: 113.22 Kcal / 473.26 KJ	Energia: 169.01 Kcal / 706.46 KJ	Energia: 165.91 Kcal / 693.50 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.37 g 17.89 g 5.46 g	7.38 g 14.24 g 4.22 g	5.88 g 8.66 g 2.29 g	6.33 g 13.79 g 4.10 g	6.44 g 12.41 g 3.54 g	5.29 g 12.37 g 3.65 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.09 g 4.19 g 1.75 g	30.19 g 11.18 g 1.31 g	26.67 g 10.88 g 0.48 g	30.46 g 11.18 g 1.23 g	25.45 g 10.88 g 0.78 g	25.93 g 10.88 g 1.01 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne GM, TM	Tökfőzelék GM, tejmentes, Tarhonyaleves GM*, Sertéspörkölt, Gluténmentes kenyér	Mediterrán csirkeragu*, Tárkonyos zöldségleves*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs, Narancs	Csontleves GM*, Sertéssült, Karalábefőzelék GM, TM	
		Energia: 642.56 Kcal / 2,685.90 KJ	Energia: 460.50 Kcal / 1,924.89 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 912.57 Kcal / 3,814.54 KJ	Energia: 726.85 Kcal / 3,038.23 KJ	Energia: 422.57 Kcal / 1,766.34 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		27.52 g 12.18 g 1.42 g	26.48 g 19.47 g 4.54 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	28.59 g 41.67 g 12.79 g	36.48 g 21.40 g 2.51 g	31.44 g 14.61 g 3.87 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		103.53 g 1.20 g 2.00 g	62.23 g 5.89 g 3.35 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	102.79 g 15.58 g 3.85 g	94.97 g 0.00 g 3.39 g	43.98 g 0.00 g 5.25 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00200) Glutén,tej,tojás,szója,olm ag	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM	Gluténmentes kenyér, Petrezselymes gombakrém	Meggyes gyümölcskocsonya	Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér	
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 44.06 Kcal / 184.17 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ	Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 1.64 g 7.88 g 2.00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 8.65 g 11.04 g 3.94 g	Fehérje Zsír T.Zsír 1.84 g 1.53 g 0.18 g	Fehérje Zsír T.Zsír 4.08 g 3.43 g 0.78 g	Fehérje Zsír T.Zsír 5.55 g 0.28 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 2.09 g 3.83 g 0.49 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só 30.60 g 17.09 g 0.44 g	Szénhidrát Cukor Só 17.74 g 0.89 g 1.90 g	Szénhidrát Cukor Só 36.12 g 5.99 g 0.06 g	Szénhidrát Cukor Só 17.02 g 0.89 g 0.49 g	Szénhidrát Cukor Só 31.20 g 18.00 g 0.01 g	Szénhidrát Cukor Só 17.70 g 0.89 g 1.33 g	Szénhidrát Cukor Só g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00201) Glutén-, tej- és hüvelyesmen- tes	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka	
		Energia: 196.41 Kcal / 820.99 KJ	Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ	Energia: 137.79 Kcal / 575.96 KJ	Energia: 113.22 Kcal / 473.26 KJ	Energia: 169.01 Kcal / 706.46 KJ	Energia: 165.91 Kcal / 693.50 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.37 g 17.89 g 5.46 g	7.38 g 14.24 g 4.22 g	5.88 g 8.66 g 2.29 g	6.33 g 13.79 g 4.10 g	6.44 g 12.41 g 3.54 g	5.29 g 12.37 g 3.65 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.09 g 4.19 g 1.75 g	30.19 g 11.18 g 1.31 g	26.67 g 10.88 g 0.48 g	30.46 g 11.18 g 1.23 g	25.45 g 10.88 g 0.78 g	25.93 g 10.88 g 1.01 g	g g g
								
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne GM, TM	Tökfőzelék GM TM*, Tarhonyaleves GM*, Sertéspörkölt , Gluténmentes kenyér	Mediterrán csirkeragu*, Tárkonyos zöldségleves*, Párolt rizs, Alma	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs, Narancs	Csontleves GM*, Sertéssült, Karálbézfőzelék GM, TM, Gluténmentes kenyér	
		Energia: 642.56 Kcal / 2,685.90 KJ	Energia: 485.86 Kcal / 2,030.89 KJ	Energia: 730.30 Kcal / 3,052.65 KJ	Energia: 912.57 Kcal / 3,814.54 KJ	Energia: 726.85 Kcal / 3,038.23 KJ	Energia: 422.57 Kcal / 1,766.34 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		27.52 g 12.18 g 1.42 g	26.79 g 27.23 g 5.43 g	29.39 g 25.22 g 3.43 g	28.59 g 41.67 g 12.79 g	36.48 g 21.40 g 2.51 g	32.98 g 15.49 g 3.97 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		103.53 g 1.20 g 2.00 g	62.43 g 1.69 g 4.23 g	94.94 g 0.00 g 3.79 g	102.79 g 15.58 g 3.85 g	94.97 g 0.00 g 3.39 g	58.34 g 0.89 g 5.59 g	g g g
		     						





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00201) Glutén-, tej- és hüvelyesmen- tes	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér			Fahéjas banánturmix TM			Gluténmentes kenyér, Petrezselymes gombakrém			Meggyes gyümölcskocsonya			Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér					
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ			Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 44.06 Kcal / 184.17 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		1.64 g	7.88 g	2.00 g	8.65 g	11.04 g	3.94 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	4.08 g	3.43 g	0.78 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	2.09 g	3.83 g	0.49 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.60 g	17.09 g	0.44 g	17.74 g	0.89 g	1.90 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g	17.02 g	0.89 g	0.49 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g	17.70 g	0.89 g	1.33 g	g	g	g
																						





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00204) Glutén-, tej- és olajos mag mentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka	
		Energia: 196.41 Kcal / 820.99 KJ	Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ	Energia: 137.79 Kcal / 575.96 KJ	Energia: 113.22 Kcal / 473.26 KJ	Energia: 169.01 Kcal / 706.46 KJ	Energia: 165.91 Kcal / 693.50 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.37 g 17.89 g 5.46 g	7.38 g 14.24 g 4.22 g	5.88 g 8.66 g 2.29 g	6.33 g 13.79 g 4.10 g	6.44 g 12.41 g 3.54 g	5.29 g 12.37 g 3.65 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.09 g 4.19 g 1.75 g	30.19 g 11.18 g 1.31 g	26.67 g 10.88 g 0.48 g	30.46 g 11.18 g 1.23 g	25.45 g 10.88 g 0.78 g	25.93 g 10.88 g 1.01 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne GM, TM	Tökfőzelék GM TM*, Tarhonyaleves GM*, Sertéspörkölt , Gluténmentes kenyér	Mediterrán csirkeragu*, Zöldségleves GM, Párolt rizs, Alma	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs, Narancs	Csontleves GM*, Szárzababfőzelék GM,tejtmentes, Sertéssült, Gluténmentes kenyér	
		Energia: 642.56 Kcal / 2,685.90 KJ	Energia: 485.86 Kcal / 2,030.89 KJ	Energia: 706.55 Kcal / 2,953.38 KJ	Energia: 912.57 Kcal / 3,814.54 KJ	Energia: 726.85 Kcal / 3,038.23 KJ	Energia: 634.67 Kcal / 2,652.92 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		27.52 g 12.18 g 1.42 g	26.79 g 27.23 g 5.43 g	28.41 g 20.52 g 2.89 g	28.59 g 41.67 g 12.79 g	36.48 g 21.40 g 2.51 g	47.11 g 22.36 g 4.79 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		103.53 g 1.20 g 2.00 g	62.43 g 1.69 g 4.23 g	100.37 g 0.00 g 4.17 g	102.79 g 15.58 g 3.85 g	94.97 g 0.00 g 3.39 g	81.71 g 0.89 g 6.32 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00204) Glutén-, tej- és olajos mag mentes	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér			Fahéjas banánturmix TM			Gluténmentes kenyér, Petrezselymes gombakrém			Meggyes gyümölcskocsonya			Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér					
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ			Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 44.06 Kcal / 184.17 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.64 g	7.88 g	2.00 g	8.65 g	11.04 g	3.94 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	4.08 g	3.43 g	0.78 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	2.09 g	3.83 g	0.49 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.60 g	17.09 g	0.44 g	17.74 g	0.89 g	1.90 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g	17.02 g	0.89 g	0.49 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g	17.70 g	0.89 g	1.33 g	g	g	g
																						



Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00205) GM,tej,szój,frukt,zeller,par,kak.	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka	
		Energia: 196.41 Kcal / 820.99 KJ	Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ	Energia: 137.79 Kcal / 575.96 KJ	Energia: 113.22 Kcal / 473.26 KJ	Energia: 169.01 Kcal / 706.46 KJ	Energia: 165.91 Kcal / 693.50 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.37 g 17.89 g 5.46 g	7.38 g 14.24 g 4.22 g	5.88 g 8.66 g 2.29 g	6.33 g 13.79 g 4.10 g	6.44 g 12.41 g 3.54 g	5.29 g 12.37 g 3.65 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.09 g 4.19 g 1.75 g	30.19 g 11.18 g 1.31 g	26.67 g 10.88 g 0.48 g	30.46 g 11.18 g 1.23 g	25.45 g 10.88 g 0.78 g	25.93 g 10.88 g 1.01 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne GM, TM	Sertéspörkölt, Tökfőzelék GM TM*, Gluténmentes kenyér, Tarhonyaleves GM*	Zöldségleves GM, zellermentes, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs, Narancs, Gombaleves GM, zellermentes	Csontleves GM, zellermentes, Sertéssült, Karalábefőzelék GM, TM	
		Energia: 642.56 Kcal / 2,685.90 KJ	Energia: 485.86 Kcal / 2,030.89 KJ	Energia: 737.87 Kcal / 3,084.30 KJ	Energia: 912.57 Kcal / 3,814.54 KJ	Energia: 751.66 Kcal / 3,141.94 KJ	Energia: 433.54 Kcal / 1,812.20 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		27.52 g 12.18 g 1.42 g	26.79 g 27.23 g 5.43 g	27.70 g 33.53 g 4.46 g	28.59 g 41.67 g 12.79 g	40.28 g 22.17 g 2.62 g	31.28 g 13.65 g 3.70 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		103.53 g 1.20 g 2.00 g	62.43 g 1.69 g 4.23 g	80.44 g 0.00 g 3.79 g	102.79 g 15.58 g 3.85 g	95.62 g 0.00 g 3.58 g	45.52 g 0.00 g 4.29 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00205) GM,tej,szój,fru kt,zeller,par ,kak.	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér			Fahéjas banánturmix TM			Gluténmentes kenyér, Petrezselymes gombakrém			Meggyes gyümölcskocsonya			Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér					
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ			Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 44.06 Kcal / 184.17 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1.64 g	7.88 g	2.00 g	8.65 g	11.04 g	3.94 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	4.08 g	3.43 g	0.78 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	2.09 g	3.83 g	0.49 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.60 g	17.09 g	0.44 g	17.74 g	0.89 g	1.90 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g	17.02 g	0.89 g	0.49 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g	17.70 g	0.89 g	1.33 g	g	g	g
																						





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00209) Glutén, tej, kakaó, par., ol.mag	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka	
		Energia: 196.41 Kcal / 820.99 KJ	Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ	Energia: 137.79 Kcal / 575.96 KJ	Energia: 113.22 Kcal / 473.26 KJ	Energia: 169.01 Kcal / 706.46 KJ	Energia: 165.91 Kcal / 693.50 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.37 g 17.89 g 5.46 g	7.38 g 14.24 g 4.22 g	5.88 g 8.66 g 2.29 g	6.33 g 13.79 g 4.10 g	6.44 g 12.41 g 3.54 g	5.29 g 12.37 g 3.65 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.09 g 4.19 g 1.75 g	30.19 g 11.18 g 1.31 g	26.67 g 10.88 g 0.48 g	30.46 g 11.18 g 1.23 g	25.45 g 10.88 g 0.78 g	25.93 g 10.88 g 1.01 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne GM, TM	Tökfőzelék GM TM*, Tarhonyaleves GM*, Sertéspörkölt , Gluténmentes kenyér	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs, Narancs	Csontleves GM*, Szárzababfőzelék GM,tejtmentes, Sertéssült, Gluténmentes kenyér	
		Energia: 642.56 Kcal / 2,685.90 KJ	Energia: 485.86 Kcal / 2,030.89 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 912.57 Kcal / 3,814.54 KJ	Energia: 726.85 Kcal / 3,038.23 KJ	Energia: 634.67 Kcal / 2,652.92 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		27.52 g 12.18 g 1.42 g	26.79 g 27.23 g 5.43 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	28.59 g 41.67 g 12.79 g	36.48 g 21.40 g 2.51 g	47.11 g 22.36 g 4.79 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		103.53 g 1.20 g 2.00 g	62.43 g 1.69 g 4.23 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	102.79 g 15.58 g 3.85 g	94.97 g 0.00 g 3.39 g	81.71 g 0.89 g 6.32 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00209) Glutén, tej, kakaó, par., ol.mag	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér			Fahéjas banánturmix TM			Gluténmentes kenyér, Petrezselymes gombakrém			Meggyes gyümölcskocsonya			Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér					
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ			Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 44.06 Kcal / 184.17 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.64 g	7.88 g	2.00 g	8.65 g	11.04 g	3.94 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	4.08 g	3.43 g	0.78 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	2.09 g	3.83 g	0.49 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.60 g	17.09 g	0.44 g	17.74 g	0.89 g	1.90 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g	17.02 g	0.89 g	0.49 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g	17.70 g	0.89 g	1.33 g	g	g	g
																						





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00211) GM diab. (T: 20 E:45 U:20)	Tízórai	Tea, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika, Gluténmentes kenyér	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóuborka	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Gluténmentes kenyér	
		Energia: 188.01 Kcal / 785.88 KJ	Energia: 144.24 Kcal / 602.92 KJ	Energia: 97.64 Kcal / 408.14 KJ	Energia: 73.07 Kcal / 305.43 KJ	Energia: 128.86 Kcal / 538.63 KJ	Energia: 122.23 Kcal / 510.92 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.70 g 17.96 g 5.46 g	7.38 g 14.24 g 4.22 g	6.39 g 8.95 g 2.33 g	6.33 g 13.79 g 4.10 g	6.95 g 12.70 g 3.58 g	5.50 g 12.63 g 3.69 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.41 g 1.19 g 1.75 g	20.20 g 1.19 g 1.31 g	21.47 g 1.19 g 0.59 g	20.47 g 1.19 g 1.23 g	20.25 g 1.19 g 0.89 g	20.22 g 1.19 g 1.11 g	g g g
		  						
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne GM 45 CH	Csurgatott tojásleves GM*, Tököfőzelék GM 45 CH, Sertéspörkölt , GM kenyér (45)	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 45 CH	Brokkolileves GM*, Brassói apr.pecsenye 45 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs 45 CH	Csontleves GM*, Sertéssült, GM kenyér (45), Karatőfőzelék GM 45 CH	
		Energia: 304.26 Kcal / 1,271.81 KJ	Energia: 413.04 Kcal / 1,726.51 KJ	Energia: 485.56 Kcal / 2,029.64 KJ	Energia: 540.19 Kcal / 2,257.99 KJ	Energia: 477.90 Kcal / 1,997.62 KJ	Energia: 391.33 Kcal / 1,635.76 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		12.58 g 7.28 g 0.84 g	29.28 g 24.23 g 6.05 g	25.04 g 21.58 g 3.09 g	20.18 g 30.29 g 8.46 g	31.79 g 18.26 g 2.18 g	30.69 g 20.17 g 4.51 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		46.08 g 0.00 g 0.97 g	49.01 g 1.49 g 4.42 g	47.23 g 0.00 g 3.22 g	49.70 g 0.00 g 3.12 g	45.92 g 0.00 g 3.37 g	48.38 g 1.19 g 4.58 g	g g g
		      						





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00211) GM diab. (T: 20 E:45 U:20)	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém			Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika			Gluténmentes kenyér, Petrezselymes gombakrém			Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika, Gépsonka			Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér					
		Energia: 193.37 Kcal / 808.29 KJ			Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ			Energia: 245.05 Kcal / 1,024.31 KJ			Energia: 44.06 Kcal / 184.17 KJ			Energia: 56.25 Kcal / 235.13 KJ			Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2.47 g	22.24 g	5.85 g	9.16 g	11.33 g	3.98 g	4.17 g	25.96 g	2.05 g	4.59 g	3.72 g	0.82 g	9.13 g	3.39 g	0.88 g	2.60 g	4.12 g	0.53 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		19.43 g	1.19 g	0.75 g	22.53 g	1.19 g	2.01 g	21.00 g	1.19 g	1.42 g	21.81 g	1.19 g	0.60 g	21.08 g	1.19 g	0.78 g	22.49 g	1.19 g	1.44 g	g	g	g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00214) Glutén,fruktó z	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka	
		Energia: 188.01 Kcal / 785.88 KJ	Energia: 144.24 Kcal / 602.92 KJ	Energia: 99.48 Kcal / 415.83 KJ	Energia: 73.07 Kcal / 305.43 KJ	Energia: 130.70 Kcal / 546.33 KJ	Energia: 125.76 Kcal / 525.68 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.70 g 17.96 g 5.46 g	7.38 g 14.24 g 4.22 g	6.19 g 8.73 g 2.29 g	6.33 g 13.79 g 4.10 g	6.75 g 12.48 g 3.54 g	5.29 g 12.37 g 3.65 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.41 g 1.19 g 1.75 g	20.20 g 1.19 g 1.31 g	16.69 g 0.89 g 0.48 g	20.47 g 1.19 g 1.23 g	15.47 g 0.89 g 0.78 g	15.94 g 0.89 g 1.01 g	g g g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne GM	Tökfőzelék GM*, Tarhonyaleves GM*, Sertéspörkölt , Gluténmentes kenyér	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Brokkolileves GM , Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Párolt rizs	Csontleves GM*, Szárzababfőzelék GM,tejtmentes, Sertéssült, Gluténmentes kenyér	
		Energia: 800.34 Kcal / 3,345.42 KJ	Energia: 504.28 Kcal / 2,107.89 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 816.85 Kcal / 3,414.43 KJ	Energia: 698.27 Kcal / 2,918.77 KJ	Energia: 634.67 Kcal / 2,652.92 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		36.24 g 26.32 g 10.10 g	27.37 g 29.67 g 6.93 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	30.24 g 45.76 g 13.31 g	36.30 g 21.13 g 2.52 g	47.11 g 22.36 g 4.79 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		102.24 g 0.00 g 2.75 g	60.94 g 0.89 g 4.27 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	73.24 g 0.00 g 3.73 g	89.80 g 0.00 g 3.87 g	81.71 g 0.89 g 6.32 g	g g g
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Gluténmentes kenyér, Petrezselymes gombakrém	Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika, Gépsonka	Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér	





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

Energia: 193.37 Kcal / 808.29 KJ			Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ			Energia: 245.05 Kcal / 1,024.31 KJ			Energia: 44.06 Kcal / 184.17 KJ			Energia: 56.25 Kcal / 235.13 KJ			Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
1.96 g	21.95 g	5.81 g	8.65 g	11.04 g	3.94 g	3.66 g	25.67 g	2.01 g	4.08 g	3.43 g	0.78 g	8.62 g	3.10 g	0.84 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
14.64 g	0.89 g	0.64 g	17.74 g	0.89 g	1.90 g	16.21 g	0.89 g	1.31 g	17.02 g	0.89 g	0.49 g	16.29 g	0.89 g	0.67 g	17.70 g	0.89 g	1.33 g			





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00216) Glutén, zab, tojás, narancs	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Jégcsapretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka	
		Energia: 196.41 Kcal / 820.99 KJ	Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ	Energia: 137.79 Kcal / 575.96 KJ	Energia: 113.22 Kcal / 473.26 KJ	Energia: 169.01 Kcal / 706.46 KJ	Energia: 165.91 Kcal / 693.50 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		7.86 g 17.60 g 5.42 g	6.87 g 13.95 g 4.18 g	5.88 g 8.66 g 2.29 g	5.82 g 13.50 g 4.06 g	6.44 g 12.41 g 3.54 g	5.29 g 12.37 g 3.65 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.30 g 3.89 g 1.64 g	25.40 g 10.88 g 1.20 g	26.67 g 10.88 g 0.48 g	25.67 g 10.88 g 1.12 g	25.45 g 10.88 g 0.78 g	25.93 g 10.88 g 1.01 g	g g g
								
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne GM	Tarhonyaleves GM*, Tökfőzelék GM*, Sertéspörkölt , Gluténmentes kenyér	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka, Őszibarack leves GM, TM	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs, Alma	Csontleves GM*, Szárzabfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült	
		Energia: 800.34 Kcal / 3,345.42 KJ	Energia: 504.28 Kcal / 2,107.89 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 912.57 Kcal / 3,814.54 KJ	Energia: 744.25 Kcal / 3,110.97 KJ	Energia: 634.67 Kcal / 2,652.92 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		36.24 g 26.32 g 10.10 g	27.37 g 29.67 g 6.93 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	28.59 g 41.67 g 12.79 g	36.31 g 23.68 g 2.72 g	45.57 g 21.48 g 4.69 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		102.24 g 0.00 g 2.75 g	60.94 g 0.89 g 4.27 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	102.79 g 15.58 g 3.85 g	94.84 g 0.00 g 3.40 g	67.35 g 0.00 g 5.98 g	g g g
			  	 		 		





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00216) Glutén, zab, tojás, narancs	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi			Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér			Fahéjas banánturmix TM			Gluténmentes kenyér, Petrezselymes gombakrém			Meggyes gyümölcskocsonya			Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér					
		Energia: 211.79 Kcal / 885.28 KJ			Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 44.06 Kcal / 184.17 KJ			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ			Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.44 g	21.62 g	6.83 g	8.65 g	11.04 g	3.94 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	4.08 g	3.43 g	0.78 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g	2.09 g	3.83 g	0.49 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		14.49 g	0.89 g	1.79 g	17.74 g	0.89 g	1.90 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g	17.02 g	0.89 g	0.49 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g	17.70 g	0.89 g	1.33 g	g	g	g
																						





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00024) Gluténmentes diab. 40 g CH	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne GM 40 CH	Csurgatott tojásleves GM*, Tökfőzelék GM 40 CH*, Sertéspörkölt, GM kenyér (40)	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 40 CH	Brokkolileves GM*, Brassói apr.pecsenye 40 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs 40 CH	Csontleves GM*, Karatbőfőzelék GM 40 CH, Sertéssült, Gluténmentes kenyér	
		Energia: 293.02 Kcal / 1,224.82 KJ	Energia: 409.76 Kcal / 1,712.80 KJ	Energia: 457.79 Kcal / 1,913.56 KJ	Energia: 489.23 Kcal / 2,044.98 KJ	Energia: 455.35 Kcal / 1,903.36 KJ	Energia: 356.18 Kcal / 1,488.83 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		12.07 g 7.13 g 0.82 g	28.22 g 26.54 g 5.90 g	24.46 g 21.26 g 3.05 g	18.33 g 27.44 g 7.57 g	31.33 g 17.92 g 2.14 g	29.32 g 18.40 g 4.30 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.18 g 0.00 g 0.93 g	43.84 g 1.19 g 3.74 g	41.62 g 0.00 g 3.15 g	45.37 g 0.00 g 3.01 g	41.54 g 0.00 g 3.29 g	39.05 g 0.89 g 4.13 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00025) Gluténmentes s diab.50gCH	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne GM 50 CH	Csurgatott tojásleves GM*, Tökfőzelék GM 50 CH*, Sertéspörkölt , GM kenyér (50)	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 50 CH	Brokkolileves GM , Brassói apr.pecsenye 50 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs 50 CH	Csontleves GM*, Karatbőfőzelék GM 50 CH, Sertéssült*, GM kenyér (50)	
		Energia: 337.96 Kcal / 1,412.67 KJ	Energia: 457.71 Kcal / 1,913.23 KJ	Energia: 513.32 Kcal / 2,145.68 KJ	Energia: 583.88 Kcal / 2,440.62 KJ	Energia: 510.11 Kcal / 2,132.26 KJ	Energia: 572.47 Kcal / 2,392.92 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		14.11 g 7.76 g 0.90 g	29.90 g 29.97 g 6.66 g	25.62 g 21.89 g 3.12 g	21.77 g 32.73 g 9.23 g	32.44 g 18.75 g 2.24 g	25.93 g 37.93 g 9.59 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		51.78 g 0.00 g 1.07 g	55.91 g 1.49 g 4.17 g	52.84 g 0.00 g 3.29 g	53.42 g 0.00 g 3.21 g	52.18 g 0.00 g 3.49 g	64.12 g 1.49 g 4.92 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00026) Gluténmentes s diab.55gCH	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne GM 55 CH	Csurgatott tojásleves GM*, Tökfőzelék GM 55 CH*, Sertéspörkölt , Gluténmentes kenyér	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 55 CH	Brokkolileves GM , Brassói apr.pecsenye GM 55 CH*	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs 55 CH	Karalábefőzelék GM 55 CH, Csontleves GM*, Sertéssült, Gluténmentes kenyér	
		Energia: 371.66 Kcal / 1,553.54 KJ	Energia: 457.71 Kcal / 1,913.23 KJ	Energia: 527.20 Kcal / 2,203.70 KJ	Energia: 623.83 Kcal / 2,607.61 KJ	Energia: 519.78 Kcal / 2,172.68 KJ	Energia: 438.20 Kcal / 1,831.68 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15.65 g 8.24 g 0.95 g	29.39 g 29.68 g 6.62 g	25.91 g 22.05 g 3.14 g	23.14 g 35.50 g 10.12 g	32.64 g 18.90 g 2.25 g	31.32 g 21.84 g 4.69 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		57.48 g 0.00 g 1.18 g	51.12 g 1.19 g 4.06 g	55.64 g 0.00 g 3.33 g	55.68 g 0.00 g 1.41 g	54.05 g 0.00 g 3.52 g	49.64 g 0.89 g 4.92 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00027) Gluténmente s diab.80gCH	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne GM 80 CH	Csurgatott tojásleves GM*, Sertéspörkölt , Tökfőzelék GM 80 CH*, Gluténmentes kenyér	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 80 CH	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye GM 80 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs 80 CH	Cukkinifőzelék GM, 80 CH, Csontleves GM*, Sertéssült, Gluténmentes kenyér	
		Energia: 517.69 Kcal / 2,163.94 Kj	Energia: 489.68 Kcal / 2,046.86 Kj	Energia: 652.15 Kcal / 2,725.99 Kj	Energia: 889.65 Kcal / 3,718.74 Kj	Energia: 658.29 Kcal / 2,751.65 Kj	Energia: 359.01 Kcal / 1,500.66 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22.30 g 10.30 g 1.19 g	32.22 g 32.94 g 7.24 g	28.52 g 23.49 g 3.31 g	32.89 g 49.83 g 14.59 g	35.45 g 21.00 g 2.50 g	32.11 g 16.95 g 4.05 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		82.17 g 0.00 g 1.64 g	75.12 g 2.38 g 4.73 g	80.89 g 0.00 g 3.65 g	79.43 g 0.00 g 3.89 g	80.97 g 0.00 g 4.04 g	58.78 g 1.79 g 5.16 g	g g g
								





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00037) Diab 50CH, tejmentes	Ebéd	Parajos csirkés penne TM 50 CH, Kertészleves GM*	Tökfőzelék TM 50 CH*, Csurgatott tojásleves*, Sertéspörkölt, Tk. kenyér (50)	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 50 CH	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye 50 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 50 CH	Karalábefőzelék TM, 50 CH, Csontleves tésztabetéttel*, Sertéssült, Tk. kenyér (50)	
		Energia: 379.04 Kcal / 1,584.39 KJ	Energia: 580.63 Kcal / 2,427.03 KJ	Energia: 513.32 Kcal / 2,145.68 KJ	Energia: 583.88 Kcal / 2,440.62 KJ	Energia: 514.01 Kcal / 2,148.56 KJ	Energia: 602.57 Kcal / 2,518.74 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		22.72 g 8.62 g 1.00 g	32.34 g 26.44 g 5.29 g	25.62 g 21.89 g 3.12 g	21.77 g 32.73 g 9.23 g	34.45 g 19.09 g 2.30 g	37.07 g 24.45 g 5.01 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		52.11 g 0.78 g 1.35 g	52.43 g 0.56 g 3.97 g	52.84 g 0.00 g 3.29 g	53.42 g 0.00 g 3.21 g	53.02 g 0.00 g 3.38 g	61.06 g 0.00 g 5.64 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00038) GM DIAB 60 CH	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne GM 60 CH	Tökfőzelék GM 60 CH*, Csurgatott tojásleves GM*, Sertéspörkölt, GM kenyér (60)	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 60 CH	Brokkolileves GM , Brassói apr.pecsenye 60 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs 60 CH	Csontleves GM*, Sertéssült, Karálbéőzelék GM 60 CH, GM kenyér (60)	
		Energia: 394.12 Kcal / 1,647.42 KJ	Energia: 489.68 Kcal / 2,046.86 KJ	Energia: 561.91 Kcal / 2,348.78 KJ	Energia: 707.64 Kcal / 2,957.94 KJ	Energia: 568.09 Kcal / 2,374.62 KJ	Energia: 508.51 Kcal / 2,125.57 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16.67 g 8.56 g 0.99 g	31.20 g 32.36 g 7.17 g	26.63 g 22.45 g 3.19 g	26.27 g 39.65 g 11.40 g	33.62 g 19.63 g 2.34 g	34.57 g 25.66 g 5.14 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		61.28 g 0.00 g 1.25 g	65.55 g 1.79 g 4.50 g	62.66 g 0.00 g 3.42 g	63.95 g 0.00 g 3.49 g	63.44 g 0.00 g 3.70 g	73.09 g 1.79 g 5.92 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00068) Zellermentes	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne					Csontleves tésztabetéttel*, Szárzababfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 704.12 Kcal / 2,943.22 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 635.26 Kcal / 2,655.39 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		42.69 g 25.27 g 9.99 g	g g g	g g g	g g g	g g g	46.12 g 21.45 g 4.68 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.54 g 0.00 g 2.70 g	g g g	g g g	g g g	g g g	67.09 g 0.00 g 5.98 g	g g g
		 					 	
	Tízórai						Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóborka	
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	6.99 g 11.85 g 3.55 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	33.01 g 9.99 g 1.14 g	g g g
								
	Uzsonna						Paprikás zöldségszószt (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	4.82 g	3.57 g	0.45 g	g	g	g					
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	22.76 g	0.00 g	1.43 g	g	g	g					





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00070) Olajos mag és par. mentes	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne	Tarhonyaleves*, Sertéspörkölt , Tökfőzelék , Teljes kiőrlésű kenyér	Mediterrán csirkeragu*, Tárkonyos zöldségleves*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur	Csontleves tésztabetéttel*, Szárzababfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 704.12 Kcal / 2,943.22 KJ	Energia: 630.76 Kcal / 2,636.58 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 912.57 Kcal / 3,814.54 KJ	Energia: 654.25 Kcal / 2,734.77 KJ	Energia: 635.26 Kcal / 2,655.39 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		42.69 g 25.27 g 9.99 g	32.34 g 22.50 g 6.40 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	28.59 g 41.67 g 12.79 g	38.87 g 21.45 g 2.60 g	46.12 g 21.45 g 4.68 g	g g g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
		75.54 g 0.00 g 2.70 g	74.12 g 5.00 g 3.44 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	102.79 g 15.58 g 3.85 g	80.33 g 0.00 g 3.79 g	67.09 g 0.00 g 5.98 g	g g g	
									





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00071) GM,tej,toj,sz oj,must,olma g	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne GM, TM	Tökfőzelék GM, tejmentes, Tarhonyaleves GM*, Sertéspörkölt , Gluténmentes kenyér	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Céklasaláta	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs, Narancs	Csontleves GM*, Sertéssült, Karalábefőzelék GM, TM	
		Energia: 642.56 Kcal / 2,685.90 KJ	Energia: 460.50 Kcal / 1,924.89 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 991.56 Kcal / 4,144.72 KJ	Energia: 726.85 Kcal / 3,038.23 KJ	Energia: 422.57 Kcal / 1,766.34 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		27.52 g 12.18 g 1.42 g	26.48 g 19.47 g 4.54 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	30.18 g 41.82 g 12.79 g	36.48 g 21.40 g 2.51 g	31.44 g 14.61 g 3.87 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		103.53 g 1.20 g 2.00 g	62.23 g 5.89 g 3.35 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	120.02 g 25.57 g 2.37 g	94.97 g 0.00 g 3.39 g	43.98 g 0.00 g 5.25 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00116) Tojás,fruktóz	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne					Csontleves cérnametéllel, Szárzababfőzelék_ Franyó, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér															
		Energia: 704.12 Kcal / 2,943.22 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 698.60 Kcal / 2,920.15 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		42.69 g	25.27 g	9.99 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	46.44 g	25.37 g	5.60 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		75.54 g	0.00 g	2.70 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	70.41 g	2.50 g	5.06 g	g	g	g
		 											  									





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap			
(00120) Szociális normál	Ebéd	Tejfölös karalábéleves, Borsos tokány, Tarhonya köret, Csemegeuborka, Gyümölcs	Reszelt tészta leves, Fejtett babfőzelék , Sült debreceni, Félbarna kenyér, Gyümölcs	Körteleves, Reszelt csirkemáj*, Tört burgonya , Céklasaláta , Gyümölcs	Magyaros zöldborsóleves, Tejszínes, póréhagymás csirkeragu, Sárgarépás rizs, Gyümölcs	Frankfurti leves, Almás, fahéjas gombóc, Gyümölcs	Póréhagymás kukoricafeves, Mediterrán pulykaragu, Bulgur , Gyümölcs	Kertészleves, Görög rakott burgonya, Gyümölcs			
		Energia: 911.36 Kcal / 3,809.48 KJ	Energia: 916.13 Kcal / 3,829.42 KJ	Energia: 796.89 Kcal / 3,331.00 KJ	Energia: 755.02 Kcal / 3,155.98 KJ	Energia: 925.57 Kcal / 3,868.88 KJ	Energia: 835.32 Kcal / 3,491.64 KJ	Energia: 896.63 Kcal / 3,747.91 KJ			
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav			
		34.82 g 41.41 g 12.24 g	37.49 g 40.48 g 12.29 g	33.25 g 17.31 g 3.53 g	40.32 g 22.54 g 5.31 g	30.96 g 23.79 g 6.63 g	44.10 g 21.05 g 5.28 g	43.06 g 33.91 g 11.53 g			
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
98.03 g 0.00 g 5.12 g	98.55 g 2.00 g 7.59 g	123.97 g 23.47 g 3.76 g	95.81 g 0.00 g 1.54 g	141.85 g 9.99 g 5.17 g	120.31 g 0.00 g 5.95 g	101.87 g 0.00 g 3.41 g					
		 		     		     		     		   	





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00122) Szociális diabetikus	Ebéd	Tejfölös karalábéleves, Borsos tokány, Tarhonya köret diab., Csemegeuborka	Reszelt tészta leves, Parajfőzelék, Sült debreceni, Félbarna kenyér, Gyümölcs	Körteleves diab., Reszelt csirkemáj*, Tört burgonya , Céklasaláta	Magyaros zöldborsóleves DIAB, Tejszínes, póréhagymás csirkeragu, Sárgarépás rizs diab.	Frankfurti leves, Darásmetélt lekvárral CM	Brokkolikrémleves, Mediterrán pulykaragu, Bulgur diab.	Kertészleves , Görög rakott burgonya
		Energia: 718.77 Kcal / 3,004.46 KJ	Energia: 824.34 Kcal / 3,445.74 KJ	Energia: 567.75 Kcal / 2,373.20 KJ	Energia: 603.50 Kcal / 2,522.63 KJ	Energia: 520.57 Kcal / 2,175.98 KJ	Energia: 518.90 Kcal / 2,169.00 KJ	Energia: 598.19 Kcal / 2,500.43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.04 g 38.57 g 12.02 g	32.57 g 41.41 g 11.53 g	26.76 g 22.12 g 7.54 g	36.87 g 22.28 g 5.36 g	18.90 g 21.59 g 6.61 g	38.35 g 14.39 g 3.38 g	29.48 g 24.11 g 8.01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
61.92 g 0.00 g 4.25 g 78.49 g 0.00 g 6.26 g 63.80 g 6.39 g 2.93 g 62.88 g 0.00 g 1.22 g 61.96 g 0.00 g 4.43 g 61.21 g 0.00 g 6.58 g 64.18 g 0.00 g 2.41 g								
    								





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00123) Szociális laktózmentes	Ebéd	Tejfölös karalábéleves LM, Borsos tokány, Tarhonya köret, Csemegeuborka, Gyümölcs	Reszelt tészta leves, Fejtett babfőzelék diab. LM, Sült debreceni, Félbarna kenyér, Gyümölcs	Körteleves diab. LM, Reszelt csirkemáj*, Tört burgonya , Céklasaláta , Gyümölcs	Magyaros zöldborsóleves, Tejfölös, póréhagymás csirkeragu LM, Sárgarépás rizs, Gyümölcs	Frankfurti leves LM, Darásmetélt lekvárral, Gyümölcs		
		Energia: 935.90 Kcal / 3,912.06 KJ	Energia: 940.67 Kcal / 3,932.00 KJ	Energia: 725.77 Kcal / 3,033.72 KJ	Energia: 759.21 Kcal / 3,173.50 KJ	Energia: 945.11 Kcal / 3,950.56 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.92 g 44.17 g 13.44 g	37.59 g 43.24 g 13.49 g	30.45 g 21.79 g 5.77 g	40.74 g 22.60 g 5.01 g	28.28 g 26.73 g 7.93 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		97.82 g 0.00 g 5.10 g	98.34 g 2.00 g 7.57 g	99.09 g 6.39 g 3.40 g	96.30 g 0.00 g 1.55 g	145.84 g 24.98 g 5.63 g	g g g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00126) Szociális epe (megrendel)	Ebéd	Rántott leves pir.zsemlekockával , Borsos tokány epekímélő, Tarhonya köret, Céklasaláta	Reszelt tészta leves epekímélő, Parajfőzelék epekím., Főtt virsli, Félbarna kenyér	Körteleves epekímélő, Pirított csirkemáj, Tört burgonya , Céklasaláta	Zöldborsópüréleve s, Joghurtos csirkemell csíkok, Sárgarépás rizs	Frankfurti leves, epekímélő, Almás, fahéjas gombóc	Brokkolikrémleves epekím., Sárgarépás pulykaragu, Bulgur , Gyümölcs	
		Energia: 896.92 Kcal / 3,749.13 KJ	Energia: 755.05 Kcal / 3,156.11 KJ	Energia: 702.50 Kcal / 2,936.45 KJ	Energia: 598.57 Kcal / 2,502.02 KJ	Energia: 819.65 Kcal / 3,426.14 KJ	Energia: 564.56 Kcal / 2,359.86 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32.67 g 43.36 g 10.70 g	33.62 g 42.23 g 12.91 g	39.14 g 15.68 g 3.52 g	37.44 g 20.60 g 2.64 g	28.21 g 20.09 g 5.07 g	34.42 g 13.97 g 2.00 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		92.76 g 6.39 g 3.70 g	59.04 g 0.00 g 3.50 g	99.34 g 18.88 g 4.06 g	65.10 g 0.00 g 2.02 g	127.57 g 9.99 g 5.13 g	79.15 g 0.00 g 5.07 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00128) Szociális diab (megrendel)	Ebéd	Tejfölös karalábéleves, Borsos tokány, Tarhonya köret diab., Csemegeuborka	Reszelt tészta leves, Parajfőzelék, Sült debreceni, Félbarna kenyér, Gyümölcs	Körteleves diab., Reszelt csirkemáj*, Tört burgonya , Céklasaláta	Magyaros zöldborsóleves DIAB, Tejszínes, póréhagymás csirkeragu, Sárgarépás rizs diab.	Frankfurti leves, Darásmetélt lekvárral CM	Brokkolikrémleves, Mediterrán pulykaragu, Bulgur diab.	
		Energia: 718.77 Kcal / 3,004.46 KJ	Energia: 824.34 Kcal / 3,445.74 KJ	Energia: 567.75 Kcal / 2,373.20 KJ	Energia: 603.50 Kcal / 2,522.63 KJ	Energia: 520.57 Kcal / 2,175.98 KJ	Energia: 518.90 Kcal / 2,169.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.04 g 38.57 g 12.02 g	32.57 g 41.41 g 11.53 g	26.76 g 22.12 g 7.54 g	36.87 g 22.28 g 5.36 g	18.90 g 21.59 g 6.61 g	38.35 g 14.39 g 3.38 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		61.92 g 0.00 g 4.25 g	78.49 g 0.00 g 6.26 g	63.80 g 6.39 g 2.93 g	62.88 g 0.00 g 1.22 g	61.96 g 0.00 g 4.43 g	61.21 g 0.00 g 6.58 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00137) Diabetikus R:40,E:40,V:4 0 CH	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne 40 CH	Csurgatott tojásleves*, Sertéspörkölt, Tökfőzelék 40 CH*, Tk. kenyér (40)	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 40 CH	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye 40 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 40 CH	Csontleves tésztabetéttel*, Karatőzelék 40 CH, Sertéssült, Tk. kenyér (40)	
		Energia: 310.39 Kcal / 1,297.43 KJ	Energia: 569.85 Kcal / 2,381.97 KJ	Energia: 457.79 Kcal / 1,913.56 KJ	Energia: 489.23 Kcal / 2,044.98 KJ	Energia: 467.27 Kcal / 1,953.19 KJ	Energia: 497.47 Kcal / 2,079.42 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		18.49 g 7.53 g 0.88 g	31.82 g 28.03 g 6.33 g	24.46 g 21.26 g 3.05 g	18.33 g 27.44 g 7.57 g	32.97 g 18.31 g 2.20 g	33.79 g 20.43 g 4.52 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		41.70 g 0.00 g 1.12 g	46.70 g 0.00 g 3.90 g	41.62 g 0.00 g 3.15 g	45.37 g 0.00 g 3.01 g	43.91 g 0.00 g 3.24 g	47.33 g 0.00 g 4.69 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00145) DM R:40,E:50,U: 15 CH	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne 50 CH	Csurgatott tojásleves*, Sertéspörkölt , Tökfőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 50 CH	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye 50 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 50 CH	Karalábefőzelék 50 CH, Csontleves tésztabetéttel*, Sertéssült, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 370.90 Kcal / 1,550.36 KJ	Energia: 593.52 Kcal / 2,480.91 KJ	Energia: 513.32 Kcal / 2,145.68 KJ	Energia: 583.88 Kcal / 2,440.62 KJ	Energia: 514.01 Kcal / 2,148.56 KJ	Energia: 484.58 Kcal / 2,025.54 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22.65 g 8.43 g 0.98 g	32.75 g 28.15 g 6.34 g	25.62 g 21.89 g 3.12 g	21.77 g 32.73 g 9.23 g	34.45 g 19.09 g 2.30 g	32.67 g 22.97 g 4.86 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		50.57 g 0.00 g 1.35 g	51.39 g 0.00 g 4.00 g	52.84 g 0.00 g 3.29 g	53.42 g 0.00 g 3.21 g	53.02 g 0.00 g 3.38 g	39.45 g 0.00 g 5.03 g	g g g
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Petrezselymes gombakrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Pritamin paprika	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
		Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ	Energia: 112.36 Kcal / 469.66 KJ	Energia: 190.36 Kcal / 795.70 KJ	Energia: 102.72 Kcal / 429.37 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3.24 g 21.28 g 5.71 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	6.39 g 25.41 g 1.97 g	4.89 g 2.73 g 0.68 g	10.09 g 9.65 g 2.68 g	3.11 g 3.32 g 0.43 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.38 g 0.00 g 0.77 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.27 g 0.00 g 1.41 g	16.91 g 0.00 g 0.55 g	15.56 g 0.00 g 0.74 g	14.99 g 0.00 g 1.25 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00147) Diab R:30,E:50,U: 15	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne 50 CH	Csurgatott tojásleves*, Sertéspörkölt , Tökfőzelék 50 CH*, Tk. kenyér (50)	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 50 CH	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye 50 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 50 CH	Karalábefőzelék 50 CH, Csontleves tésztabetéttel*, Sertéssült, Tk. kenyér (50)	
		Energia: 370.90 Kcal / 1,550.36 KJ	Energia: 593.52 Kcal / 2,480.91 KJ	Energia: 513.32 Kcal / 2,145.68 KJ	Energia: 583.88 Kcal / 2,440.62 KJ	Energia: 514.01 Kcal / 2,148.56 KJ	Energia: 602.57 Kcal / 2,518.74 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22.65 g 8.43 g 0.98 g	32.75 g 28.15 g 6.34 g	25.62 g 21.89 g 3.12 g	21.77 g 32.73 g 9.23 g	34.45 g 19.09 g 2.30 g	37.07 g 24.45 g 5.01 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		50.57 g 0.00 g 1.35 g	51.39 g 0.00 g 4.00 g	52.84 g 0.00 g 3.29 g	53.42 g 0.00 g 3.21 g	53.02 g 0.00 g 3.38 g	61.06 g 0.00 g 5.64 g	g g g
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Petrezselymes gombakrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Pritamin paprika	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	
		Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ	Energia: 112.36 Kcal / 469.66 KJ	Energia: 190.36 Kcal / 795.70 KJ	Energia: 102.72 Kcal / 429.37 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3.24 g 21.28 g 5.71 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	6.39 g 25.41 g 1.97 g	4.89 g 2.73 g 0.68 g	10.09 g 9.65 g 2.68 g	3.11 g 3.32 g 0.43 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.38 g 0.00 g 0.77 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.27 g 0.00 g 1.41 g	16.91 g 0.00 g 0.55 g	15.56 g 0.00 g 0.74 g	14.99 g 0.00 g 1.25 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00202) GM DIAB E: 40 g, U: 20 g CH	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne GM 40 CH	Csurgatott tojásleves GM*, Tökfőzelék GM 40 CH, Sertéspörkölt, GM kenyér (40)	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 40 CH	Brokkolileves GM , Brassói apr.pecsenye 40 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs 40 CH	Csontleves GM*, Sertéssült, Cukkinifőzelék GM, 40 CH, GM kenyér (40)	
		Energia: 293.02 Kcal / 1,224.82 KJ	Energia: 413.04 Kcal / 1,726.51 KJ	Energia: 457.79 Kcal / 1,913.56 KJ	Energia: 452.83 Kcal / 1,892.83 KJ	Energia: 455.35 Kcal / 1,903.36 KJ	Energia: 358.75 Kcal / 1,499.58 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12.07 g 7.13 g 0.82 g	28.77 g 23.94 g 6.01 g	24.46 g 21.26 g 3.05 g	17.01 g 25.41 g 6.93 g	31.33 g 17.92 g 2.14 g	31.90 g 16.59 g 4.48 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.18 g 0.00 g 0.93 g	44.22 g 1.19 g 4.31 g	41.62 g 0.00 g 3.15 g	42.27 g 0.00 g 2.93 g	41.54 g 0.00 g 3.29 g	41.68 g 0.89 g 4.48 g	g g g
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Gluténmentes kenyér, Petrezselymes gombakrém	Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika, Gépsonka	Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér	
		Energia: 193.37 Kcal / 808.29 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 245.05 Kcal / 1,024.31 KJ	Energia: 44.06 Kcal / 184.17 KJ	Energia: 56.25 Kcal / 235.13 KJ	Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.47 g 22.24 g 5.85 g	9.16 g 11.33 g 3.98 g	4.17 g 25.96 g 2.05 g	4.59 g 3.72 g 0.82 g	9.13 g 3.39 g 0.88 g	2.60 g 4.12 g 0.53 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.43 g 1.19 g 0.75 g	22.53 g 1.19 g 2.01 g	21.00 g 1.19 g 1.42 g	21.81 g 1.19 g 0.60 g	21.08 g 1.19 g 0.78 g	22.49 g 1.19 g 1.44 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00203) Glutén,tej,toj ,banán	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne GM, TM	Tökfőzelék GM TM*, Tarhonyaleves GM*, Sertéspörkölt , Gluténmentes kenyér	Mediterrán csirkeragu*, Tárkonyos zöldségleves*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs, Narancs	Csontleves GM*, Szárzababfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült	
		Energia: 642.56 Kcal / 2,685.90 KJ	Energia: 485.86 Kcal / 2,030.89 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 912.57 Kcal / 3,814.54 KJ	Energia: 726.85 Kcal / 3,038.23 KJ	Energia: 634.67 Kcal / 2,652.92 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		27.52 g 12.18 g 1.42 g	26.79 g 27.23 g 5.43 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	28.59 g 41.67 g 12.79 g	36.48 g 21.40 g 2.51 g	45.57 g 21.48 g 4.69 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		103.53 g 1.20 g 2.00 g	62.43 g 1.69 g 4.23 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	102.79 g 15.58 g 3.85 g	94.97 g 0.00 g 3.39 g	67.35 g 0.00 g 5.98 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00207) GM,tej,toj,ol mag,van,citr, szilva	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne GM, TM	Tökfőzelék GM TM*, Tarhonyaleves GM*, Sertéspörkölt , Gluténmentes kenyér	Mediterrán csirkeragu*, Tárkonyos zöldségleves*, Párolt rizs	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs, Alma	Csontleves GM*, Szárzababfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült	
		Energia: 642.56 Kcal / 2,685.90 KJ	Energia: 485.86 Kcal / 2,030.89 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 816.85 Kcal / 3,414.43 KJ	Energia: 727.35 Kcal / 3,040.32 KJ	Energia: 634.67 Kcal / 2,652.92 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.52 g 12.18 g 1.42 g	26.79 g 27.23 g 5.43 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	30.24 g 45.76 g 13.31 g	36.30 g 21.82 g 2.51 g	45.57 g 21.48 g 4.69 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		103.53 g 1.20 g 2.00 g	62.43 g 1.69 g 4.23 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	73.24 g 0.00 g 3.73 g	94.82 g 0.00 g 3.40 g	67.35 g 0.00 g 5.98 g	g g g
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM	Gluténmentes kenyér, Petrezselymes gombakrém	Meggyes gyümölcskocsonya	Paprikás zöldségkrém (TM), Gluténmentes kenyér	
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 44.06 Kcal / 184.17 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ	Energia: 42.23 Kcal / 176.52 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1.64 g 7.88 g 2.00 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	4.08 g 3.43 g 0.78 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g	2.09 g 3.83 g 0.49 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.60 g 17.09 g 0.44 g	17.74 g 0.89 g 1.90 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	17.02 g 0.89 g 0.49 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g	17.70 g 0.89 g 1.33 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00208) Glutén,tojás, olmag	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne GM	Tarhonyaleves GM*, Tökfőzelék GM*, Sertéspörkölt , Gluténmentes kenyér	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka, Őszibarack leves GM, TM	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs, Narancs	Csontleves GM*, Szárzababfőzelék GM,tejmentes, Sertéssült	
		Energia: 800.34 Kcal / 3,345.42 KJ	Energia: 504.28 Kcal / 2,107.89 KJ	Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ	Energia: 912.57 Kcal / 3,814.54 KJ	Energia: 743.75 Kcal / 3,108.88 KJ	Energia: 634.67 Kcal / 2,652.92 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		36.24 g 26.32 g 10.10 g	27.37 g 29.67 g 6.93 g	28.67 g 24.50 g 3.43 g	28.59 g 41.67 g 12.79 g	36.49 g 23.26 g 2.72 g	45.57 g 21.48 g 4.69 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		102.24 g 0.00 g 2.75 g	60.94 g 0.89 g 4.27 g	82.34 g 0.00 g 3.77 g	102.79 g 15.58 g 3.85 g	94.99 g 0.00 g 3.39 g	67.35 g 0.00 g 5.98 g	g g g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
(00138) Diab R:30, E:45, V:40	Ebéd		Csurgatott tojásleves*, Sertéspörkölt , Tökfőzelék 45 CH*, Tk. kenyér (45)	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 45 CH	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye 45 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Bulgur 45 CH	Brokkolikrémleves GM TM*, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya 45 CH, Csemegeuborka												
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 572.69 Kcal / 2,393.84 KJ		Energia: 468.20 Kcal / 1,957.08 KJ		Energia: 525.63 Kcal / 2,197.13 KJ		Energia: 492.20 Kcal / 2,057.40 KJ		Energia: 403.33 Kcal / 1,685.92 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap					
(00210) GM diab. 70 CH	Ebéd		Csurgatott tojásleves GM*, Sertéspörkölt , Tökfőzelék GM 70 CH, Gluténmentes kenyér	Tárkonyos zöldségleves*, Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 70 CH	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye 70 CH *, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM, Cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Petrezselymes rizs 70 CH	Csontleves GM*, Sertéssült, Gluténmentes kenyér, Tökfőzelék GM 70 CH						
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 448.70 Kcal / 1,875.57 Kj	Energia: 603.56 Kcal / 2,522.88 Kj	Energia: 816.85 Kcal / 3,414.43 Kj	Energia: 600.31 Kcal / 2,509.30 Kj	Energia: 375.18 Kcal / 1,568.25 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
				  		 		 		 			





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
(00060) TM,fruktóz,z sír,par,fpap,s av.káp.	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			Energia: 635.26 Kcal / 2,655.39 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(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			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 635.26 Kcal / 2,655.39 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	46.12 g	21.45 g	4.68 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	67.09 g	0.00 g	5.98 g	g	g	g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00063) GM,TM,toj,pa r,huvely	Ebéd																Csontleves GM*, Sertéssült, Karlábéőzelék GM, TM, Gluténmentes kenyér					
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 422.57 Kcal / 1,766.34 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	32.98 g	15.49 g	3.97 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	58.34 g	0.89 g	5.59 g	g	g	g





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
(00065) Tej,tojás,mar hahús	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: 635.26 Kcal / 2,655.39 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
																			





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

[illegible]



Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

[illegible]



Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00215) GM, tej, toj., ol.mag.,szój, mustár	Ebéd																Csontleves GM*, Sertéssült, Karalábéfőzelék GM, TM, Gluténmentes kenyér					
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 422.57 Kcal / 1,766.34 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	32.98 g	15.49 g	3.97 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	58.34 g	0.89 g	5.59 g	g	g	g

