



Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00010) Tej-,toj- és ol.mag ment.	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.09 g 16.96 g 5.40 g	10.36 g 9.52 g 2.63 g	8.88 g 12.88 g 4.06 g	21.33 g 7.18 g 2.38 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Alföldi zöldségleves*, Csikós tokány tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM*, Párolt rizs, Alma	Körteleves GM TM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 664.58 Kcal / 2,777.94 KJ	Energia: 674.62 Kcal / 2,819.91 KJ	Energia: 619.15 Kcal / 2,588.05 KJ	Energia: 764.68 Kcal / 3,196.36 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.84 g 24.86 g 4.74 g	34.21 g 21.87 g 3.99 g	29.92 g 13.19 g 2.08 g	34.21 g 23.02 g 4.96 g	25.69 g 13.90 g 1.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 205.88 Kcal / 860.58 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 218.91 Kcal / 915.04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.91 g 7.38 g 1.90 g	16.57 g 10.99 g 2.52 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	5.31 g 11.35 g 2.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.70 g 0.00 g 0.89 g	30.03 g 0.00 g 3.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	23.61 g 0.00 g 1.08 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tavaszi felvágott, Liga margarin (TM), Rozskenyér, Kígyóuborka, Tea
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.09 g16.96 g5.40 g	10.36 g9.52 g2.63 g	8.88 g12.88 g4.06 g	21.33 g7.18 g2.38 g	6.99 g11.85 g3.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.52 g9.99 g1.84 g	32.41 g9.99 g0.91 g	31.12 g10.14 g1.20 g	31.44 g9.99 g0.61 g	33.01 g9.99 g1.14 g
	Ebéd	Alföldi zöldséglevés*, Főtt tészta (tojásmentes), Csikós tokány tejmentes	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges csirkeragu GM, TM*, Fokhagyma krémleves GM TM*, Párolt rizs, Alma	Körteleves GM TM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 664.58 Kcal / 2,777.94 KJ	Energia: 674.62 Kcal / 2,819.91 KJ	Energia: 619.15 Kcal / 2,588.05 KJ	Energia: 764.68 Kcal / 3,196.36 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		34.84 g24.86 g4.74 g	34.21 g21.87 g3.99 g	29.92 g13.19 g2.08 g	34.21 g23.02 g4.96 g	25.69 g13.90 g1.46 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.80 g0.00 g3.81 g	83.49 g7.99 g5.72 g	98.08 g0.00 g3.63 g	103.43 g17.48 g3.94 g	76.80 g0.00 g4.09 g
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 205.88 Kcal / 860.58 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 218.91 Kcal / 915.04 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.91 g7.38 g1.90 g	16.57 g10.99 g2.52 g	1.10 g0.70 g0.00 g	4.46 g1.93 g0.24 g	5.31 g11.35 g2.91 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.70 g0.00 g0.89 g	30.03 g0.00 g3.18 g	17.15 g0.00 g0.01 g	33.16 g22.18 g0.00 g	23.61 g0.00 g1.08 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00012) Tojás,olmag	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.09 g16.96 g5.40 g	10.36 g9.52 g2.63 g	8.88 g12.88 g4.06 g	21.33 g7.18 g2.38 g	6.99 g11.85 g3.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.52 g9.99 g1.84 g	32.41 g9.99 g0.91 g	31.12 g10.14 g1.20 g	31.44 g9.99 g0.61 g	33.01 g9.99 g1.14 g
	Ebéd	Alföldi zöldségleves*, Csikós tokány, Főtt tészta (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges csirkeragu GM, TM*, Fokhagyma krémleves GM TM*, Párolt rizs, Alma	Körteleves, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 699.15 Kcal / 2,922.45 KJ	Energia: 674.62 Kcal / 2,819.91 KJ	Energia: 619.15 Kcal / 2,588.05 KJ	Energia: 822.33 Kcal / 3,437.34 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		35.60 g27.83 g6.40 g	34.21 g21.87 g3.99 g	29.92 g13.19 g2.08 g	37.00 g23.60 g5.60 g	25.69 g13.90 g1.46 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		79.96 g0.00 g3.85 g	83.49 g7.99 g5.72 g	98.08 g0.00 g3.63 g	113.37 g30.41 g4.07 g	76.80 g0.00 g4.09 g
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 205.88 Kcal / 860.58 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 218.91 Kcal / 915.04 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.91 g7.38 g1.90 g	16.57 g10.99 g2.52 g	1.10 g0.70 g0.00 g	4.46 g1.93 g0.24 g	5.31 g11.35 g2.91 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.70 g0.00 g0.89 g	30.03 g0.00 g3.18 g	17.15 g0.00 g0.01 g	33.16 g22.18 g0.00 g	23.61 g0.00 g1.08 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00013) Toj.-,mogy.,és szójament.	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.09 g16.96 g5.40 g	10.36 g9.52 g2.63 g	8.88 g12.88 g4.06 g	21.33 g7.18 g2.38 g	6.99 g11.85 g3.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.52 g9.99 g1.84 g	32.41 g9.99 g0.91 g	31.12 g10.14 g1.20 g	31.44 g9.99 g0.61 g	33.01 g9.99 g1.14 g
	Ebéd	Csikós tokány, Alföldi zöldségleves hüvelyes m.*, Főtt tészta (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Fokhagyma krémleves GM TM*, Párolt rizs, Alma	Körteleves, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 695.04 Kcal / 2,905.27 KJ	Energia: 674.62 Kcal / 2,819.91 KJ	Energia: 619.15 Kcal / 2,588.05 KJ	Energia: 822.33 Kcal / 3,437.34 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		35.34 g27.80 g6.40 g	34.21 g21.87 g3.99 g	29.92 g13.19 g2.08 g	37.00 g23.60 g5.60 g	25.69 g13.90 g1.46 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		79.28 g0.00 g3.84 g	83.49 g7.99 g5.72 g	98.08 g0.00 g3.63 g	113.37 g30.41 g4.07 g	76.80 g0.00 g4.09 g
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 205.88 Kcal / 860.58 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 218.91 Kcal / 915.04 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.91 g7.38 g1.90 g	16.57 g10.99 g2.52 g	1.10 g0.70 g0.00 g	4.46 g1.93 g0.24 g	5.31 g11.35 g2.91 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.70 g0.00 g0.89 g	30.03 g0.00 g3.18 g	17.15 g0.00 g0.01 g	33.16 g22.18 g0.00 g	23.61 g0.00 g1.08 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00014) Tojás- és banánmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.09 g 16.96 g 5.40 g	10.36 g 9.52 g 2.63 g	8.88 g 12.88 g 4.06 g	21.33 g 7.18 g 2.38 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.84 g	32.41 g 9.99 g 0.91 g	31.12 g 10.14 g 1.20 g	31.44 g 9.99 g 0.61 g	33.01 g 9.99 g 1.14 g
	Ebéd	Csikós tokány, Alföldi zöldségleves*, Főtt tészta (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Parádicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges csirkeragu GM, TM*, Fokhagyma krémleves GM TM*, Párolt rizs, Alma	Körteleves, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 699.15 Kcal / 2,922.45 KJ	Energia: 674.62 Kcal / 2,819.91 KJ	Energia: 619.15 Kcal / 2,588.05 KJ	Energia: 822.33 Kcal / 3,437.34 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35.60 g 27.83 g 6.40 g	34.21 g 21.87 g 3.99 g	29.92 g 13.19 g 2.08 g	37.00 g 23.60 g 5.60 g	25.69 g 13.90 g 1.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		79.96 g 0.00 g 3.85 g	83.49 g 7.99 g 5.72 g	98.08 g 0.00 g 3.63 g	113.37 g 30.41 g 4.07 g	76.80 g 0.00 g 4.09 g
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 205.88 Kcal / 860.58 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 218.91 Kcal / 915.04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.91 g 7.38 g 1.90 g	16.57 g 10.99 g 2.52 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	5.31 g 11.35 g 2.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.70 g 0.00 g 0.89 g	30.03 g 0.00 g 3.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	23.61 g 0.00 g 1.08 g



Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00015) Tej-és cukormentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Gyümölcstea CM, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ	Energia: 218.32 Kcal / 912.58 KJ	Energia: 237.19 Kcal / 991.45 KJ	Energia: 237.26 Kcal / 991.75 KJ	Energia: 228.21 Kcal / 953.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.09 g 16.96 g 5.40 g	10.36 g 9.52 g 2.63 g	8.88 g 12.88 g 4.06 g	21.33 g 7.18 g 2.38 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	20.53 g 0.00 g 1.84 g	22.42 g 0.00 g 0.91 g	21.13 g 0.15 g 1.20 g	21.45 g 0.00 g 0.61 g	23.02 g 0.00 g 1.14 g
			 		 	
		Csikós tokány tejmentes, Alföldi zöldségleves*, Főtt tészta (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Parádicsomos káposzta GM, CM, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Fokhagyma krémleves GM TM*, Párolt rizs, Alma	Magyaros karalábéleves GM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 664.58 Kcal / 2,777.94 KJ	Energia: 590.56 Kcal / 2,468.54 KJ	Energia: 619.15 Kcal / 2,588.05 KJ	Energia: 676.56 Kcal / 2,828.02 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.84 g 24.86 g 4.74 g	33.01 g 21.79 g 3.94 g	29.92 g 13.19 g 2.08 g	36.18 g 27.15 g 5.41 g	25.69 g 13.90 g 1.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		78.80 g 0.00 g 3.81 g	74.47 g 0.00 g 5.72 g	98.08 g 0.00 g 3.63 g	75.15 g 0.00 g 5.08 g	76.80 g 0.00 g 4.09 g
		  		 	 	   
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 205.88 Kcal / 860.58 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ	Energia: 218.91 Kcal / 915.04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.91 g 7.38 g 1.90 g	16.57 g 10.99 g 2.52 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	5.31 g 11.35 g 2.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.70 g 0.00 g 0.89 g	30.03 g 0.00 g 3.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g	23.61 g 0.00 g 1.08 g



Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

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





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00016) Tejmentes, fruktózzsегén y	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ	Energia: 220.16 Kcal / 920.27 KJ	Energia: 237.19 Kcal / 991.45 KJ	Energia: 239.10 Kcal / 999.44 KJ	Energia: 228.21 Kcal / 953.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9.09 g 16.96 g 5.40 g	10.67 g 9.59 g 2.63 g	8.88 g 12.88 g 4.06 g	21.64 g 7.25 g 2.38 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.53 g 0.00 g 1.84 g	22.43 g 0.00 g 0.91 g	21.13 g 0.15 g 1.20 g	21.46 g 0.00 g 0.61 g	23.02 g 0.00 g 1.14 g
	Ebéd	Csikós tokány tejmentes, Alföldi zöldségleves*, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag	Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs	Magyaros karalábéleves GM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 664.58 Kcal / 2,777.94 KJ	Energia: 484.75 Kcal / 2,026.26 KJ	Energia: 556.53 Kcal / 2,326.30 KJ	Energia: 676.56 Kcal / 2,828.02 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 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
		34.84 g 24.86 g 4.74 g	26.33 g 20.29 g 2.99 g	29.20 g 12.47 g 2.08 g	36.18 g 27.15 g 5.41 g	25.69 g 13.90 g 1.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		78.80 g 0.00 g 3.81 g	47.77 g 0.00 g 4.00 g	85.48 g 0.00 g 3.61 g	75.15 g 0.00 g 5.08 g	76.80 g 0.00 g 4.09 g
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Hónapos retek	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 205.88 Kcal / 860.58 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 352.76 Kcal / 1,474.54 KJ	Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ	Energia: 218.91 Kcal / 915.04 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
		4.91 g 7.38 g 1.90 g	16.57 g 10.99 g 2.52 g	10.96 g 21.12 g 6.73 g	8.22 g 13.11 g 4.02 g	5.31 g 11.35 g 2.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.70 g 0.00 g 0.89 g	30.03 g 0.00 g 3.18 g	29.29 g 0.00 g 2.28 g	20.18 g 0.00 g 1.26 g	23.61 g 0.00 g 1.08 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.09 g 16.96 g 5.40 g	10.36 g 9.52 g 2.63 g	8.88 g 12.88 g 4.06 g	21.33 g 7.18 g 2.38 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.84 g	32.41 g 9.99 g 0.91 g	31.12 g 10.14 g 1.20 g	31.44 g 9.99 g 0.61 g	33.01 g 9.99 g 1.14 g
	Ebéd	Alföldi zöldségleves hüvelyes m.*, Csikós tokány tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs, Alma	Körteleves GM TM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 660.47 Kcal / 2,760.76 KJ	Energia: 674.62 Kcal / 2,819.91 KJ	Energia: 619.15 Kcal / 2,588.05 KJ	Energia: 764.68 Kcal / 3,196.36 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.58 g 24.83 g 4.74 g	34.21 g 21.87 g 3.99 g	29.92 g 13.19 g 2.08 g	34.21 g 23.02 g 4.96 g	25.69 g 13.90 g 1.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		78.12 g 0.00 g 3.80 g	83.49 g 7.99 g 5.72 g	98.08 g 0.00 g 3.63 g	103.43 g 17.48 g 3.94 g	76.80 g 0.00 g 4.09 g
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 205.88 Kcal / 860.58 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 218.91 Kcal / 915.04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.91 g 7.38 g 1.90 g	16.57 g 10.99 g 2.52 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	5.31 g 11.35 g 2.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.70 g 0.00 g 0.89 g	30.03 g 0.00 g 3.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	23.61 g 0.00 g 1.08 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00018) Tej,szója,hüvely,marha	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.09 g 16.96 g 5.40 g	10.36 g 9.52 g 2.63 g	8.88 g 12.88 g 4.06 g	21.33 g 7.18 g 2.38 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.84 g	32.41 g 9.99 g 0.91 g	31.12 g 10.14 g 1.20 g	31.44 g 9.99 g 0.61 g	33.01 g 9.99 g 1.14 g
	Ebéd	Csikós tokány tejmentes, Alföldi zöldségleves hüvelyes m.*, Főtt tészta (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs, Alma	Körteleves GM TM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 660.47 Kcal / 2,760.76 KJ	Energia: 674.62 Kcal / 2,819.91 KJ	Energia: 619.15 Kcal / 2,588.05 KJ	Energia: 764.68 Kcal / 3,196.36 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.58 g 24.83 g 4.74 g	34.21 g 21.87 g 3.99 g	29.92 g 13.19 g 2.08 g	34.21 g 23.02 g 4.96 g	25.69 g 13.90 g 1.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		78.12 g 0.00 g 3.80 g	83.49 g 7.99 g 5.72 g	98.08 g 0.00 g 3.63 g	103.43 g 17.48 g 3.94 g	76.80 g 0.00 g 4.09 g
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 205.88 Kcal / 860.58 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 218.91 Kcal / 915.04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.91 g 7.38 g 1.90 g	16.57 g 10.99 g 2.52 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	5.31 g 11.35 g 2.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.70 g 0.00 g 0.89 g	30.03 g 0.00 g 3.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	23.61 g 0.00 g 1.08 g



Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ	Energia: 156.02 Kcal / 652.16 KJ	Energia: 176.52 Kcal / 737.85 KJ	Energia: 176.59 Kcal / 738.15 KJ	Energia: 165.91 Kcal / 693.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6.36 g 17.22 g 5.44 g	8.66 g 10.04 g 2.73 g	6.15 g 13.14 g 4.10 g	18.60 g 7.44 g 2.42 g	5.29 g 12.37 g 3.65 g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.46 g 10.88 g 1.74 g	25.33 g 10.88 g 0.78 g	26.06 g 11.03 g 1.10 g	26.38 g 10.88 g 0.51 g	25.93 g 10.88 g 1.01 g
		Csikós tokány GM, Főtt tészta tojásmentes GM, Alföldi zöldségleves*	Hamis gulyásleves GM, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes kenyér	Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs, Alma	Körteleves*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Petrezselymes rizs
		Energia: 853.42 Kcal / 3,567.30 KJ	Energia: 527.52 Kcal / 2,205.03 KJ	Energia: 619.15 Kcal / 2,588.05 KJ	Energia: 808.41 Kcal / 3,379.15 KJ	Energia: 531.00 Kcal / 2,219.58 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
		30.28 g 31.91 g 7.62 g	29.84 g 21.73 g 3.85 g	29.92 g 13.19 g 2.08 g	35.12 g 27.63 g 7.54 g	22.40 g 13.55 g 1.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		113.15 g 0.00 g 3.66 g	69.47 g 8.88 g 5.44 g	98.08 g 0.00 g 3.63 g	103.02 g 17.48 g 3.97 g	78.69 g 0.00 g 3.68 g
	Uzsonna					
		Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcssaláta	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Cukkinikrém, Gluténmentes kenyér
		Energia: 69.28 Kcal / 289.59 KJ	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 118.09 Kcal / 493.62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		1.75 g 7.91 g 2.00 g	12.77 g 11.10 g 2.55 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	2.58 g 11.61 g 2.95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.56 g 0.89 g 0.44 g	20.11 g 0.89 g 2.96 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	18.55 g 0.89 g 0.98 g
						



Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00021) Glut,tej,toj,sze z,mogy,mézm entes	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ	Energia: 156.02 Kcal / 652.16 KJ	Energia: 176.52 Kcal / 737.85 KJ	Energia: 176.59 Kcal / 738.15 KJ	Energia: 165.91 Kcal / 693.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.87 g 17.51 g 5.48 g	8.66 g 10.04 g 2.73 g	6.66 g 13.43 g 4.14 g	18.60 g 7.44 g 2.42 g	5.29 g 12.37 g 3.65 g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.25 g 11.18 g 1.85 g	25.33 g 10.88 g 0.78 g	30.85 g 11.33 g 1.21 g	26.38 g 10.88 g 0.51 g	25.93 g 10.88 g 1.01 g
		Csikós tokány GM, tejmentes, Főtt tészta tojásmentes GM, Alföldi zöldségleves*	Hamis gulyásleves GM, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes kenyér	Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Fokhagyma krémleves GM TM*, Párolt rizs, Alma	Körteleves GM TM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Petrezselymes rizs
		Energia: 816.49 Kcal / 3,412.93 KJ	Energia: 527.52 Kcal / 2,205.03 KJ	Energia: 619.15 Kcal / 2,588.05 KJ	Energia: 764.68 Kcal / 3,196.36 KJ	Energia: 531.00 Kcal / 2,219.58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.77 g 29.09 g 5.98 g	30.35 g 22.02 g 3.89 g	29.92 g 13.19 g 2.08 g	34.21 g 23.02 g 4.96 g	22.40 g 13.55 g 1.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		110.82 g 0.00 g 3.70 g	74.26 g 9.18 g 5.55 g	98.08 g 0.00 g 3.63 g	103.43 g 17.48 g 3.94 g	78.69 g 0.00 g 3.68 g
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcssaláta	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Cukkinikrém, Gluténmentes kenyér
		Energia: 69.28 Kcal / 289.59 KJ	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 118.09 Kcal / 493.62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1.75 g 7.91 g 2.00 g	12.77 g 11.10 g 2.55 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	2.58 g 11.61 g 2.95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.56 g 0.89 g 0.44 g	20.11 g 0.89 g 2.96 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	18.55 g 0.89 g 0.98 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00022) Glutén- és tejmentes	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ	Energia: 156.02 Kcal / 652.16 KJ	Energia: 176.52 Kcal / 737.85 KJ	Energia: 176.59 Kcal / 738.15 KJ	Energia: 165.91 Kcal / 693.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.36 g 17.22 g 5.44 g	8.66 g 10.04 g 2.73 g	6.15 g 13.14 g 4.10 g	18.60 g 7.44 g 2.42 g	5.29 g 12.37 g 3.65 g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.46 g 10.88 g 1.74 g	25.33 g 10.88 g 0.78 g	26.06 g 11.03 g 1.10 g	26.38 g 10.88 g 0.51 g	25.93 g 10.88 g 1.01 g
		Alföldi zöldségleves*, Csikós tokány GM, tejmentes, Főtt tészta tojásmentes GM	Hamis gulyásleves GM, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes kenyér	Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Fokhagyma krémleves GM TM*, Párolt rizs, Alma	Körteleves GM TM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Petrezselymes rizs
		Energia: 816.49 Kcal / 3,412.93 KJ	Energia: 527.52 Kcal / 2,205.03 KJ	Energia: 619.15 Kcal / 2,588.05 KJ	Energia: 764.68 Kcal / 3,196.36 KJ	Energia: 531.00 Kcal / 2,219.58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.77 g 29.09 g 5.98 g	30.35 g 22.02 g 3.89 g	29.92 g 13.19 g 2.08 g	34.21 g 23.02 g 4.96 g	22.40 g 13.55 g 1.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		110.82 g 0.00 g 3.70 g	74.26 g 9.18 g 5.55 g	98.08 g 0.00 g 3.63 g	103.43 g 17.48 g 3.94 g	78.69 g 0.00 g 3.68 g
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcssaláta	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Cukkinikrém, Gluténmentes kenyér
		Energia: 69.28 Kcal / 289.59 KJ	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 118.09 Kcal / 493.62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1.75 g 7.91 g 2.00 g	12.77 g 11.10 g 2.55 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	2.58 g 11.61 g 2.95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.56 g 0.89 g 0.44 g	20.11 g 0.89 g 2.96 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	18.55 g 0.89 g 0.98 g



Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00023) Glutén-, tej-, cukormentes	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka
		Energia: 172.00 Kcal / 718.96 KJ	Energia: 115.87 Kcal / 484.34 KJ	Energia: 136.37 Kcal / 570.03 KJ	Energia: 136.44 Kcal / 570.32 KJ	Energia: 125.76 Kcal / 525.68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.87 g 17.51 g 5.48 g	8.66 g 10.04 g 2.73 g	6.66 g 13.43 g 4.14 g	18.60 g 7.44 g 2.42 g	5.29 g 12.37 g 3.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.26 g 1.19 g 1.85 g	15.34 g 0.89 g 0.78 g	20.86 g 1.34 g 1.21 g	16.39 g 0.89 g 0.51 g	15.94 g 0.89 g 1.01 g
	Ebéd	Csikós tokány GM, tejmentes, Főtt tészta tojásmentes GM, Alföldi zöldségleves*	Hamis gulyásleves GM, Paradicsomos káposzta, GM, CM, Sült csirkecomb , Gluténmentes kenyér	Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Fokhagyma krémleves GM TM*, Párolt rizs, Alma	Magyaros karalábéleves GM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Petrezselymes rizs
		Energia: 816.49 Kcal / 3,412.93 KJ	Energia: 495.40 Kcal / 2,070.77 KJ	Energia: 619.15 Kcal / 2,588.05 KJ	Energia: 676.56 Kcal / 2,828.02 KJ	Energia: 531.00 Kcal / 2,219.58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.77 g 29.09 g 5.98 g	29.84 g 21.73 g 3.85 g	29.92 g 13.19 g 2.08 g	36.18 g 27.15 g 5.41 g	22.40 g 13.55 g 1.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		110.82 g 0.00 g 3.70 g	61.48 g 0.89 g 5.44 g	98.08 g 0.00 g 3.63 g	75.15 g 0.00 g 5.08 g	78.69 g 0.00 g 3.68 g
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcssaláta	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Hónapos retek	Cukkinikrém, Gluténmentes kenyér
		Energia: 69.28 Kcal / 289.59 KJ	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 67.91 Kcal / 283.86 KJ	Energia: 118.09 Kcal / 493.62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1.75 g 7.91 g 2.00 g	12.77 g 11.10 g 2.55 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	5.49 g 13.37 g 4.06 g	2.58 g 11.61 g 2.95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.56 g 0.89 g 0.44 g	20.11 g 0.89 g 2.96 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	15.12 g 0.89 g 1.16 g	18.55 g 0.89 g 0.98 g



Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00024) GM diab. T:30 CH, E:40 CH,U:30	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Húspástétom, Gluténmentes kenyér	Tea, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Gluténmentes kenyér
		Energia: 172.00 Kcal / 718.96 KJ	Energia: 115.87 Kcal / 484.34 KJ	Energia: 136.37 Kcal / 570.03 KJ	Energia: 132.11 Kcal / 552.22 KJ	Energia: 122.23 Kcal / 510.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.89 g 18.09 g 5.55 g	10.19 g 10.91 g 2.84 g	7.68 g 14.01 g 4.21 g	20.24 g 8.32 g 2.52 g	6.52 g 13.21 g 3.76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.84 g 1.79 g 2.07 g	29.71 g 1.79 g 1.11 g	30.44 g 1.94 g 1.43 g	29.56 g 1.79 g 0.84 g	29.80 g 1.79 g 1.33 g
	Ebéd	Főtt tészta GM, 40 CH, Alföldi zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*	Párolt káposzta 40 CH, Rántott leves GM, Főtt burgonya 40 CH, Sült csirkecomb	Párolt rizs 40 CH, Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *	Petrezselymes burgonya 40 CH, Magyaros karalábéleves GM*, Mustáros sertéssült, Csemegeuborka	Petrezselymes rizs 40 CH, Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*
		Energia: 653.41 Kcal / 2,731.25 KJ	Energia: 401.22 Kcal / 1,677.10 KJ	Energia: 348.29 Kcal / 1,455.85 KJ	Energia: 500.46 Kcal / 2,091.92 KJ	Energia: 350.61 Kcal / 1,465.55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21.06 g 44.57 g 12.21 g	24.55 g 17.81 g 2.68 g	24.85 g 10.08 g 1.80 g	32.27 g 23.50 g 4.99 g	18.74 g 10.81 g 1.05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		45.04 g 0.00 g 2.87 g	43.31 g 0.00 g 3.00 g	43.41 g 0.00 g 3.07 g	44.06 g 0.00 g 5.58 g	43.64 g 0.00 g 3.69 g
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér	Liga margarin (TM), Gluténmentes kenyér, Csemege szalámi, Jégcsapretek	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Hónapos retek	Cukkinikrém, Gluténmentes kenyér
		Energia: 69.28 Kcal / 289.59 KJ	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 KJ	Energia: 216.16 Kcal / 903.55 KJ	Energia: 67.91 Kcal / 283.86 KJ	Energia: 118.09 Kcal / 493.62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3.28 g 8.78 g 2.11 g	14.30 g 11.97 g 2.66 g	9.33 g 22.52 g 6.94 g	7.02 g 14.24 g 4.17 g	4.11 g 12.48 g 3.06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.93 g 1.79 g 0.77 g	34.48 g 1.79 g 3.29 g	29.52 g 1.79 g 2.16 g	29.49 g 1.79 g 1.49 g	32.92 g 1.79 g 1.31 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00028) Glutén-, tej-, fruktózzegén y	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 172.00 Kcal / 718.96 KJ	Energia: 117.71 Kcal / 492.03 KJ	Energia: 136.37 Kcal / 570.03 KJ	Energia: 138.28 Kcal / 578.01 KJ	Energia: 125.76 Kcal / 525.68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.87 g 17.51 g 5.48 g	8.97 g 10.11 g 2.73 g	6.66 g 13.43 g 4.14 g	18.91 g 7.51 g 2.42 g	5.29 g 12.37 g 3.65 g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.26 g 1.19 g 1.85 g	15.35 g 0.89 g 0.78 g	20.86 g 1.34 g 1.21 g	16.40 g 0.89 g 0.51 g	15.94 g 0.89 g 1.01 g
		Csikós tokány GM, tejmentes, Főtt tészta tojásmentes GM, Alföldi zöldségleves*	Rántott leves GM, Sült csirkecomb, Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag	Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs	Magyaros karalábéleves GM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Petrezselymes rizs
		Energia: 816.49 Kcal / 3,412.93 KJ	Energia: 450.13 Kcal / 1,881.54 KJ	Energia: 556.53 Kcal / 2,326.30 KJ	Energia: 676.56 Kcal / 2,828.02 KJ	Energia: 531.00 Kcal / 2,219.58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.77 g 29.09 g 5.98 g	25.67 g 20.25 g 2.95 g	29.20 g 12.47 g 2.08 g	36.18 g 27.15 g 5.41 g	22.40 g 13.55 g 1.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		110.82 g 0.00 g 3.70 g	48.67 g 0.00 g 4.00 g	85.48 g 0.00 g 3.61 g	75.15 g 0.00 g 5.08 g	78.69 g 0.00 g 3.68 g
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Hónapos retek	Cukkinikrém, Gluténmentes kenyér
		Energia: 69.28 Kcal / 289.59 KJ	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 KJ	Energia: 216.16 Kcal / 903.55 KJ	Energia: 67.91 Kcal / 283.86 KJ	Energia: 118.09 Kcal / 493.62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1.75 g 7.91 g 2.00 g	12.77 g 11.10 g 2.55 g	7.80 g 21.65 g 6.83 g	5.49 g 13.37 g 4.06 g	2.58 g 11.61 g 2.95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.56 g 0.89 g 0.44 g	20.11 g 0.89 g 2.96 g	15.15 g 0.89 g 1.83 g	15.12 g 0.89 g 1.16 g	18.55 g 0.89 g 0.98 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ	Energia: 156.02 Kcal / 652.16 KJ	Energia: 176.52 Kcal / 737.85 KJ	Energia: 176.59 Kcal / 738.15 KJ	Energia: 165.91 Kcal / 693.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6.87 g 17.51 g 5.48 g	8.66 g 10.04 g 2.73 g	6.66 g 13.43 g 4.14 g	18.60 g 7.44 g 2.42 g	5.29 g 12.37 g 3.65 g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.25 g 11.18 g 1.85 g	25.33 g 10.88 g 0.78 g	30.85 g 11.33 g 1.21 g	26.38 g 10.88 g 0.51 g	25.93 g 10.88 g 1.01 g
	Uzsonna	Alföldi zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta tojásmentes GM	Rántott leves GM, Sült csirkecomb , Párolt káposzta 1/2 adag, Főtt burgonya fél adag	Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs, Alma	Körteleves GM TM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM,TM, Petrezselymes rizs
		Energia: 957.55 Kcal / 4,002.56 KJ	Energia: 450.13 Kcal / 1,881.54 KJ	Energia: 619.15 Kcal / 2,588.05 KJ	Energia: 764.68 Kcal / 3,196.36 KJ	Energia: 555.84 Kcal / 2,323.41 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
		24.42 g 47.55 g 12.50 g	25.67 g 20.25 g 2.95 g	29.92 g 13.19 g 2.08 g	34.21 g 23.02 g 4.96 g	26.95 g 14.06 g 1.36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		109.72 g 0.00 g 2.86 g	48.67 g 0.00 g 4.00 g	98.08 g 0.00 g 3.63 g	103.43 g 17.48 g 3.94 g	79.20 g 0.00 g 3.27 g
		Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcssaláta	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Cukkinikrém, Gluténmentes kenyér
		Energia: 69.28 Kcal / 289.59 KJ	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 118.09 Kcal / 493.62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		1.75 g 7.91 g 2.00 g	12.77 g 11.10 g 2.55 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	2.58 g 11.61 g 2.95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.56 g 0.89 g 0.44 g	20.11 g 0.89 g 2.96 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	18.55 g 0.89 g 0.98 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00030) Diabetikus-70 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ	Energia: 199.67 Kcal / 834.62 KJ	Energia: 211.99 Kcal / 886.12 KJ	Energia: 188.69 Kcal / 788.72 KJ	Energia: 202.60 Kcal / 846.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.02 g16.81 g5.39 g	10.02 g9.52 g2.63 g	7.81 g12.73 g4.05 g	19.51 g6.94 g2.35 g	6.18 g11.76 g3.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		15.68 g0.00 g1.73 g	18.14 g0.00 g0.81 g	16.28 g0.15 g1.09 g	11.75 g0.00 g0.39 g	17.66 g0.00 g1.02 g
	Ebéd	Alföldi zöldséglevés*, Főtt tészta 70 CH, Csikós tokány GM, TM*	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya 70 CH, Párolt káposzta 70 CH	Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM*, Párolt rizs 70 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya 70 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 70 CH
		Energia: 810.48 Kcal / 3,387.81 KJ	Energia: 575.09 Kcal / 2,403.88 KJ	Energia: 494.06 Kcal / 2,065.17 KJ	Energia: 678.02 Kcal / 2,834.12 KJ	Energia: 501.82 Kcal / 2,097.61 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		29.12 g46.20 g12.36 g	28.93 g18.14 g2.76 g	27.90 g11.75 g2.00 g	36.06 g27.80 g5.48 g	25.10 g13.59 g1.42 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		72.80 g0.00 g3.16 g	72.11 g0.00 g3.75 g	72.86 g0.00 g3.45 g	74.16 g0.00 g6.33 g	73.16 g0.00 g4.03 g
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 137.58 Kcal / 575.08 KJ	Energia: 238.63 Kcal / 997.47 KJ	Energia: 285.97 Kcal / 1,195.35 KJ	Energia: 153.46 Kcal / 641.46 KJ	Energia: 178.58 Kcal / 746.46 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.56 g7.21 g1.90 g	14.43 g10.68 g2.49 g	8.61 g21.01 g6.73 g	7.31 g13.05 g4.02 g	3.60 g11.10 g2.89 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		15.45 g0.00 g0.50 g	20.32 g0.00 g2.96 g	15.28 g0.00 g1.85 g	17.45 g0.00 g1.13 g	15.84 g0.00 g0.90 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00031) Diabetikus-60 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ	Energia: 199.67 Kcal / 834.62 KJ	Energia: 211.99 Kcal / 886.12 KJ	Energia: 188.69 Kcal / 788.72 KJ	Energia: 202.60 Kcal / 846.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.02 g16.81 g5.39 g	10.02 g9.52 g2.63 g	7.81 g12.73 g4.05 g	19.51 g6.94 g2.35 g	6.18 g11.76 g3.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		15.68 g0.00 g1.73 g	18.14 g0.00 g0.81 g	16.28 g0.15 g1.09 g	11.75 g0.00 g0.39 g	17.66 g0.00 g1.02 g
	Ebéd	Alföldi zöldséglevés*, Főtt tészta 60 CH, Csikós tokány GM, TM*	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya 60 CH, Párolt káposzta 60 CH	Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM*, Párolt rizs 60 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya 60 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 60 CH
		Energia: 749.97 Kcal / 3,134.87 KJ	Energia: 547.32 Kcal / 2,287.80 KJ	Energia: 445.47 Kcal / 1,862.06 KJ	Energia: 618.83 Kcal / 2,586.71 KJ	Energia: 458.19 Kcal / 1,915.23 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		27.12 g45.59 g12.30 g	28.08 g19.49 g2.90 g	26.88 g11.19 g1.93 g	34.79 g26.37 g5.31 g	23.72 g12.85 g1.33 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		61.12 g0.00 g3.06 g	63.14 g0.00 g3.92 g	63.04 g0.00 g3.32 g	64.13 g0.00 g6.08 g	64.66 g0.00 g3.91 g
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 137.58 Kcal / 575.08 KJ	Energia: 238.63 Kcal / 997.47 KJ	Energia: 285.97 Kcal / 1,195.35 KJ	Energia: 153.46 Kcal / 641.46 KJ	Energia: 178.58 Kcal / 746.46 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.56 g7.21 g1.90 g	14.43 g10.68 g2.49 g	8.61 g21.01 g6.73 g	7.31 g13.05 g4.02 g	3.60 g11.10 g2.89 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		15.45 g0.00 g0.50 g	20.32 g0.00 g2.96 g	15.28 g0.00 g1.85 g	17.45 g0.00 g1.13 g	15.84 g0.00 g0.90 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					



Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00032) Diabetikus-50 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ	Energia: 199.67 Kcal / 834.62 KJ	Energia: 211.99 Kcal / 886.12 KJ	Energia: 188.69 Kcal / 788.72 KJ	Energia: 202.60 Kcal / 846.87 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
		8.02 g 16.81 g 5.39 g	10.02 g 9.52 g 2.63 g	7.81 g 12.73 g 4.05 g	19.51 g 6.94 g 2.35 g	6.18 g 11.76 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.68 g 0.00 g 1.73 g	18.14 g 0.00 g 0.81 g	16.28 g 0.15 g 1.09 g	11.75 g 0.00 g 0.39 g	17.66 g 0.00 g 1.02 g
						
	Ebéd	Alföldi zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 50 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Párolt rizs 50 CH, Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *	Magyaros karalábéleves GM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 50 CH
		Energia: 704.59 Kcal / 2,945.19 KJ	Energia: 489.01 Kcal / 2,044.06 KJ	Energia: 396.88 Kcal / 1,658.96 KJ	Energia: 559.65 Kcal / 2,339.34 KJ	Energia: 395.86 Kcal / 1,654.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		25.62 g 45.13 g 12.25 g	26.63 g 17.96 g 2.73 g	25.87 g 10.63 g 1.86 g	33.53 g 24.93 g 5.15 g	21.76 g 11.80 g 1.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		52.36 g 0.00 g 2.99 g	53.75 g 0.00 g 3.28 g	53.22 g 0.00 g 3.20 g	54.10 g 0.00 g 5.83 g	52.52 g 0.00 g 3.72 g
		  		 	 	  
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 137.58 Kcal / 575.08 KJ	Energia: 238.63 Kcal / 997.47 KJ	Energia: 285.97 Kcal / 1,195.35 KJ	Energia: 153.46 Kcal / 641.46 KJ	Energia: 178.58 Kcal / 746.46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		2.56 g 7.21 g 1.90 g	14.43 g 10.68 g 2.49 g	8.61 g 21.01 g 6.73 g	7.31 g 13.05 g 4.02 g	3.60 g 11.10 g 2.89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.45 g 0.00 g 0.50 g	20.32 g 0.00 g 2.96 g	15.28 g 0.00 g 1.85 g	17.45 g 0.00 g 1.13 g	15.84 g 0.00 g 0.90 g



Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00033) Diabetikus-45 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ	Energia: 199.67 Kcal / 834.62 KJ	Energia: 211.99 Kcal / 886.12 KJ	Energia: 188.69 Kcal / 788.72 KJ	Energia: 202.60 Kcal / 846.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.02 g16.81 g5.39 g	10.02 g9.52 g2.63 g	7.81 g12.73 g4.05 g	19.51 g6.94 g2.35 g	6.18 g11.76 g3.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		15.68 g0.00 g1.73 g	18.14 g0.00 g0.81 g	16.28 g0.15 g1.09 g	11.75 g0.00 g0.39 g	17.66 g0.00 g1.02 g
	Ebéd	Alföldi zöldségleves*, Csikós tokány, Főtt tészta 45 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya 45 CH, Párolt káposzta 45 CH	Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs 45 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya 45 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 45 CH
		Energia: 578.13 Kcal / 2,416.58 KJ	Energia: 453.57 Kcal / 1,895.92 KJ	Energia: 348.29 Kcal / 1,455.85 KJ	Energia: 544.85 Kcal / 2,277.47 KJ	Energia: 383.40 Kcal / 1,602.61 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.60 g26.61 g6.28 g	25.69 g17.88 g2.72 g	24.85 g10.08 g1.80 g	33.21 g24.57 g5.11 g	21.36 g11.59 g1.17 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		56.60 g0.00 g3.66 g	46.19 g0.00 g3.09 g	43.41 g0.00 g3.07 g	51.59 g0.00 g5.03 g	50.09 g0.00 g3.69 g
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 137.58 Kcal / 575.08 KJ	Energia: 238.63 Kcal / 997.47 KJ	Energia: 285.97 Kcal / 1,195.35 KJ	Energia: 153.46 Kcal / 641.46 KJ	Energia: 178.58 Kcal / 746.46 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.56 g7.21 g1.90 g	14.43 g10.68 g2.49 g	8.61 g21.01 g6.73 g	7.31 g13.05 g4.02 g	3.60 g11.10 g2.89 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		15.45 g0.00 g0.50 g	20.32 g0.00 g2.96 g	15.28 g0.00 g1.85 g	17.45 g0.00 g1.13 g	15.84 g0.00 g0.90 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00034) Diabetikus-40 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ	Energia: 199.67 Kcal / 834.62 KJ	Energia: 211.99 Kcal / 886.12 KJ	Energia: 188.69 Kcal / 788.72 KJ	Energia: 202.60 Kcal / 846.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.02 g16.81 g5.39 g	10.02 g9.52 g2.63 g	7.81 g12.73 g4.05 g	19.51 g6.94 g2.35 g	6.18 g11.76 g3.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		15.68 g0.00 g1.73 g	18.14 g0.00 g0.81 g	16.28 g0.15 g1.09 g	11.75 g0.00 g0.39 g	17.66 g0.00 g1.02 g
	Ebéd	Alföldi zöldséglevés*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 40 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya 40 CH, Párolt káposzta 40 CH	Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM*, Párolt rizs 40 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya 40 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 40 CH
		Energia: 656.18 Kcal / 2,742.83 KJ	Energia: 435.84 Kcal / 1,821.81 KJ	Energia: 348.29 Kcal / 1,455.85 KJ	Energia: 500.46 Kcal / 2,091.92 KJ	Energia: 346.00 Kcal / 1,446.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		24.02 g44.63 g12.20 g	25.21 g17.85 g2.72 g	24.85 g10.08 g1.80 g	32.27 g23.50 g4.99 g	20.18 g10.96 g1.09 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		43.01 g0.00 g2.91 g	42.41 g0.00 g3.00 g	43.41 g0.00 g3.07 g	44.06 g0.00 g5.58 g	42.80 g0.00 g3.57 g
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 137.58 Kcal / 575.08 KJ	Energia: 238.63 Kcal / 997.47 KJ	Energia: 285.97 Kcal / 1,195.35 KJ	Energia: 153.46 Kcal / 641.46 KJ	Energia: 178.58 Kcal / 746.46 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.56 g7.21 g1.90 g	14.43 g10.68 g2.49 g	8.61 g21.01 g6.73 g	7.31 g13.05 g4.02 g	3.60 g11.10 g2.89 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		15.45 g0.00 g0.50 g	20.32 g0.00 g2.96 g	15.28 g0.00 g1.85 g	17.45 g0.00 g1.13 g	15.84 g0.00 g0.90 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00035) Diabetikus-35 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ	Energia: 199.67 Kcal / 834.62 KJ	Energia: 211.99 Kcal / 886.12 KJ	Energia: 188.69 Kcal / 788.72 KJ	Energia: 202.60 Kcal / 846.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.02 g 16.81 g 5.39 g	10.02 g 9.52 g 2.63 g	7.81 g 12.73 g 4.05 g	19.51 g 6.94 g 2.35 g	6.18 g 11.76 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.68 g 0.00 g 1.73 g	18.14 g 0.00 g 0.81 g	16.28 g 0.15 g 1.09 g	11.75 g 0.00 g 0.39 g	17.66 g 0.00 g 1.02 g
	Ebéd	Alföldi zöldségleves*, Csikós tokány GM, tejmentes, Főtt tészta 35 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Párolt káposzta 35 CH, Főtt burgonya 35 CH	Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM*, Párolt rizs 35 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya 35 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 35 CH
		Energia: 487.89 Kcal / 2,039.38 KJ	Energia: 410.53 Kcal / 1,716.02 KJ	Energia: 323.99 Kcal / 1,354.28 KJ	Energia: 485.66 Kcal / 2,030.06 KJ	Energia: 333.54 Kcal / 1,394.20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.47 g 25.90 g 5.66 g	24.54 g 17.79 g 2.71 g	24.34 g 9.80 g 1.77 g	31.95 g 23.14 g 4.95 g	19.79 g 10.76 g 1.06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		38.86 g 0.00 g 3.71 g	37.01 g 0.00 g 2.86 g	38.50 g 0.00 g 3.01 g	41.55 g 0.00 g 5.52 g	40.38 g 0.00 g 3.54 g
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 137.58 Kcal / 575.08 KJ	Energia: 238.63 Kcal / 997.47 KJ	Energia: 285.97 Kcal / 1,195.35 KJ	Energia: 153.46 Kcal / 641.46 KJ	Energia: 178.58 Kcal / 746.46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.56 g 7.21 g 1.90 g	14.43 g 10.68 g 2.49 g	8.61 g 21.01 g 6.73 g	7.31 g 13.05 g 4.02 g	3.60 g 11.10 g 2.89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.45 g 0.00 g 0.50 g	20.32 g 0.00 g 2.96 g	15.28 g 0.00 g 1.85 g	17.45 g 0.00 g 1.13 g	15.84 g 0.00 g 0.90 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					



Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00039) Diabetikus (T: 15, E: 50, U: 15)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ	Energia: 199.67 Kcal / 834.62 KJ	Energia: 211.99 Kcal / 886.12 KJ	Energia: 188.69 Kcal / 788.72 KJ	Energia: 202.60 Kcal / 846.87 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
		8.02 g 16.81 g 5.39 g	10.02 g 9.52 g 2.63 g	7.81 g 12.73 g 4.05 g	19.51 g 6.94 g 2.35 g	6.18 g 11.76 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.68 g 0.00 g 1.73 g	18.14 g 0.00 g 0.81 g	16.28 g 0.15 g 1.09 g	11.75 g 0.00 g 0.39 g	17.66 g 0.00 g 1.02 g
						
	Ebéd	Alföldi zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 50 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Párolt rizs 50 CH, Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *	Magyaros karalábéleves GM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 50 CH
		Energia: 704.59 Kcal / 2,945.19 KJ	Energia: 489.01 Kcal / 2,044.06 KJ	Energia: 396.88 Kcal / 1,658.96 KJ	Energia: 559.64 Kcal / 2,339.30 KJ	Energia: 395.86 Kcal / 1,654.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		25.62 g 45.13 g 12.25 g	26.63 g 17.96 g 2.73 g	25.87 g 10.63 g 1.86 g	33.53 g 24.93 g 5.15 g	21.75 g 11.80 g 1.19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		52.36 g 0.00 g 2.99 g	53.75 g 0.00 g 3.28 g	53.22 g 0.00 g 3.20 g	54.09 g 0.00 g 5.83 g	52.52 g 0.00 g 3.72 g
		  		 	 	   
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Hónapos retek	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 137.58 Kcal / 575.08 KJ	Energia: 238.63 Kcal / 997.47 KJ	Energia: 284.46 Kcal / 1,189.04 KJ	Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ	Energia: 178.58 Kcal / 746.46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		2.56 g 7.21 g 1.90 g	14.43 g 10.68 g 2.49 g	8.61 g 20.95 g 6.73 g	8.22 g 13.11 g 4.02 g	3.60 g 11.10 g 2.89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.45 g 0.00 g 0.50 g	20.32 g 0.00 g 2.96 g	15.04 g 0.00 g 1.89 g	20.18 g 0.00 g 1.26 g	15.84 g 0.00 g 0.90 g



Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00040) Fructózszege ny	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ	Energia: 220.16 Kcal / 920.27 KJ	Energia: 237.19 Kcal / 991.45 KJ	Energia: 239.10 Kcal / 999.44 KJ	Energia: 228.21 Kcal / 953.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9.09 g 16.96 g 5.40 g	10.67 g 9.59 g 2.63 g	8.88 g 12.88 g 4.06 g	21.64 g 7.25 g 2.38 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.53 g 0.00 g 1.84 g	22.43 g 0.00 g 0.91 g	21.13 g 0.15 g 1.20 g	21.46 g 0.00 g 0.61 g	23.02 g 0.00 g 1.14 g
	Ebéd	Csikós tokány, Alföldi zöldségleves*, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag	Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs	Magyaros karalábéleves GM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 699.15 Kcal / 2,922.45 KJ	Energia: 484.75 Kcal / 2,026.26 KJ	Energia: 556.53 Kcal / 2,326.30 KJ	Energia: 676.56 Kcal / 2,828.02 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 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
		35.60 g 27.83 g 6.40 g	26.33 g 20.29 g 2.99 g	29.20 g 12.47 g 2.08 g	36.18 g 27.15 g 5.41 g	25.69 g 13.90 g 1.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		79.96 g 0.00 g 3.85 g	47.77 g 0.00 g 4.00 g	85.48 g 0.00 g 3.61 g	75.15 g 0.00 g 5.08 g	76.80 g 0.00 g 4.09 g
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Hónapos retek	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 205.88 Kcal / 860.58 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 352.76 Kcal / 1,474.54 KJ	Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ	Energia: 218.91 Kcal / 915.04 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
		4.91 g 7.38 g 1.90 g	16.57 g 10.99 g 2.52 g	10.96 g 21.12 g 6.73 g	8.22 g 13.11 g 4.02 g	5.31 g 11.35 g 2.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.70 g 0.00 g 0.89 g	30.03 g 0.00 g 3.18 g	29.29 g 0.00 g 2.28 g	20.18 g 0.00 g 1.26 g	23.61 g 0.00 g 1.08 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00041) Hozzáadott cukormentes, sószegény	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Gyümölcstea CM, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ	Energia: 218.32 Kcal / 912.58 KJ	Energia: 237.19 Kcal / 991.45 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 228.21 Kcal / 953.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.09 g 16.96 g 5.40 g	10.36 g 9.52 g 2.63 g	8.88 g 12.88 g 4.06 g	21.33 g 7.18 g 2.38 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.53 g 0.00 g 1.84 g	22.42 g 0.00 g 0.91 g	21.13 g 0.15 g 1.20 g	31.44 g 9.99 g 0.61 g	23.02 g 0.00 g 1.14 g
	Ebéd	Alföldi zöldségleves*, Csikós tokány, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Párolt káposzta 1/2 adag, Sült csirkecomb, Főtt burgonya fél adag	Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs, Alma	Magyaros karalábéleves GM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 699.15 Kcal / 2,922.45 KJ	Energia: 484.75 Kcal / 2,026.26 KJ	Energia: 619.15 Kcal / 2,588.05 KJ	Energia: 676.56 Kcal / 2,828.02 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35.60 g 27.83 g 6.40 g	26.33 g 20.29 g 2.99 g	29.92 g 13.19 g 2.08 g	36.18 g 27.15 g 5.41 g	25.69 g 13.90 g 1.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		79.96 g 0.00 g 3.85 g	47.77 g 0.00 g 4.00 g	98.08 g 0.00 g 3.63 g	75.15 g 0.00 g 5.08 g	76.80 g 0.00 g 4.09 g
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Hónapos retek	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 205.88 Kcal / 860.58 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ	Energia: 218.91 Kcal / 915.04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.91 g 7.38 g 1.90 g	16.57 g 10.99 g 2.52 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	8.22 g 13.11 g 4.02 g	5.31 g 11.35 g 2.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.70 g 0.00 g 0.89 g	30.03 g 0.00 g 3.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	20.18 g 0.00 g 1.26 g	23.61 g 0.00 g 1.08 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00042) Szója,ol.mag, hüvelyesment es	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9.09 g 16.96 g 5.40 g	10.36 g 9.52 g 2.63 g	8.88 g 12.88 g 4.06 g	21.33 g 7.18 g 2.38 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.84 g	32.41 g 9.99 g 0.91 g	31.12 g 10.14 g 1.20 g	31.44 g 9.99 g 0.61 g	33.01 g 9.99 g 1.14 g
	Ebéd	Alföldi zöldségleves hüvelyes m.*, Csikós tokány, Főtt tészta (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges csirkeragu GM, TM*, Fokhagyma krémleves GM TM*, Párolt rizs, Alma	Körteleves, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 695.04 Kcal / 2,905.27 KJ	Energia: 674.62 Kcal / 2,819.91 KJ	Energia: 619.15 Kcal / 2,588.05 KJ	Energia: 822.33 Kcal / 3,437.34 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		35.34 g 27.80 g 6.40 g	34.21 g 21.87 g 3.99 g	29.92 g 13.19 g 2.08 g	37.00 g 23.60 g 5.60 g	25.69 g 13.90 g 1.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		79.28 g 0.00 g 3.84 g	83.49 g 7.99 g 5.72 g	98.08 g 0.00 g 3.63 g	113.37 g 30.41 g 4.07 g	76.80 g 0.00 g 4.09 g
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 205.88 Kcal / 860.58 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 218.91 Kcal / 915.04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4.91 g 7.38 g 1.90 g	16.57 g 10.99 g 2.52 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	5.31 g 11.35 g 2.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.70 g 0.00 g 0.89 g	30.03 g 0.00 g 3.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	23.61 g 0.00 g 1.08 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					



Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00043) Tej, toj, őszib, a lma, ban	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.09 g 16.96 g 5.40 g	10.36 g 9.52 g 2.63 g	8.88 g 12.88 g 4.06 g	21.33 g 7.18 g 2.38 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	30.52 g 9.99 g 1.84 g	32.41 g 9.99 g 0.91 g	31.12 g 10.14 g 1.20 g	31.44 g 9.99 g 0.61 g	33.01 g 9.99 g 1.14 g
						
		Alföldi zöldséglevés*, Csikós tokány tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs, Narancs	Körtelevés GM TM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 664.58 Kcal / 2,777.94 KJ	Energia: 674.62 Kcal / 2,819.91 KJ	Energia: 618.65 Kcal / 2,585.96 KJ	Energia: 764.68 Kcal / 3,196.36 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	Uzsonna	34.84 g 24.86 g 4.74 g	34.21 g 21.87 g 3.99 g	30.10 g 12.77 g 2.08 g	34.21 g 23.02 g 4.96 g	25.69 g 13.90 g 1.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		78.80 g 0.00 g 3.81 g	83.49 g 7.99 g 5.72 g	98.23 g 0.00 g 3.62 g	103.43 g 17.48 g 3.94 g	76.80 g 0.00 g 4.09 g
		  		 	 	   
		Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 205.88 Kcal / 860.58 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 352.76 Kcal / 1,474.54 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 218.91 Kcal / 915.04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.91 g 7.38 g 1.90 g	16.57 g 10.99 g 2.52 g	10.96 g 21.12 g 6.73 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	5.31 g 11.35 g 2.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.70 g 0.00 g 0.89 g	30.03 g 0.00 g 3.18 g	29.29 g 0.00 g 2.28 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	23.61 g 0.00 g 1.08 g



Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.09 g16.96 g5.40 g	10.36 g9.52 g2.63 g	8.88 g12.88 g4.06 g	21.33 g7.18 g2.38 g	6.99 g11.85 g3.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.52 g9.99 g1.84 g	32.41 g9.99 g0.91 g	31.12 g10.14 g1.20 g	31.44 g9.99 g0.61 g	33.01 g9.99 g1.14 g
	Ebéd	Alföldi zöldségleves*, Csikós tokány TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Sült csirkecomb, Párolt káposzta 1/2 adag, Főtt burgonya fél adag	Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs, Alma	Körteleves GM TM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM, TM, Bulgur
		Energia: 654.73 Kcal / 2,736.77 KJ	Energia: 446.63 Kcal / 1,866.91 KJ	Energia: 619.15 Kcal / 2,588.05 KJ	Energia: 764.68 Kcal / 3,196.36 KJ	Energia: 545.36 Kcal / 2,279.60 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		34.39 g24.77 g4.74 g	25.50 g17.87 g2.72 g	29.92 g13.19 g2.08 g	34.21 g23.02 g4.96 g	30.24 g14.41 g1.45 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		77.00 g0.00 g3.68 g	44.71 g0.00 g3.25 g	98.08 g0.00 g3.63 g	103.43 g17.48 g3.94 g	77.31 g0.00 g3.68 g
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 205.88 Kcal / 860.58 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 218.91 Kcal / 915.04 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.91 g7.38 g1.90 g	16.57 g10.99 g2.52 g	1.10 g0.70 g0.00 g	4.46 g1.93 g0.24 g	5.31 g11.35 g2.91 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.70 g0.00 g0.89 g	30.03 g0.00 g3.18 g	17.15 g0.00 g0.01 g	33.16 g22.18 g0.00 g	23.61 g0.00 g1.08 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00045) Tej,toj,banán, olmag	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.09 g16.96 g5.40 g	10.36 g9.52 g2.63 g	8.88 g12.88 g4.06 g	21.33 g7.18 g2.38 g	6.99 g11.85 g3.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.52 g9.99 g1.84 g	32.41 g9.99 g0.91 g	31.12 g10.14 g1.20 g	31.44 g9.99 g0.61 g	33.01 g9.99 g1.14 g
	Ebéd	Csikós tokány tejmentes, Alföldi zöldségleves*, Főtt tészta (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Parádicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs, Alma	Körteleves GM TM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 664.58 Kcal / 2,777.94 KJ	Energia: 674.62 Kcal / 2,819.91 KJ	Energia: 619.15 Kcal / 2,588.05 KJ	Energia: 764.68 Kcal / 3,196.36 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		34.84 g24.86 g4.74 g	34.21 g21.87 g3.99 g	29.92 g13.19 g2.08 g	34.21 g23.02 g4.96 g	25.69 g13.90 g1.46 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.80 g0.00 g3.81 g	83.49 g7.99 g5.72 g	98.08 g0.00 g3.63 g	103.43 g17.48 g3.94 g	76.80 g0.00 g4.09 g
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 205.88 Kcal / 860.58 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 218.91 Kcal / 915.04 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.91 g7.38 g1.90 g	16.57 g10.99 g2.52 g	1.10 g0.70 g0.00 g	4.46 g1.93 g0.24 g	5.31 g11.35 g2.91 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.70 g0.00 g0.89 g	30.03 g0.00 g3.18 g	17.15 g0.00 g0.01 g	33.16 g22.18 g0.00 g	23.61 g0.00 g1.08 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00046) Tej,toj,olajma g,szój	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.09 g 16.96 g 5.40 g	10.36 g 9.52 g 2.63 g	8.88 g 12.88 g 4.06 g	21.33 g 7.18 g 2.38 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.84 g	32.41 g 9.99 g 0.91 g	31.12 g 10.14 g 1.20 g	31.44 g 9.99 g 0.61 g	33.01 g 9.99 g 1.14 g
	Ebéd	Alföldi zöldségleves hüvelyes m.*, Csikós tokány tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs, Alma	Körteleves GM TM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 660.47 Kcal / 2,760.76 KJ	Energia: 674.62 Kcal / 2,819.91 KJ	Energia: 619.15 Kcal / 2,588.05 KJ	Energia: 764.68 Kcal / 3,196.36 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.58 g 24.83 g 4.74 g	34.21 g 21.87 g 3.99 g	29.92 g 13.19 g 2.08 g	34.21 g 23.02 g 4.96 g	25.69 g 13.90 g 1.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		78.12 g 0.00 g 3.80 g	83.49 g 7.99 g 5.72 g	98.08 g 0.00 g 3.63 g	103.43 g 17.48 g 3.94 g	76.80 g 0.00 g 4.09 g
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 205.88 Kcal / 860.58 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 218.91 Kcal / 915.04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.91 g 7.38 g 1.90 g	16.57 g 10.99 g 2.52 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	5.31 g 11.35 g 2.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.70 g 0.00 g 0.89 g	30.03 g 0.00 g 3.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	23.61 g 0.00 g 1.08 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00047) Tej-,toj-, szárnyas-, kukorica	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.09 g16.96 g5.40 g	10.36 g9.52 g2.63 g	8.88 g12.88 g4.06 g	21.33 g7.18 g2.38 g	6.99 g11.85 g3.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.52 g9.99 g1.84 g	32.41 g9.99 g0.91 g	31.12 g10.14 g1.20 g	31.44 g9.99 g0.61 g	33.01 g9.99 g1.14 g
	Ebéd	Alföldi zöldség leves hüvelyes m.*, Csikós tokány tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta, Sertéssült*	Fokhagyma krémleves GM TM*, Párolt rizs, Zöldséges sertésragu kukoricamentes	Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka, Magyaros karalábéleves GM*, Mustáros sertéssült	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bulgur, Harcsaragu GM TM*
		Energia: 660.47 Kcal / 2,760.76 KJ	Energia: 611.30 Kcal / 2,555.23 KJ	Energia: 553.09 Kcal / 2,311.92 KJ	Energia: 676.56 Kcal / 2,828.02 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		34.58 g24.83 g4.74 g	22.82 g36.62 g9.42 g	26.06 g14.16 g3.20 g	36.18 g27.15 g5.41 g	25.69 g13.90 g1.46 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.12 g0.00 g3.80 g	46.09 g0.00 g4.13 g	83.98 g0.00 g3.45 g	75.15 g0.00 g5.08 g	76.80 g0.00 g4.09 g
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek	Liga margarin (TM), Párizsi, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Hónapos retek	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 205.88 Kcal / 860.58 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 352.76 Kcal / 1,474.54 KJ	Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ	Energia: 218.91 Kcal / 915.04 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.91 g7.38 g1.90 g	16.57 g10.99 g2.52 g	10.96 g21.12 g6.73 g	8.22 g13.11 g4.02 g	5.31 g11.35 g2.91 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.70 g0.00 g0.89 g	30.03 g0.00 g3.18 g	29.29 g0.00 g2.28 g	20.18 g0.00 g1.26 g	23.61 g0.00 g1.08 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00048) Tej- és tojásmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.09 g 16.96 g 5.40 g	10.36 g 9.52 g 2.63 g	8.88 g 12.88 g 4.06 g	21.33 g 7.18 g 2.38 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.84 g	32.41 g 9.99 g 0.91 g	31.12 g 10.14 g 1.20 g	31.44 g 9.99 g 0.61 g	33.01 g 9.99 g 1.14 g
	Ebéd	Alföldi zöldségleves*, Csikós tokány tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM*, Párolt rizs, Alma	Körteleves GM TM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 664.58 Kcal / 2,777.94 KJ	Energia: 674.62 Kcal / 2,819.91 KJ	Energia: 619.15 Kcal / 2,588.05 KJ	Energia: 764.68 Kcal / 3,196.36 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.84 g 24.86 g 4.74 g	34.21 g 21.87 g 3.99 g	29.92 g 13.19 g 2.08 g	34.21 g 23.02 g 4.96 g	25.69 g 13.90 g 1.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		78.80 g 0.00 g 3.81 g	83.49 g 7.99 g 5.72 g	98.08 g 0.00 g 3.63 g	103.43 g 17.48 g 3.94 g	76.80 g 0.00 g 4.09 g
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 205.88 Kcal / 860.58 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 218.91 Kcal / 915.04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.91 g 7.38 g 1.90 g	16.57 g 10.99 g 2.52 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	5.31 g 11.35 g 2.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.70 g 0.00 g 0.89 g	30.03 g 0.00 g 3.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	23.61 g 0.00 g 1.08 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00049) Tej,toj,szój,ol mag,kakaó,cit rus	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.09 g 16.96 g 5.40 g	10.36 g 9.52 g 2.63 g	8.88 g 12.88 g 4.06 g	21.33 g 7.18 g 2.38 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.84 g	32.41 g 9.99 g 0.91 g	31.12 g 10.14 g 1.20 g	31.44 g 9.99 g 0.61 g	33.01 g 9.99 g 1.14 g
	Ebéd	Alföldi zöldségleves hüvelyes m.*, Csikós tokány tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs, Alma	Körteleves GM TM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 660.47 Kcal / 2,760.76 KJ	Energia: 674.62 Kcal / 2,819.91 KJ	Energia: 619.15 Kcal / 2,588.05 KJ	Energia: 764.68 Kcal / 3,196.36 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.58 g 24.83 g 4.74 g	34.21 g 21.87 g 3.99 g	29.92 g 13.19 g 2.08 g	34.21 g 23.02 g 4.96 g	25.69 g 13.90 g 1.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		78.12 g 0.00 g 3.80 g	83.49 g 7.99 g 5.72 g	98.08 g 0.00 g 3.63 g	103.43 g 17.48 g 3.94 g	76.80 g 0.00 g 4.09 g
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 205.88 Kcal / 860.58 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 354.27 Kcal / 1,480.85 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 218.91 Kcal / 915.04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.91 g 7.38 g 1.90 g	16.57 g 10.99 g 2.52 g	10.96 g 21.18 g 6.73 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	5.31 g 11.35 g 2.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.70 g 0.00 g 0.89 g	30.03 g 0.00 g 3.18 g	29.53 g 0.00 g 2.24 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	23.61 g 0.00 g 1.08 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00050) Tej,toj,fruktóz, olmag	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ	Energia: 220.16 Kcal / 920.27 KJ	Energia: 237.19 Kcal / 991.45 KJ	Energia: 239.10 Kcal / 999.44 KJ	Energia: 228.21 Kcal / 953.92 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.09 g16.96 g5.40 g	10.67 g9.59 g2.63 g	8.88 g12.88 g4.06 g	21.64 g7.25 g2.38 g	6.99 g11.85 g3.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		20.53 g0.00 g1.84 g	22.43 g0.00 g0.91 g	21.13 g0.15 g1.20 g	21.46 g0.00 g0.61 g	23.02 g0.00 g1.14 g
	Ebéd	Csikós tokány tejmentes, Alföldi zöldségleves*, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag	Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs	Körteleves GM TM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 664.58 Kcal / 2,777.94 KJ	Energia: 484.75 Kcal / 2,026.26 KJ	Energia: 556.53 Kcal / 2,326.30 KJ	Energia: 764.68 Kcal / 3,196.36 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		34.84 g24.86 g4.74 g	26.33 g20.29 g2.99 g	29.20 g12.47 g2.08 g	34.21 g23.02 g4.96 g	25.69 g13.90 g1.46 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.80 g0.00 g3.81 g	47.77 g0.00 g4.00 g	85.48 g0.00 g3.61 g	103.43 g17.48 g3.94 g	76.80 g0.00 g4.09 g
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 205.88 Kcal / 860.58 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 354.27 Kcal / 1,480.85 KJ	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ	Energia: 218.91 Kcal / 915.04 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.91 g7.38 g1.90 g	16.57 g10.99 g2.52 g	10.96 g21.18 g6.73 g	8.16 g13.17 g4.03 g	5.31 g11.35 g2.91 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.70 g0.00 g0.89 g	30.03 g0.00 g3.18 g	29.53 g0.00 g2.24 g	21.33 g0.00 g1.22 g	23.61 g0.00 g1.08 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00051) Tej, paradicsom, ol. mag mentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.09 g 16.96 g 5.40 g	10.36 g 9.52 g 2.63 g	8.88 g 12.88 g 4.06 g	21.33 g 7.18 g 2.38 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.84 g	32.41 g 9.99 g 0.91 g	31.12 g 10.14 g 1.20 g	31.44 g 9.99 g 0.61 g	33.01 g 9.99 g 1.14 g
	Ebéd	Alföldi zöldségleves*, Csikós tokány TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Sült csirkecomb, Párolt káposzta 1/2 adag, Főtt burgonya fél adag	Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs, Alma	Körteleves GM TM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM, TM, Bulgur
		Energia: 654.73 Kcal / 2,736.77 KJ	Energia: 446.63 Kcal / 1,866.91 KJ	Energia: 619.15 Kcal / 2,588.05 KJ	Energia: 764.68 Kcal / 3,196.36 KJ	Energia: 545.36 Kcal / 2,279.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.39 g 24.77 g 4.74 g	25.50 g 17.87 g 2.72 g	29.92 g 13.19 g 2.08 g	34.21 g 23.02 g 4.96 g	30.24 g 14.41 g 1.45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		77.00 g 0.00 g 3.68 g	44.71 g 0.00 g 3.25 g	98.08 g 0.00 g 3.63 g	103.43 g 17.48 g 3.94 g	77.31 g 0.00 g 3.68 g
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarin krém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 205.88 Kcal / 860.58 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 218.91 Kcal / 915.04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.91 g 7.38 g 1.90 g	16.57 g 10.99 g 2.52 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	5.31 g 11.35 g 2.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.70 g 0.00 g 0.89 g	30.03 g 0.00 g 3.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	23.61 g 0.00 g 1.08 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		 			





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00053) Olajos mag mentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.09 g 16.96 g 5.40 g	10.36 g 9.52 g 2.63 g	8.88 g 12.88 g 4.06 g	21.33 g 7.18 g 2.38 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.84 g	32.41 g 9.99 g 0.91 g	31.12 g 10.14 g 1.20 g	31.44 g 9.99 g 0.61 g	33.01 g 9.99 g 1.14 g
	Ebéd	Alföldi zöldségleves*, Csikós tokány, Főtt tészta (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges csirkeragu GM, TM*, Fokhagyma krémleves GM TM*, Párolt rizs, Alma	Körteleves, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 699.15 Kcal / 2,922.45 KJ	Energia: 579.97 Kcal / 2,424.27 KJ	Energia: 619.15 Kcal / 2,588.05 KJ	Energia: 822.33 Kcal / 3,437.34 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35.60 g 27.83 g 6.40 g	30.51 g 21.38 g 3.96 g	29.92 g 13.19 g 2.08 g	37.00 g 23.60 g 5.60 g	25.69 g 13.90 g 1.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		79.96 g 0.00 g 3.85 g	64.74 g 7.99 g 5.33 g	98.08 g 0.00 g 3.63 g	113.37 g 30.41 g 4.07 g	76.80 g 0.00 g 4.09 g
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 205.88 Kcal / 860.58 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 218.91 Kcal / 915.04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.91 g 7.38 g 1.90 g	16.57 g 10.99 g 2.52 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	5.31 g 11.35 g 2.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.70 g 0.00 g 0.89 g	30.03 g 0.00 g 3.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	23.61 g 0.00 g 1.08 g



Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00054) Tej,tojás,ol.m ag,par,citrus ment	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Húspástétom, Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 311.13 Kcal / 1,300.52 KJ	Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ	Energia: 275.50 Kcal / 1,151.59 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.78 g 16.89 g 5.40 g	10.36 g 9.52 g 2.63 g	8.57 g 12.81 g 4.06 g	21.33 g 7.18 g 2.38 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Alföldi zöldségleves*, Csikós tokány TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Sült csirkecomb, Párolt káposzta 1/2 adag, Főtt burgonya fél adag	Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs, Alma	Körteleves GM TM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM, TM, Bulgur
		Energia: 654.73 Kcal / 2,736.77 KJ	Energia: 446.63 Kcal / 1,866.91 KJ	Energia: 619.15 Kcal / 2,588.05 KJ	Energia: 764.68 Kcal / 3,196.36 KJ	Energia: 545.36 Kcal / 2,279.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.39 g 24.77 g 4.74 g	25.50 g 17.87 g 2.72 g	29.92 g 13.19 g 2.08 g	34.21 g 23.02 g 4.96 g	30.24 g 14.41 g 1.45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 205.88 Kcal / 860.58 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 354.27 Kcal / 1,480.85 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 218.91 Kcal / 915.04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.91 g 7.38 g 1.90 g	16.57 g 10.99 g 2.52 g	10.96 g 21.18 g 6.73 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	5.31 g 11.35 g 2.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.70 g 0.00 g 0.89 g	30.03 g 0.00 g 3.18 g	29.53 g 0.00 g 2.24 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	23.61 g 0.00 g 1.08 g



Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					



Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00055) Tej,olmag, szó j,szől,szil,őszi bment	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 242.75 Kcal / 1,014.70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.09 g 16.96 g 5.40 g	10.36 g 9.52 g 2.63 g	8.88 g 12.88 g 4.06 g	21.33 g 7.18 g 2.38 g	6.18 g 11.76 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	30.52 g 9.99 g 1.84 g	32.41 g 9.99 g 0.91 g	31.12 g 10.14 g 1.20 g	31.44 g 9.99 g 0.61 g	27.65 g 9.99 g 1.02 g
						
		Alföldi zöldség leves hüvelyes m.*, Csikós tokány tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs, Alma	Magyaros karalábéleves GM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 660.47 Kcal / 2,760.76 KJ	Energia: 674.62 Kcal / 2,819.91 KJ	Energia: 619.15 Kcal / 2,588.05 KJ	Energia: 676.56 Kcal / 2,828.02 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.58 g 24.83 g 4.74 g	34.21 g 21.87 g 3.99 g	29.92 g 13.19 g 2.08 g	36.18 g 27.15 g 5.41 g	25.69 g 13.90 g 1.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		78.12 g 0.00 g 3.80 g	83.49 g 7.99 g 5.72 g	98.08 g 0.00 g 3.63 g	75.15 g 0.00 g 5.08 g	76.80 g 0.00 g 4.09 g
		  		 	 	   
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarin krém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 205.88 Kcal / 860.58 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ	Energia: 218.91 Kcal / 915.04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.91 g 7.38 g 1.90 g	16.57 g 10.99 g 2.52 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	5.31 g 11.35 g 2.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.70 g 0.00 g 0.89 g	30.03 g 0.00 g 3.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g	23.61 g 0.00 g 1.08 g



Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		 		 	





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00056) Tej-,ol.mag-,e per-,parad.me ntes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9.09 g 16.96 g 5.40 g	10.36 g 9.52 g 2.63 g	8.88 g 12.88 g 4.06 g	21.33 g 7.18 g 2.38 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.84 g	32.41 g 9.99 g 0.91 g	31.12 g 10.14 g 1.20 g	31.44 g 9.99 g 0.61 g	33.01 g 9.99 g 1.14 g
	Ebéd	Alföldi zöldségleves*, Csikós tokány TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Sült csirkecomb, Párolt káposzta 1/2 adag, Főtt burgonya fél adag	Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs, Alma	Magyaros karalábéleves GM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM, TM, Bulgur
		Energia: 654.73 Kcal / 2,736.77 KJ	Energia: 446.63 Kcal / 1,866.91 KJ	Energia: 619.15 Kcal / 2,588.05 KJ	Energia: 676.56 Kcal / 2,828.02 KJ	Energia: 545.36 Kcal / 2,279.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		34.39 g 24.77 g 4.74 g	25.50 g 17.87 g 2.72 g	29.92 g 13.19 g 2.08 g	36.18 g 27.15 g 5.41 g	30.24 g 14.41 g 1.45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		77.00 g 0.00 g 3.68 g	44.71 g 0.00 g 3.25 g	98.08 g 0.00 g 3.63 g	75.15 g 0.00 g 5.08 g	77.31 g 0.00 g 3.68 g
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarin krém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 205.88 Kcal / 860.58 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 218.91 Kcal / 915.04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4.91 g 7.38 g 1.90 g	16.57 g 10.99 g 2.52 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	5.31 g 11.35 g 2.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.70 g 0.00 g 0.89 g	30.03 g 0.00 g 3.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	23.61 g 0.00 g 1.08 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00057) Tej, szója, parad., alma	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.09 g 16.96 g 5.40 g	10.36 g 9.52 g 2.63 g	8.88 g 12.88 g 4.06 g	21.33 g 7.18 g 2.38 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Alföldi zöldség leves hüvelyes m.*, Csikós tokány TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag	Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Fokhagyma krémleves GM TM*, Párolt rizs, Narancs	Körteleves GM TM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM, TM, Bulgur
		Energia: 650.62 Kcal / 2,719.59 KJ	Energia: 446.63 Kcal / 1,866.91 KJ	Energia: 618.65 Kcal / 2,585.96 KJ	Energia: 764.68 Kcal / 3,196.36 KJ	Energia: 545.36 Kcal / 2,279.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.13 g 24.74 g 4.74 g	25.50 g 17.87 g 2.72 g	30.10 g 12.77 g 2.08 g	34.21 g 23.02 g 4.96 g	30.24 g 14.41 g 1.45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarin krém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Sárgarépa saláta	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 205.88 Kcal / 860.58 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 33.08 Kcal / 138.27 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 218.91 Kcal / 915.04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.91 g 7.38 g 1.90 g	16.57 g 10.99 g 2.52 g	0.97 g 0.16 g 0.03 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	5.31 g 11.35 g 2.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.70 g 0.00 g 0.89 g	30.03 g 0.00 g 3.18 g	6.63 g 0.00 g 0.35 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	23.61 g 0.00 g 1.08 g



Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00058) Diab (T:15,E:35,U:1 5)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ	Energia: 199.67 Kcal / 834.62 KJ	Energia: 211.99 Kcal / 886.12 KJ	Energia: 188.69 Kcal / 788.72 KJ	Energia: 202.60 Kcal / 846.87 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
		8.02 g 16.81 g 5.39 g	10.02 g 9.52 g 2.63 g	7.81 g 12.73 g 4.05 g	19.51 g 6.94 g 2.35 g	6.18 g 11.76 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.68 g 0.00 g 1.73 g	18.14 g 0.00 g 0.81 g	16.28 g 0.15 g 1.09 g	11.75 g 0.00 g 0.39 g	17.66 g 0.00 g 1.02 g
						
	Ebéd	Alföldi zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 35 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Párolt káposzta 35 CH, Főtt burgonya 35 CH	Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM*, Párolt rizs 35 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya 35 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 35 CH
		Energia: 625.93 Kcal / 2,616.39 KJ	Energia: 410.53 Kcal / 1,716.02 KJ	Energia: 320.52 Kcal / 1,339.77 KJ	Energia: 470.87 Kcal / 1,968.24 KJ	Energia: 314.84 Kcal / 1,316.03 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
		23.02 g 44.33 g 12.18 g	24.54 g 17.79 g 2.71 g	24.27 g 9.76 g 1.76 g	31.63 g 22.78 g 4.91 g	19.20 g 10.44 g 1.02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		37.18 g 0.00 g 2.87 g	37.01 g 0.00 g 2.86 g	37.80 g 0.00 g 3.00 g	39.04 g 0.00 g 5.45 g	36.74 g 0.00 g 3.48 g
		  		 	 	  
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Hónapos retek	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 137.58 Kcal / 575.08 KJ	Energia: 238.63 Kcal / 997.47 KJ	Energia: 284.46 Kcal / 1,189.04 KJ	Energia: 148.57 Kcal / 621.02 KJ	Energia: 178.58 Kcal / 746.46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		2.56 g 7.21 g 1.90 g	14.43 g 10.68 g 2.49 g	8.61 g 20.95 g 6.73 g	7.37 g 12.99 g 4.01 g	3.60 g 11.10 g 2.89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.45 g 0.00 g 0.50 g	20.32 g 0.00 g 2.96 g	15.04 g 0.00 g 1.89 g	16.30 g 0.00 g 1.17 g	15.84 g 0.00 g 0.90 g



Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00059) Földimogyoró - és málnamentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.09 g 16.96 g 5.40 g	10.36 g 9.52 g 2.63 g	8.88 g 12.88 g 4.06 g	21.33 g 7.18 g 2.38 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.84 g	32.41 g 9.99 g 0.91 g	31.12 g 10.14 g 1.20 g	31.44 g 9.99 g 0.61 g	33.01 g 9.99 g 1.14 g
	Ebéd	Alföldi zöldségleves*, Csikós tokány, Főtt tészta (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges csirkeragu GM, TM*, Fokhagyma krémleves GM TM*, Párolt rizs, Alma	Körteleves, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 699.15 Kcal / 2,922.45 KJ	Energia: 579.97 Kcal / 2,424.27 KJ	Energia: 619.15 Kcal / 2,588.05 KJ	Energia: 822.33 Kcal / 3,437.34 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35.60 g 27.83 g 6.40 g	30.51 g 21.38 g 3.96 g	29.92 g 13.19 g 2.08 g	37.00 g 23.60 g 5.60 g	25.69 g 13.90 g 1.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		79.96 g 0.00 g 3.85 g	64.74 g 7.99 g 5.33 g	98.08 g 0.00 g 3.63 g	113.37 g 30.41 g 4.07 g	76.80 g 0.00 g 4.09 g
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 205.88 Kcal / 860.58 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 218.91 Kcal / 915.04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.91 g 7.38 g 1.90 g	16.57 g 10.99 g 2.52 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	5.31 g 11.35 g 2.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.70 g 0.00 g 0.89 g	30.03 g 0.00 g 3.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	23.61 g 0.00 g 1.08 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00061) Tojás- és mézmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.09 g16.96 g5.40 g	10.36 g9.52 g2.63 g	8.88 g12.88 g4.06 g	21.33 g7.18 g2.38 g	6.99 g11.85 g3.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.52 g9.99 g1.84 g	32.41 g9.99 g0.91 g	31.12 g10.14 g1.20 g	31.44 g9.99 g0.61 g	33.01 g9.99 g1.14 g
	Ebéd	Alföldi zöldségleves*, Csikós tokány, Főtt tészta (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges csirkeragu GM, TM*, Fokhagyma krémleves GM TM*, Párolt rizs, Alma	Körteleves, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 699.15 Kcal / 2,922.45 KJ	Energia: 674.62 Kcal / 2,819.91 KJ	Energia: 619.15 Kcal / 2,588.05 KJ	Energia: 822.33 Kcal / 3,437.34 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		35.60 g27.83 g6.40 g	34.21 g21.87 g3.99 g	29.92 g13.19 g2.08 g	37.00 g23.60 g5.60 g	25.69 g13.90 g1.46 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		79.96 g0.00 g3.85 g	83.49 g7.99 g5.72 g	98.08 g0.00 g3.63 g	113.37 g30.41 g4.07 g	76.80 g0.00 g4.09 g
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 205.88 Kcal / 860.58 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 218.91 Kcal / 915.04 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.91 g7.38 g1.90 g	16.57 g10.99 g2.52 g	1.10 g0.70 g0.00 g	4.46 g1.93 g0.24 g	5.31 g11.35 g2.91 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.70 g0.00 g0.89 g	30.03 g0.00 g3.18 g	17.15 g0.00 g0.01 g	33.16 g22.18 g0.00 g	23.61 g0.00 g1.08 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00062) Tojás és szójamentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.09 g16.96 g5.40 g	10.36 g9.52 g2.63 g	8.88 g12.88 g4.06 g	21.33 g7.18 g2.38 g	6.99 g11.85 g3.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	Ebéd	Alföldi zöldség leves hüvelyes m.*, Csikós tokány, Főtt tészta (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges csirkeragu GM, TM*, Fokhagyma krémleves GM TM*, Párolt rizs, Alma	Körteleves, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 695.04 Kcal / 2,905.27 KJ	Energia: 674.62 Kcal / 2,819.91 KJ	Energia: 619.15 Kcal / 2,588.05 KJ	Energia: 822.33 Kcal / 3,437.34 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		35.34 g27.80 g6.40 g	34.21 g21.87 g3.99 g	29.92 g13.19 g2.08 g	37.00 g23.60 g5.60 g	25.69 g13.90 g1.46 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarin krém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 205.88 Kcal / 860.58 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 218.91 Kcal / 915.04 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.91 g7.38 g1.90 g	16.57 g10.99 g2.52 g	1.10 g0.70 g0.00 g	4.46 g1.93 g0.24 g	5.31 g11.35 g2.91 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.70 g0.00 g0.89 g	30.03 g0.00 g3.18 g	17.15 g0.00 g0.01 g	33.16 g22.18 g0.00 g	23.61 g0.00 g1.08 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00067) Tej,hal,olmag, parad.	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Húspástétom	Tavaszi felvágott, Liga margarin (TM), Rozskenyér, Kígyóuborka, Tea
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.09 g16.96 g5.40 g	10.36 g9.52 g2.63 g	8.88 g12.88 g4.06 g	21.33 g7.18 g2.38 g	6.99 g11.85 g3.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.52 g9.99 g1.84 g	32.41 g9.99 g0.91 g	31.12 g10.14 g1.20 g	31.44 g9.99 g0.61 g	33.01 g9.99 g1.14 g
	Ebéd	Alföldi zöldséglevés*, Főtt tészta (tojásmentes), Csikós tokány tejmentes	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges csirkeragu GM, TM*, Fokhagyma krémleves GM TM*, Párolt rizs, Alma	Körteleves GM TM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Sertéspörkölt, Bulgur, Céklasaláta
		Energia: 664.58 Kcal / 2,777.94 KJ	Energia: 579.97 Kcal / 2,424.27 KJ	Energia: 619.15 Kcal / 2,588.05 KJ	Energia: 764.68 Kcal / 3,196.36 KJ	Energia: 621.08 Kcal / 2,596.11 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		34.84 g24.86 g4.74 g	30.51 g21.38 g3.96 g	29.92 g13.19 g2.08 g	34.21 g23.02 g4.96 g	32.75 g17.79 g3.84 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.80 g0.00 g3.81 g	64.74 g7.99 g5.33 g	98.08 g0.00 g3.63 g	103.43 g17.48 g3.94 g	85.78 g6.39 g4.85 g
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Csemege szalámi, Liga margarin (TM), Pritamin paprika	Meggyes gyümölcssaláta	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 205.88 Kcal / 860.58 KJ	Energia: 410.63 Kcal / 1,716.43 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 218.91 Kcal / 915.04 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.91 g7.38 g1.90 g	11.56 g28.60 g8.71 g	1.10 g0.70 g0.00 g	4.46 g1.93 g0.24 g	5.31 g11.35 g2.91 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.70 g0.00 g0.89 g	26.26 g0.00 g2.11 g	17.15 g0.00 g0.01 g	33.16 g22.18 g0.00 g	23.61 g0.00 g1.08 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00068) Tej- és halmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.09 g 16.96 g 5.40 g	10.36 g 9.52 g 2.63 g	8.88 g 12.88 g 4.06 g	21.33 g 7.18 g 2.38 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Alföldi zöldséglevés*, Főtt tészta (tojásmentes), Csikós tokány tejmentes	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Fokhagyma krémleves GM TM*, Párolt rizs, Alma	Körteleves GM TM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bulgur, Cékla-saláta, Sertéspörkölt
		Energia: 664.58 Kcal / 2,777.94 KJ	Energia: 674.62 Kcal / 2,819.91 KJ	Energia: 619.15 Kcal / 2,588.05 KJ	Energia: 764.68 Kcal / 3,196.36 KJ	Energia: 621.08 Kcal / 2,596.11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.84 g 24.86 g 4.74 g	34.21 g 21.87 g 3.99 g	29.92 g 13.19 g 2.08 g	34.21 g 23.02 g 4.96 g	32.75 g 17.79 g 3.84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Fahéjas tejbedara	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 205.88 Kcal / 860.58 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 262.50 Kcal / 1,097.25 KJ	Energia: 218.91 Kcal / 915.04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.91 g 7.38 g 1.90 g	16.57 g 10.99 g 2.52 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	9.36 g 3.81 g 1.72 g	5.31 g 11.35 g 2.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.70 g 0.00 g 0.89 g	30.03 g 0.00 g 3.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	47.18 g 14.99 g 0.30 g	23.61 g 0.00 g 1.08 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00069) Tej,szója,kakaó mentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.09 g16.96 g5.40 g	10.36 g9.52 g2.63 g	8.88 g12.88 g4.06 g	21.33 g7.18 g2.38 g	6.99 g11.85 g3.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.52 g9.99 g1.84 g	32.41 g9.99 g0.91 g	31.12 g10.14 g1.20 g	31.44 g9.99 g0.61 g	33.01 g9.99 g1.14 g
	Ebéd	Alföldi zöldségleves hüvelyes m.*, Csikós tokány tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs, Alma	Körteleves GM TM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 660.47 Kcal / 2,760.76 KJ	Energia: 674.62 Kcal / 2,819.91 KJ	Energia: 619.15 Kcal / 2,588.05 KJ	Energia: 764.68 Kcal / 3,196.36 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		34.58 g24.83 g4.74 g	34.21 g21.87 g3.99 g	29.92 g13.19 g2.08 g	34.21 g23.02 g4.96 g	25.69 g13.90 g1.46 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.12 g0.00 g3.80 g	83.49 g7.99 g5.72 g	98.08 g0.00 g3.63 g	103.43 g17.48 g3.94 g	76.80 g0.00 g4.09 g
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 205.88 Kcal / 860.58 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 218.91 Kcal / 915.04 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.91 g7.38 g1.90 g	16.57 g10.99 g2.52 g	1.10 g0.70 g0.00 g	4.46 g1.93 g0.24 g	5.31 g11.35 g2.91 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.70 g0.00 g0.89 g	30.03 g0.00 g3.18 g	17.15 g0.00 g0.01 g	33.16 g22.18 g0.00 g	23.61 g0.00 g1.08 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00072) Tej,toj,olmag, árpa	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.09 g16.96 g5.40 g	10.36 g9.52 g2.63 g	8.88 g12.88 g4.06 g	21.33 g7.18 g2.38 g	6.99 g11.85 g3.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.52 g9.99 g1.84 g	32.41 g9.99 g0.91 g	31.12 g10.14 g1.20 g	31.44 g9.99 g0.61 g	33.01 g9.99 g1.14 g
	Ebéd	Alföldi zöldségleves*, Csikós tokány tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs, Alma	Körteleves GM TM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 664.58 Kcal / 2,777.94 KJ	Energia: 674.62 Kcal / 2,819.91 KJ	Energia: 619.15 Kcal / 2,588.05 KJ	Energia: 764.68 Kcal / 3,196.36 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		34.84 g24.86 g4.74 g	34.21 g21.87 g3.99 g	29.92 g13.19 g2.08 g	34.21 g23.02 g4.96 g	25.69 g13.90 g1.46 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.80 g0.00 g3.81 g	83.49 g7.99 g5.72 g	98.08 g0.00 g3.63 g	103.43 g17.48 g3.94 g	76.80 g0.00 g4.09 g
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 205.88 Kcal / 860.58 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 218.91 Kcal / 915.04 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.91 g7.38 g1.90 g	16.57 g10.99 g2.52 g	1.10 g0.70 g0.00 g	4.46 g1.93 g0.24 g	5.31 g11.35 g2.91 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.70 g0.00 g0.89 g	30.03 g0.00 g3.18 g	17.15 g0.00 g0.01 g	33.16 g22.18 g0.00 g	23.61 g0.00 g1.08 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00080) Glutén,tej,toj,f ruktóz,gomba	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 172.00 Kcal / 718.96 KJ	Energia: 117.71 Kcal / 492.03 KJ	Energia: 136.37 Kcal / 570.03 KJ	Energia: 138.28 Kcal / 578.01 KJ	Energia: 125.76 Kcal / 525.68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.87 g 17.51 g 5.48 g	8.97 g 10.11 g 2.73 g	6.66 g 13.43 g 4.14 g	18.91 g 7.51 g 2.42 g	5.29 g 12.37 g 3.65 g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.26 g 1.19 g 1.85 g	15.35 g 0.89 g 0.78 g	20.86 g 1.34 g 1.21 g	16.40 g 0.89 g 0.51 g	15.94 g 0.89 g 1.01 g
		Csikós tokány GM, tejmentes, Főtt tészta tojásmentes GM, Alföldi zöldségleves*	Rántott leves GM, Sült csirkecomb, Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag	Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs	Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka, Zöldségleves GM	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Petrezselymes rizs
		Energia: 816.49 Kcal / 3,412.93 KJ	Energia: 450.13 Kcal / 1,881.54 KJ	Energia: 556.53 Kcal / 2,326.30 KJ	Energia: 675.54 Kcal / 2,823.76 KJ	Energia: 531.00 Kcal / 2,219.58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.77 g 29.09 g 5.98 g	25.67 g 20.25 g 2.95 g	29.20 g 12.47 g 2.08 g	35.25 g 25.33 g 5.20 g	22.40 g 13.55 g 1.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		110.82 g 0.00 g 3.70 g	48.67 g 0.00 g 4.00 g	85.48 g 0.00 g 3.61 g	74.57 g 0.00 g 7.08 g	78.69 g 0.00 g 3.68 g
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Hónapos retek	Cukkinikrém, Gluténmentes kenyér
		Energia: 69.28 Kcal / 289.59 KJ	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 KJ	Energia: 131.87 Kcal / 551.22 KJ	Energia: 67.91 Kcal / 283.86 KJ	Energia: 118.09 Kcal / 493.62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1.75 g 7.91 g 2.00 g	12.77 g 11.10 g 2.55 g	5.49 g 13.37 g 4.06 g	5.49 g 13.37 g 4.06 g	2.58 g 11.61 g 2.95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.56 g 0.89 g 0.44 g	20.11 g 0.89 g 2.96 g	15.12 g 0.89 g 1.16 g	15.12 g 0.89 g 1.16 g	18.55 g 0.89 g 0.98 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00081) Tej,hüvely,barack,fahéj,olmag	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tavaszi felvágott, Liga margarin (TM), Rozskenyér, Kígyóuborka, Tea
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 277.41 Kcal / 1,159.57 KJ	Energia: 268.36 Kcal / 1,121.74 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.09 g16.96 g5.40 g	10.36 g9.52 g2.63 g	8.88 g12.88 g4.06 g	21.33 g7.18 g2.38 g	6.99 g11.85 g3.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.52 g9.99 g1.84 g	32.41 g9.99 g0.91 g	31.12 g10.14 g1.20 g	31.44 g9.99 g0.61 g	33.01 g9.99 g1.14 g
	Ebéd	Alföldi zöldségleves hüvelyes m.*, Főtt tészta (tojásmentes), Csikós tokány tejmentes	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges csirkeragu GM, TM*, Fokhagyma krémleves GM TM*, Párolt rizs, Alma	Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka, Gombaleves GM*	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 660.47 Kcal / 2,760.76 KJ	Energia: 674.62 Kcal / 2,819.91 KJ	Energia: 619.15 Kcal / 2,588.05 KJ	Energia: 687.70 Kcal / 2,874.59 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		34.58 g24.83 g4.74 g	34.21 g21.87 g3.99 g	29.92 g13.19 g2.08 g	39.43 g27.20 g5.43 g	25.69 g13.90 g1.46 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.12 g0.00 g3.80 g	83.49 g7.99 g5.72 g	98.08 g0.00 g3.63 g	69.35 g0.00 g5.11 g	76.80 g0.00 g4.09 g
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Hónapos retek	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 205.88 Kcal / 860.58 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ	Energia: 218.91 Kcal / 915.04 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.91 g7.38 g1.90 g	16.57 g10.99 g2.52 g	1.10 g0.70 g0.00 g	8.22 g13.11 g4.02 g	5.31 g11.35 g2.91 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.70 g0.00 g0.89 g	30.03 g0.00 g3.18 g	17.15 g0.00 g0.01 g	20.18 g0.00 g1.26 g	23.61 g0.00 g1.08 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		 		 	





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00102) Tej- és olajos mag mentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 271.92 Kcal / 1,136.63 KJ	Energia: 218.32 Kcal / 912.58 KJ	Energia: 236.29 Kcal / 987.69 KJ	Energia: 237.26 Kcal / 991.75 KJ	Energia: 227.31 Kcal / 950.16 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.08 g16.95 g5.40 g	10.36 g9.52 g2.63 g	8.87 g12.87 g4.06 g	21.33 g7.18 g2.38 g	6.98 g11.84 g3.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		20.37 g0.00 g1.84 g	22.42 g0.00 g0.91 g	20.97 g0.15 g1.20 g	21.45 g0.00 g0.61 g	22.86 g0.00 g1.14 g
	Ebéd	Csikós tokány tejmentes, Tészta köret, Alföldi zöldségleves*	Paradicsomos káposzta, Hamis gulyásleves, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér	Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM*, Párolt rizs, Alma	Körteleves GM TM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 635.10 Kcal / 2,654.72 KJ	Energia: 642.49 Kcal / 2,685.61 KJ	Energia: 619.15 Kcal / 2,588.05 KJ	Energia: 764.68 Kcal / 3,196.36 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		32.34 g29.20 g5.25 g	34.21 g21.87 g3.99 g	29.92 g13.19 g2.08 g	34.21 g23.02 g4.96 g	25.69 g13.90 g1.46 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		64.20 g0.00 g8.32 g	75.50 g0.00 g6.21 g	98.08 g0.00 g3.63 g	103.43 g17.48 g3.94 g	76.80 g0.00 g4.09 g
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Meggyes gyümölcssaláta	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 205.88 Kcal / 860.58 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 218.91 Kcal / 915.04 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.91 g7.38 g1.90 g	16.57 g10.99 g2.52 g	1.10 g0.70 g0.00 g	4.46 g1.93 g0.24 g	5.31 g11.35 g2.91 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.70 g0.00 g0.89 g	30.03 g0.00 g3.18 g	17.15 g0.00 g0.01 g	33.16 g22.18 g0.00 g	23.61 g0.00 g1.08 g



Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00130) Diabetikus (T:20, E:50, U:20)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ	Energia: 220.16 Kcal / 920.27 KJ	Energia: 237.19 Kcal / 991.45 KJ	Energia: 208.85 Kcal / 872.99 KJ	Energia: 228.21 Kcal / 953.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.09 g 16.96 g 5.40 g	10.67 g 9.59 g 2.63 g	8.88 g 12.88 g 4.06 g	20.36 g 7.06 g 2.36 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.53 g 0.00 g 1.84 g	22.43 g 0.00 g 0.91 g	21.13 g 0.15 g 1.20 g	15.63 g 0.00 g 0.48 g	23.02 g 0.00 g 1.14 g
						
	Ebéd	Alföldi zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 50 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Párolt rizs 50 CH, Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *	Magyaros karalábéleves GM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 50 CH
		Energia: 704.59 Kcal / 2,945.19 KJ	Energia: 489.01 Kcal / 2,044.06 KJ	Energia: 396.88 Kcal / 1,658.96 KJ	Energia: 559.64 Kcal / 2,339.30 KJ	Energia: 395.86 Kcal / 1,654.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.62 g 45.13 g 12.25 g	26.63 g 17.96 g 2.73 g	25.87 g 10.63 g 1.86 g	33.53 g 24.93 g 5.15 g	21.75 g 11.80 g 1.19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		52.36 g 0.00 g 2.99 g	53.75 g 0.00 g 3.28 g	53.22 g 0.00 g 3.20 g	54.09 g 0.00 g 5.83 g	52.52 g 0.00 g 3.72 g
		  		 	 	   
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Hónapos retek	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 137.58 Kcal / 575.08 KJ	Energia: 276.44 Kcal / 1,155.52 KJ	Energia: 311.78 Kcal / 1,303.24 KJ	Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ	Energia: 218.91 Kcal / 915.04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.56 g 7.21 g 1.90 g	16.04 g 10.91 g 2.51 g	9.55 g 21.02 g 6.73 g	8.22 g 13.11 g 4.02 g	5.31 g 11.35 g 2.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.45 g 0.00 g 0.50 g	27.60 g 0.00 g 3.12 g	20.74 g 0.00 g 2.04 g	20.18 g 0.00 g 1.26 g	23.61 g 0.00 g 1.08 g



Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					



Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00131) Diabetikus (T:20, E:50, U:25)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ	Energia: 220.16 Kcal / 920.27 KJ	Energia: 237.19 Kcal / 991.45 KJ	Energia: 203.81 Kcal / 851.93 KJ	Energia: 228.21 Kcal / 953.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9.09 g 16.96 g 5.40 g	10.67 g 9.59 g 2.63 g	8.88 g 12.88 g 4.06 g	20.15 g 7.03 g 2.36 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.53 g 0.00 g 1.84 g	22.43 g 0.00 g 0.91 g	21.13 g 0.15 g 1.20 g	14.66 g 0.00 g 0.46 g	23.02 g 0.00 g 1.14 g
						
	Ebéd	Alföldi zöldségleves*, Csikós tokány, Főtt tészta 50 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs 50 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 50 CH
		Energia: 608.39 Kcal / 2,543.07 KJ	Energia: 461.16 Kcal / 1,927.65 KJ	Energia: 400.35 Kcal / 1,673.46 KJ	Energia: 618.84 Kcal / 2,586.75 KJ	Energia: 427.03 Kcal / 1,784.99 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
		32.60 g 26.91 g 6.31 g	25.89 g 17.90 g 2.73 g	25.94 g 10.67 g 1.87 g	34.80 g 26.37 g 5.32 g	22.74 g 12.33 g 1.26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		62.44 g 0.00 g 3.71 g	47.81 g 0.00 g 3.13 g	53.93 g 0.00 g 3.21 g	64.13 g 0.00 g 6.08 g	58.59 g 0.00 g 3.81 g
		   		 	 	   
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Hónapos retek	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 178.56 Kcal / 746.38 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 340.61 Kcal / 1,423.75 KJ	Energia: 188.89 Kcal / 789.56 KJ	Energia: 218.91 Kcal / 915.04 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
		3.97 g 7.31 g 1.90 g	16.57 g 10.99 g 2.52 g	10.49 g 21.15 g 6.73 g	9.07 g 13.23 g 4.03 g	5.31 g 11.35 g 2.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.00 g 0.00 g 0.73 g	30.03 g 0.00 g 3.18 g	26.68 g 0.00 g 2.16 g	24.06 g 0.00 g 1.35 g	23.61 g 0.00 g 1.08 g



Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00132) Diab (T:20, E:30, U:20)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ	Energia: 220.16 Kcal / 920.27 KJ	Energia: 237.19 Kcal / 991.45 KJ	Energia: 208.85 Kcal / 872.99 KJ	Energia: 228.21 Kcal / 953.92 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.09 g16.96 g5.40 g	10.67 g9.59 g2.63 g	8.88 g12.88 g4.06 g	20.36 g7.06 g2.36 g	6.99 g11.85 g3.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		20.53 g0.00 g1.84 g	22.43 g0.00 g0.91 g	21.13 g0.15 g1.20 g	15.63 g0.00 g0.48 g	23.02 g0.00 g1.14 g
	Ebéd	Alföldi zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 30 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Párolt káposzta 30 CH, Főtt burgonya 30 CH	Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM*, Párolt rizs 30 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya 30 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 30 CH
		Energia: 598.70 Kcal / 2,502.57 KJ	Energia: 390.24 Kcal / 1,631.20 KJ	Energia: 313.58 Kcal / 1,310.76 KJ	Energia: 447.19 Kcal / 1,869.25 KJ	Energia: 302.37 Kcal / 1,263.91 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		22.12 g44.06 g12.15 g	24.03 g17.28 g2.65 g	24.13 g9.68 g1.75 g	31.13 g22.20 g4.84 g	18.81 g10.23 g1.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.92 g0.00 g2.83 g	33.69 g0.00 g2.63 g	36.40 g0.00 g2.98 g	35.03 g0.00 g5.35 g	34.31 g0.00 g3.45 g
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Hónapos retek	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 137.58 Kcal / 575.08 KJ	Energia: 276.44 Kcal / 1,155.52 KJ	Energia: 311.78 Kcal / 1,303.24 KJ	Energia: 188.89 Kcal / 789.56 KJ	Energia: 218.91 Kcal / 915.04 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.56 g7.21 g1.90 g	16.04 g10.91 g2.51 g	9.55 g21.02 g6.73 g	9.07 g13.23 g4.03 g	5.31 g11.35 g2.91 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		15.45 g0.00 g0.50 g	27.60 g0.00 g3.12 g	20.74 g0.00 g2.04 g	24.06 g0.00 g1.35 g	23.61 g0.00 g1.08 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					



Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00133) Diab (T:30, E:50, U:20)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ	Energia: 220.16 Kcal / 920.27 KJ	Energia: 237.19 Kcal / 991.45 KJ	Energia: 208.85 Kcal / 872.99 KJ	Energia: 228.21 Kcal / 953.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9.09 g 16.96 g 5.40 g	10.67 g 9.59 g 2.63 g	8.88 g 12.88 g 4.06 g	20.36 g 7.06 g 2.36 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Alföldi zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 50 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Párolt rizs 50 CH, Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *	Magyaros karalábéleves GM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 50 CH
		Energia: 704.59 Kcal / 2,945.19 KJ	Energia: 489.01 Kcal / 2,044.06 KJ	Energia: 396.88 Kcal / 1,658.96 KJ	Energia: 559.64 Kcal / 2,339.30 KJ	Energia: 395.86 Kcal / 1,654.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		25.62 g 45.13 g 12.25 g	26.63 g 17.96 g 2.73 g	25.87 g 10.63 g 1.86 g	33.53 g 24.93 g 5.15 g	21.75 g 11.80 g 1.19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Hónapos retek	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 137.58 Kcal / 575.08 KJ	Energia: 276.44 Kcal / 1,155.52 KJ	Energia: 311.78 Kcal / 1,303.24 KJ	Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ	Energia: 218.91 Kcal / 915.04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		2.56 g 7.21 g 1.90 g	16.04 g 10.91 g 2.51 g	9.55 g 21.02 g 6.73 g	8.22 g 13.11 g 4.02 g	5.31 g 11.35 g 2.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.45 g 0.00 g 0.50 g	27.60 g 0.00 g 3.12 g	20.74 g 0.00 g 2.04 g	20.18 g 0.00 g 1.26 g	23.61 g 0.00 g 1.08 g



Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					



Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00134) Diabetikus (T: 50 CH, E: 60 CH)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 532.27 Kcal / 2,224.89 KJ	Energia: 373.83 Kcal / 1,562.61 KJ	Energia: 472.89 Kcal / 1,976.68 KJ	Energia: 318.93 Kcal / 1,333.13 KJ	Energia: 356.27 Kcal / 1,489.21 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
		17.43 g 30.92 g 9.67 g	15.53 g 10.13 g 2.63 g	17.08 g 24.12 g 7.44 g	24.93 g 7.77 g 2.42 g	11.04 g 12.30 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		45.35 g 0.00 g 3.36 g	54.59 g 0.00 g 1.61 g	46.35 g 0.25 g 2.29 g	36.86 g 0.00 g 0.93 g	49.82 g 0.00 g 1.72 g
						
	Ebéd	Alföldi zöldséglevés*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 60 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya 60 CH, Párolt káposzta 60 CH	Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM*, Párolt rizs 60 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya 60 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 60 CH
		Energia: 749.97 Kcal / 3,134.87 KJ	Energia: 547.32 Kcal / 2,287.80 KJ	Energia: 445.47 Kcal / 1,862.06 KJ	Energia: 618.83 Kcal / 2,586.71 KJ	Energia: 458.19 Kcal / 1,915.23 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
		27.12 g 45.59 g 12.30 g	28.08 g 19.49 g 2.90 g	26.88 g 11.19 g 1.93 g	34.79 g 26.37 g 5.31 g	23.72 g 12.85 g 1.32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		61.12 g 0.00 g 3.06 g	63.14 g 0.00 g 3.92 g	63.04 g 0.00 g 3.32 g	64.13 g 0.00 g 6.08 g	64.66 g 0.00 g 3.90 g
		  		 	 	  

Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00135) Diabetikus (T:15, E:60, U:15)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ	Energia: 199.67 Kcal / 834.62 KJ	Energia: 211.99 Kcal / 886.12 KJ	Energia: 188.69 Kcal / 788.72 KJ	Energia: 202.60 Kcal / 846.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.02 g 16.81 g 5.39 g	10.02 g 9.52 g 2.63 g	7.81 g 12.73 g 4.05 g	19.51 g 6.94 g 2.35 g	6.18 g 11.76 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.68 g 0.00 g 1.73 g	18.14 g 0.00 g 0.81 g	16.28 g 0.15 g 1.09 g	11.75 g 0.00 g 0.39 g	17.66 g 0.00 g 1.02 g
						
	Ebéd	Alföldi zöldségleves*, Csikós tokány, Főtt tészta 60 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya 60 CH, Párolt káposzta 60 CH	Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs 60 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya 60 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 60 CH
		Energia: 638.64 Kcal / 2,669.52 KJ	Energia: 547.32 Kcal / 2,287.80 KJ	Energia: 452.41 Kcal / 1,891.07 KJ	Energia: 678.02 Kcal / 2,834.12 KJ	Energia: 473.77 Kcal / 1,980.36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.60 g 27.22 g 6.34 g	28.08 g 19.49 g 2.90 g	27.03 g 11.27 g 1.94 g	36.06 g 27.81 g 5.48 g	24.22 g 13.11 g 1.36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		68.28 g 0.00 g 3.76 g	63.14 g 0.00 g 3.92 g	64.44 g 0.00 g 3.34 g	74.17 g 0.00 g 6.34 g	67.70 g 0.00 g 3.95 g
		   		 	 	   
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 137.58 Kcal / 575.08 KJ	Energia: 238.63 Kcal / 997.47 KJ	Energia: 285.97 Kcal / 1,195.35 KJ	Energia: 153.46 Kcal / 641.46 KJ	Energia: 178.58 Kcal / 746.46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.56 g 7.21 g 1.90 g	14.43 g 10.68 g 2.49 g	8.61 g 21.01 g 6.73 g	7.31 g 13.05 g 4.02 g	3.60 g 11.10 g 2.89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.45 g 0.00 g 0.50 g	20.32 g 0.00 g 2.96 g	15.28 g 0.00 g 1.85 g	17.45 g 0.00 g 1.13 g	15.84 g 0.00 g 0.90 g



Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00139) Diab T:20,E:35,U:2 0	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ	Energia: 199.67 Kcal / 834.62 KJ	Energia: 211.99 Kcal / 886.12 KJ	Energia: 239.10 Kcal / 999.44 KJ	Energia: 228.21 Kcal / 953.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.02 g 16.81 g 5.39 g	10.02 g 9.52 g 2.63 g	7.81 g 12.73 g 4.05 g	21.64 g 7.25 g 2.38 g	6.99 g 11.85 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.68 g 0.00 g 1.73 g	18.14 g 0.00 g 0.81 g	16.28 g 0.15 g 1.09 g	21.46 g 0.00 g 0.61 g	23.02 g 0.00 g 1.14 g
	Ebéd	Alföldi zöldségleves*, Csikós tokány GM, tejmentes, Főtt tészta 35 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Párolt káposzta 35 CH, Főtt burgonya 35 CH	Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs 35 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya 35 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 35 CH
		Energia: 484.87 Kcal / 2,026.76 KJ	Energia: 410.53 Kcal / 1,716.02 KJ	Energia: 330.93 Kcal / 1,383.29 KJ	Energia: 470.87 Kcal / 1,968.24 KJ	Energia: 314.83 Kcal / 1,315.99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		28.37 g 25.87 g 5.66 g	24.54 g 17.79 g 2.71 g	24.49 g 9.88 g 1.77 g	31.63 g 22.78 g 4.91 g	19.20 g 10.44 g 1.02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		38.28 g 0.00 g 3.71 g	37.01 g 0.00 g 2.86 g	39.90 g 0.00 g 3.03 g	39.04 g 0.00 g 5.45 g	36.73 g 0.00 g 3.48 g
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Hónapos retek	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 137.58 Kcal / 575.08 KJ	Energia: 276.44 Kcal / 1,155.52 KJ	Energia: 311.78 Kcal / 1,303.24 KJ	Energia: 148.57 Kcal / 621.02 KJ	Energia: 178.58 Kcal / 746.46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		2.56 g 7.21 g 1.90 g	16.04 g 10.91 g 2.51 g	9.55 g 21.02 g 6.73 g	7.37 g 12.99 g 4.01 g	3.60 g 11.10 g 2.89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.45 g 0.00 g 0.50 g	27.60 g 0.00 g 3.12 g	20.74 g 0.00 g 2.04 g	16.30 g 0.00 g 1.17 g	15.84 g 0.00 g 0.90 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00140) Diabetikus (T: 20, E:50, U:20)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ	Energia: 220.16 Kcal / 920.27 KJ	Energia: 237.19 Kcal / 991.45 KJ	Energia: 203.81 Kcal / 851.93 KJ	Energia: 228.21 Kcal / 953.92 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.09 g16.96 g5.40 g	10.67 g9.59 g2.63 g	8.88 g12.88 g4.06 g	20.15 g7.03 g2.36 g	6.99 g11.85 g3.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		20.53 g0.00 g1.84 g	22.43 g0.00 g0.91 g	21.13 g0.15 g1.20 g	14.66 g0.00 g0.46 g	23.02 g0.00 g1.14 g
	Ebéd	Alföldi zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 50 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Párolt rizs 50 CH, Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *	Magyaros karalábéleves GM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 50 CH
		Energia: 704.59 Kcal / 2,945.19 KJ	Energia: 489.01 Kcal / 2,044.06 KJ	Energia: 396.88 Kcal / 1,658.96 KJ	Energia: 559.64 Kcal / 2,339.30 KJ	Energia: 395.86 Kcal / 1,654.69 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		25.62 g45.13 g12.25 g	26.63 g17.96 g2.73 g	25.87 g10.63 g1.86 g	33.53 g24.93 g5.15 g	21.75 g11.80 g1.19 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		52.36 g0.00 g2.99 g	53.75 g0.00 g3.28 g	53.22 g0.00 g3.20 g	54.09 g0.00 g5.83 g	52.52 g0.00 g3.72 g
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Hónapos retek	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 178.56 Kcal / 746.38 KJ	Energia: 289.04 Kcal / 1,208.19 KJ	Energia: 311.78 Kcal / 1,303.24 KJ	Energia: 188.89 Kcal / 789.56 KJ	Energia: 218.91 Kcal / 915.04 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		3.97 g7.31 g1.90 g	16.57 g10.99 g2.52 g	9.55 g21.02 g6.73 g	9.07 g13.23 g4.03 g	5.31 g11.35 g2.91 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.00 g0.00 g0.73 g	30.03 g0.00 g3.18 g	20.74 g0.00 g2.04 g	24.06 g0.00 g1.35 g	23.61 g0.00 g1.08 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00141) DM R:30T:30E:50 U:35V:40	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ	Energia: 220.16 Kcal / 920.27 KJ	Energia: 237.19 Kcal / 991.45 KJ	Energia: 208.85 Kcal / 872.99 KJ	Energia: 228.21 Kcal / 953.92 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.09 g16.96 g5.40 g	10.67 g9.59 g2.63 g	8.88 g12.88 g4.06 g	20.36 g7.06 g2.36 g	6.99 g11.85 g3.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		20.53 g0.00 g1.84 g	22.43 g0.00 g0.91 g	21.13 g0.15 g1.20 g	15.63 g0.00 g0.48 g	23.02 g0.00 g1.14 g
	Ebéd	Alföldi zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 50 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Párolt rizs 50 CH, Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *	Magyaros karalábéleves GM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 50 CH
		Energia: 704.59 Kcal / 2,945.19 KJ	Energia: 489.01 Kcal / 2,044.06 KJ	Energia: 396.88 Kcal / 1,658.96 KJ	Energia: 559.64 Kcal / 2,339.30 KJ	Energia: 395.86 Kcal / 1,654.69 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		25.62 g45.13 g12.25 g	26.63 g17.96 g2.73 g	25.87 g10.63 g1.86 g	33.53 g24.93 g5.15 g	21.75 g11.80 g1.19 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		52.36 g0.00 g2.99 g	53.75 g0.00 g3.28 g	53.22 g0.00 g3.20 g	54.09 g0.00 g5.83 g	52.52 g0.00 g3.72 g
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Hónapos retek	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 205.88 Kcal / 860.58 KJ	Energia: 352.06 Kcal / 1,471.61 KJ	Energia: 352.76 Kcal / 1,474.54 KJ	Energia: 249.39 Kcal / 1,042.45 KJ	Energia: 218.91 Kcal / 915.04 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.91 g7.38 g1.90 g	19.24 g11.38 g2.56 g	10.96 g21.12 g6.73 g	11.64 g13.61 g4.07 g	5.31 g11.35 g2.91 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.70 g0.00 g0.89 g	42.17 g0.00 g3.46 g	29.29 g0.00 g2.28 g	35.72 g0.00 g1.61 g	23.61 g0.00 g1.08 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00142) Diab T:15,E:50,U:1 0	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ	Energia: 199.67 Kcal / 834.62 KJ	Energia: 211.99 Kcal / 886.12 KJ	Energia: 188.69 Kcal / 788.72 KJ	Energia: 202.60 Kcal / 846.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.02 g16.81 g5.39 g	10.02 g9.52 g2.63 g	7.81 g12.73 g4.05 g	19.51 g6.94 g2.35 g	6.18 g11.76 g3.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		15.68 g0.00 g1.73 g	18.14 g0.00 g0.81 g	16.28 g0.15 g1.09 g	11.75 g0.00 g0.39 g	17.66 g0.00 g1.02 g
	Ebéd	Alföldi zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 50 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Párolt rizs 50 CH, Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *	Magyaros karalábéleves GM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 50 CH
		Energia: 704.59 Kcal / 2,945.19 KJ	Energia: 489.01 Kcal / 2,044.06 KJ	Energia: 410.76 Kcal / 1,716.98 KJ	Energia: 559.65 Kcal / 2,339.34 KJ	Energia: 389.63 Kcal / 1,628.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		25.62 g45.13 g12.25 g	26.63 g17.96 g2.73 g	26.16 g10.79 g1.88 g	33.53 g24.93 g5.15 g	21.56 g11.70 g1.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		52.36 g0.00 g2.99 g	53.75 g0.00 g3.28 g	56.03 g0.00 g3.23 g	54.10 g0.00 g5.83 g	51.31 g0.00 g3.70 g
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Hónapos retek	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 123.92 Kcal / 517.99 KJ	Energia: 213.42 Kcal / 892.10 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 118.32 Kcal / 494.58 KJ	Energia: 168.50 Kcal / 704.33 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.09 g7.17 g1.90 g	13.37 g10.53 g2.48 g	8.14 g20.91 g6.73 g	6.09 g12.80 g3.99 g	3.18 g11.04 g2.88 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		12.60 g0.00 g0.42 g	15.46 g0.00 g2.84 g	12.19 g0.00 g1.81 g	10.47 g0.00 g1.04 g	13.90 g0.00 g0.86 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00143) DM R:30T:20E:50 U:20V:40	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ	Energia: 220.16 Kcal / 920.27 KJ	Energia: 237.19 Kcal / 991.45 KJ	Energia: 208.85 Kcal / 872.99 KJ	Energia: 228.21 Kcal / 953.92 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.09 g16.96 g5.40 g	10.67 g9.59 g2.63 g	8.88 g12.88 g4.06 g	20.36 g7.06 g2.36 g	6.99 g11.85 g3.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		20.53 g0.00 g1.84 g	22.43 g0.00 g0.91 g	21.13 g0.15 g1.20 g	15.63 g0.00 g0.48 g	23.02 g0.00 g1.14 g
	Ebéd	Alföldi zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 50 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Párolt rizs 50 CH, Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *	Magyaros karalábéleves GM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 50 CH
		Energia: 704.59 Kcal / 2,945.19 KJ	Energia: 489.01 Kcal / 2,044.06 KJ	Energia: 396.88 Kcal / 1,658.96 KJ	Energia: 559.64 Kcal / 2,339.30 KJ	Energia: 395.86 Kcal / 1,654.69 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		25.62 g45.13 g12.25 g	26.63 g17.96 g2.73 g	25.87 g10.63 g1.86 g	33.53 g24.93 g5.15 g	21.75 g11.80 g1.19 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		52.36 g0.00 g2.99 g	53.75 g0.00 g3.28 g	53.22 g0.00 g3.20 g	54.09 g0.00 g5.83 g	52.52 g0.00 g3.72 g
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Hónapos retek	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 137.58 Kcal / 575.08 KJ	Energia: 276.44 Kcal / 1,155.52 KJ	Energia: 311.78 Kcal / 1,303.24 KJ	Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ	Energia: 218.91 Kcal / 915.04 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.56 g7.21 g1.90 g	16.04 g10.91 g2.51 g	9.55 g21.02 g6.73 g	8.22 g13.11 g4.02 g	5.31 g11.35 g2.91 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		15.45 g0.00 g0.50 g	27.60 g0.00 g3.12 g	20.74 g0.00 g2.04 g	20.18 g0.00 g1.26 g	23.61 g0.00 g1.08 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00144) Diab T:15,E:30, U:20	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott, Kígyóuborka
		Energia: 247.62 Kcal / 1,035.05 KJ	Energia: 199.67 Kcal / 834.62 KJ	Energia: 211.99 Kcal / 886.12 KJ	Energia: 188.69 Kcal / 788.72 KJ	Energia: 202.60 Kcal / 846.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.02 g16.81 g5.39 g	10.02 g9.52 g2.63 g	7.81 g12.73 g4.05 g	19.51 g6.94 g2.35 g	6.18 g11.76 g3.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		15.68 g0.00 g1.73 g	18.14 g0.00 g0.81 g	16.28 g0.15 g1.09 g	11.75 g0.00 g0.39 g	17.66 g0.00 g1.02 g
	Ebéd	Alföldi zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 30 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Párolt káposzta 30 CH, Főtt burgonya 30 CH	Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM*, Párolt rizs 30 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya 30 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 30 CH
		Energia: 613.83 Kcal / 2,565.81 KJ	Energia: 390.24 Kcal / 1,631.20 KJ	Energia: 313.58 Kcal / 1,310.76 KJ	Energia: 441.27 Kcal / 1,844.51 KJ	Energia: 302.37 Kcal / 1,263.91 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		22.62 g44.21 g12.17 g	24.03 g17.28 g2.65 g	24.13 g9.68 g1.75 g	31.00 g22.06 g4.83 g	18.81 g10.23 g1.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		34.84 g0.00 g2.85 g	33.69 g0.00 g2.63 g	36.40 g0.00 g2.98 g	34.02 g0.00 g5.33 g	34.31 g0.00 g3.45 g
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Hónapos retek	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 137.58 Kcal / 575.08 KJ	Energia: 238.63 Kcal / 997.47 KJ	Energia: 284.46 Kcal / 1,189.04 KJ	Energia: 148.57 Kcal / 621.02 KJ	Energia: 178.58 Kcal / 746.46 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.56 g7.21 g1.90 g	14.43 g10.68 g2.49 g	8.61 g20.95 g6.73 g	7.37 g12.99 g4.01 g	3.60 g11.10 g2.89 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		15.45 g0.00 g0.50 g	20.32 g0.00 g2.96 g	15.04 g0.00 g1.89 g	16.30 g0.00 g1.17 g	15.84 g0.00 g0.90 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00199) GM, tej, tojás	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ	Energia: 156.02 Kcal / 652.16 KJ	Energia: 176.52 Kcal / 737.85 KJ	Energia: 176.59 Kcal / 738.15 KJ	Energia: 165.91 Kcal / 693.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.36 g 17.22 g 5.44 g	8.66 g 10.04 g 2.73 g	6.15 g 13.14 g 4.10 g	18.60 g 7.44 g 2.42 g	5.29 g 12.37 g 3.65 g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.46 g 10.88 g 1.74 g	25.33 g 10.88 g 0.78 g	26.06 g 11.03 g 1.10 g	26.38 g 10.88 g 0.51 g	25.93 g 10.88 g 1.01 g
		Alföldi zöldségleves*, Csikós tokány GM, tejmentes, Főtt tészta tojásmentes GM	Hamis gulyásleves GM, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes kenyér	Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Fokhagyma krémleves GM TM*, Párolt rizs, Alma	Körteleves GM TM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Petrezselymes rizs
		Energia: 816.49 Kcal / 3,412.93 KJ	Energia: 527.52 Kcal / 2,205.03 KJ	Energia: 619.15 Kcal / 2,588.05 KJ	Energia: 764.68 Kcal / 3,196.36 KJ	Energia: 531.00 Kcal / 2,219.58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.77 g 29.09 g 5.98 g	30.35 g 22.02 g 3.89 g	29.92 g 13.19 g 2.08 g	34.21 g 23.02 g 4.96 g	22.40 g 13.55 g 1.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		110.82 g 0.00 g 3.70 g	74.26 g 9.18 g 5.55 g	98.08 g 0.00 g 3.63 g	103.43 g 17.48 g 3.94 g	78.69 g 0.00 g 3.68 g
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcssaláta	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Cukkinikrém, Gluténmentes kenyér
		Energia: 69.28 Kcal / 289.59 KJ	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 118.09 Kcal / 493.62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1.75 g 7.91 g 2.00 g	12.77 g 11.10 g 2.55 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	2.58 g 11.61 g 2.95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.56 g 0.89 g 0.44 g	20.11 g 0.89 g 2.96 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	18.55 g 0.89 g 0.98 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00200) Glutén,tej,tojás, szója,olmag	Tízórai	Tea, Gluténmentes zsemle, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Gyümölcsstea, Gluténmentes zsemle, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes zsemle, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes zsemle, Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes zsemle, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka
		Energia: 1,935.84 Kcal / 8,091.81 KJ	Energia: 1,879.71 Kcal / 7,857.19 KJ	Energia: 1,900.21 Kcal / 7,942.88 KJ	Energia: 1,900.28 Kcal / 7,943.17 KJ	Energia: 1,889.60 Kcal / 7,898.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14.82 g 18.84 g 5.59 g	17.12 g 11.66 g 2.88 g	14.61 g 14.76 g 4.25 g	27.06 g 9.06 g 2.57 g	13.75 g 13.99 g 3.80 g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		419.60 g 34.99 g 1.72 g	419.47 g 34.99 g 0.76 g	420.20 g 35.14 g 1.08 g	420.52 g 34.99 g 0.49 g	420.07 g 34.99 g 0.99 g
		Csikós tokány GM, tejmentes, Főtt tészta tojásmentes GM, Alföldi zöldségleves hüvelyes m.*	Hamis gulyásleves GM, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes zsemle	Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Fokhagyma krémleves GM TM*, Párolt rizs, Alma	Körteleves GM TM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Petrezselymes rizs
		Energia: 812.38 Kcal / 3,395.75 KJ	Energia: 2,251.21 Kcal / 9,410.06 KJ	Energia: 619.15 Kcal / 2,588.05 KJ	Energia: 764.68 Kcal / 3,196.36 KJ	Energia: 531.00 Kcal / 2,219.58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.51 g 29.06 g 5.98 g	38.30 g 23.35 g 4.00 g	29.92 g 13.19 g 2.08 g	34.21 g 23.02 g 4.96 g	22.40 g 13.55 g 1.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		110.14 g 0.00 g 3.69 g	463.61 g 32.99 g 5.42 g	98.08 g 0.00 g 3.63 g	103.43 g 17.48 g 3.94 g	78.69 g 0.00 g 3.68 g
	Uzsonna	Gluténmentes zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Gluténmentes zsemle	Meggyes gyümölcssaláta	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Cukkinikrém, Gluténmentes zsemle
		Energia: 1,103.49 Kcal / 4,612.59 KJ	Energia: 1,197.22 Kcal / 5,004.38 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 1,841.78 Kcal / 7,698.64 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.21 g 8.53 g 2.05 g	17.23 g 11.72 g 2.60 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	11.04 g 13.23 g 3.10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		246.30 g 15.00 g 0.29 g	250.85 g 15.00 g 2.81 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	412.69 g 25.00 g 0.96 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00201) Glutén-, tej- és hüvelyesment es	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ	Energia: 156.02 Kcal / 652.16 KJ	Energia: 176.52 Kcal / 737.85 KJ	Energia: 176.59 Kcal / 738.15 KJ	Energia: 165.91 Kcal / 693.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6.87 g 17.51 g 5.48 g	8.66 g 10.04 g 2.73 g	6.66 g 13.43 g 4.14 g	18.60 g 7.44 g 2.42 g	5.29 g 12.37 g 3.65 g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.25 g 11.18 g 1.85 g	25.33 g 10.88 g 0.78 g	30.85 g 11.33 g 1.21 g	26.38 g 10.88 g 0.51 g	25.93 g 10.88 g 1.01 g
		Csikós tokány GM, tejmentes, Főtt tészta tojásmentes GM, Alföldi zöldségleves hüvelyes m.*	Magyaros burgonyaleves GM sertésmentes, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes kenyér	Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Fokhagyma krémleves GM TM*, Párolt rizs, Alma	Körteleves GM TM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Petrezselymes rizs
		Energia: 812.38 Kcal / 3,395.75 KJ	Energia: 578.06 Kcal / 2,416.29 KJ	Energia: 619.15 Kcal / 2,588.05 KJ	Energia: 764.68 Kcal / 3,196.36 KJ	Energia: 531.00 Kcal / 2,219.58 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
		29.51 g 29.06 g 5.98 g	30.96 g 22.96 g 3.21 g	29.92 g 13.19 g 2.08 g	34.21 g 23.02 g 4.96 g	22.40 g 13.55 g 1.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		110.14 g 0.00 g 3.69 g	83.91 g 9.18 g 5.27 g	98.08 g 0.00 g 3.63 g	103.43 g 17.48 g 3.94 g	78.69 g 0.00 g 3.68 g
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcssaláta	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Cukkinikrém, Gluténmentes kenyér
		Energia: 69.28 Kcal / 289.59 KJ	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 118.09 Kcal / 493.62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		1.75 g 7.91 g 2.00 g	12.77 g 11.10 g 2.55 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	2.58 g 11.61 g 2.95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.56 g 0.89 g 0.44 g	20.11 g 0.89 g 2.96 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	18.55 g 0.89 g 0.98 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00204) Glutén-, tej- és olajos mag mentes	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ	Energia: 156.02 Kcal / 652.16 KJ	Energia: 176.52 Kcal / 737.85 KJ	Energia: 176.59 Kcal / 738.15 KJ	Energia: 165.91 Kcal / 693.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6.87 g 17.51 g 5.48 g	8.66 g 10.04 g 2.73 g	6.66 g 13.43 g 4.14 g	18.60 g 7.44 g 2.42 g	5.29 g 12.37 g 3.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.25 g 11.18 g 1.85 g	25.33 g 10.88 g 0.78 g	30.85 g 11.33 g 1.21 g	26.38 g 10.88 g 0.51 g	25.93 g 10.88 g 1.01 g
	Ebéd	Csikós tokány GM, tejmentes, Főtt tészta tojásmentes GM, Alföldi zöldségleves*	Hamis gulyásleves GM, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes kenyér	Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Zöldségleves GM, Párolt rizs, Alma	Körteleves GM TM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Petrezselymes rizs
		Energia: 816.49 Kcal / 3,412.93 KJ	Energia: 527.52 Kcal / 2,205.03 KJ	Energia: 701.33 Kcal / 2,931.56 KJ	Energia: 764.68 Kcal / 3,196.36 KJ	Energia: 531.00 Kcal / 2,219.58 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
		29.77 g 29.09 g 5.98 g	30.35 g 22.02 g 3.89 g	30.44 g 17.96 g 2.61 g	34.21 g 23.02 g 4.96 g	22.40 g 13.55 g 1.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		110.82 g 0.00 g 3.70 g	74.26 g 9.18 g 5.55 g	102.61 g 0.00 g 4.33 g	103.43 g 17.48 g 3.94 g	78.69 g 0.00 g 3.68 g
						
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcssaláta	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Cukkinikrém, Gluténmentes kenyér
		Energia: 69.28 Kcal / 289.59 KJ	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 118.09 Kcal / 493.62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		1.75 g 7.91 g 2.00 g	12.77 g 11.10 g 2.55 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	2.58 g 11.61 g 2.95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.56 g 0.89 g 0.44 g	20.11 g 0.89 g 2.96 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	18.55 g 0.89 g 0.98 g
						





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00205) GM,tej,szój,fr ukt,zeller,par, kak.	Tízórai	Tea, Gluténmentes zsemle, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Gyümölcstea, Gluténmentes zsemle, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes zsemle, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes zsemle, Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes zsemle, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka
		Energia: 1,935.84 Kcal / 8,091.81 KJ	Energia: 1,879.71 Kcal / 7,857.19 KJ	Energia: 1,900.21 Kcal / 7,942.88 KJ	Energia: 1,900.28 Kcal / 7,943.17 KJ	Energia: 1,889.60 Kcal / 7,898.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14.82 g 18.84 g 5.59 g	17.12 g 11.66 g 2.88 g	14.61 g 14.76 g 4.25 g	27.06 g 9.06 g 2.57 g	13.75 g 13.99 g 3.80 g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		419.60 g 34.99 g 1.72 g	419.47 g 34.99 g 0.76 g	420.20 g 35.14 g 1.08 g	420.52 g 34.99 g 0.49 g	420.07 g 34.99 g 0.99 g
		Alföldi zöldség leves hüvelyes m.*, Csikós tokány GM, tejmentes, Főtt tészta tojásmentes GM	Rántott leves GM, Sült csirkecomb , Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag	Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs, Alma, Gyümölcslé	Körteleves GM TM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves zellermentes, Harcsaragu GM TM*, Petrezselymes rizs
		Energia: 812.38 Kcal / 3,395.75 KJ	Energia: 450.13 Kcal / 1,881.54 KJ	Energia: 685.84 Kcal / 2,866.81 KJ	Energia: 764.68 Kcal / 3,196.36 KJ	Energia: 595.40 Kcal / 2,488.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.51 g 29.06 g 5.98 g	25.67 g 20.25 g 2.95 g	29.78 g 13.40 g 2.05 g	34.21 g 23.02 g 4.96 g	24.69 g 13.51 g 1.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		110.14 g 0.00 g 3.69 g	48.67 g 0.00 g 4.00 g	108.55 g 0.00 g 2.65 g	103.43 g 17.48 g 3.94 g	92.54 g 0.00 g 3.47 g
	Uzsonna	Gluténmentes zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Gluténmentes zsemle	Meggyes gyümölcssaláta	Gluténmentes zsemle, Liga margarin (TM), Párizsi, Hónapos retek	Cukkinikrém, Gluténmentes zsemle
		Energia: 1,792.97 Kcal / 7,494.61 KJ	Energia: 1,886.70 Kcal / 7,886.41 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 1,791.60 Kcal / 7,488.89 KJ	Energia: 1,841.78 Kcal / 7,698.64 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.21 g 9.53 g 2.15 g	21.23 g 12.72 g 2.70 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	13.95 g 14.99 g 4.21 g	11.04 g 13.23 g 3.10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		409.70 g 25.00 g 0.42 g	414.25 g 25.00 g 2.94 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	409.26 g 25.00 g 1.14 g	412.69 g 25.00 g 0.96 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00209) Glutén, tej, kakaó, par., ol.mag	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ	Energia: 156.02 Kcal / 652.16 KJ	Energia: 176.52 Kcal / 737.85 KJ	Energia: 176.59 Kcal / 738.15 KJ	Energia: 165.91 Kcal / 693.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6.87 g 17.51 g 5.48 g	8.66 g 10.04 g 2.73 g	6.66 g 13.43 g 4.14 g	18.60 g 7.44 g 2.42 g	5.29 g 12.37 g 3.65 g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.25 g 11.18 g 1.85 g	25.33 g 10.88 g 0.78 g	30.85 g 11.33 g 1.21 g	26.38 g 10.88 g 0.51 g	25.93 g 10.88 g 1.01 g
	Uzsonna	Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta tojásmentes GM, Alföldi zöldségleves*	Rántott leves GM, Sült csirkecomb , Párolt káposzta 1/2 adag, Főtt burgonya fél adag	Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs, Alma	Körteleves GM TM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM,TM, Petrezselymes rizs
		Energia: 957.55 Kcal / 4,002.56 KJ	Energia: 450.13 Kcal / 1,881.54 KJ	Energia: 619.15 Kcal / 2,588.05 KJ	Energia: 764.68 Kcal / 3,196.36 KJ	Energia: 555.84 Kcal / 2,323.41 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
		24.42 g 47.55 g 12.50 g	25.67 g 20.25 g 2.95 g	29.92 g 13.19 g 2.08 g	34.21 g 23.02 g 4.96 g	26.95 g 14.06 g 1.36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		109.72 g 0.00 g 2.86 g	48.67 g 0.00 g 4.00 g	98.08 g 0.00 g 3.63 g	103.43 g 17.48 g 3.94 g	79.20 g 0.00 g 3.27 g
						
		Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcssaláta	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Cukkinikrém, Gluténmentes kenyér
		Energia: 69.28 Kcal / 289.59 KJ	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 118.09 Kcal / 493.62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		1.75 g 7.91 g 2.00 g	12.77 g 11.10 g 2.55 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	2.58 g 11.61 g 2.95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.56 g 0.89 g 0.44 g	20.11 g 0.89 g 2.96 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	18.55 g 0.89 g 0.98 g
						



Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00211) GM diab. (T: 20 E:45 U:20)	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Kígyóborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Húspástétom, Gluténmentes kenyér	Tea, Liga margarin (TM), Tavasz felvágott, Gluténmentes kenyér
		Energia: 172.00 Kcal / 718.96 KJ	Energia: 115.87 Kcal / 484.34 KJ	Energia: 136.37 Kcal / 570.03 KJ	Energia: 132.11 Kcal / 552.22 KJ	Energia: 122.23 Kcal / 510.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6.87 g 17.51 g 5.48 g	9.17 g 10.33 g 2.77 g	6.66 g 13.43 g 4.14 g	19.22 g 7.74 g 2.45 g	5.50 g 12.63 g 3.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.26 g 1.19 g 1.85 g	20.13 g 1.19 g 0.89 g	20.86 g 1.34 g 1.21 g	19.98 g 1.19 g 0.62 g	20.22 g 1.19 g 1.11 g
	Ebéd	Alföldi zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta GM, 45 CH	Rántott leves GM, Párolt káposzta 45 CH, Főtt burgonya 45 CH, Sült csirkecomb	Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM*, Párolt rizs 45 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya 45 CH, Csemegeborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Petrezselymes rizs 45 CH
		Energia: 670.79 Kcal / 2,803.90 KJ	Energia: 418.95 Kcal / 1,751.21 KJ	Energia: 362.17 Kcal / 1,513.87 KJ	Energia: 512.30 Kcal / 2,141.41 KJ	Energia: 369.94 Kcal / 1,546.35 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
		21.25 g 44.74 g 12.22 g	25.03 g 17.84 g 2.68 g	25.14 g 10.23 g 1.81 g	32.52 g 23.78 g 5.02 g	19.13 g 11.10 g 1.08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		48.74 g 0.00 g 2.89 g	47.09 g 0.00 g 3.09 g	46.21 g 0.00 g 3.10 g	46.07 g 0.00 g 5.02 g	47.39 g 0.00 g 3.76 g
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér	Liga margarin (TM), Gluténmentes kenyér, Csemege szálami, Jégcsapretek	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Hónapos retek	Cukkinikrém, Gluténmentes kenyér
		Energia: 69.28 Kcal / 289.59 KJ	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 KJ	Energia: 216.16 Kcal / 903.55 KJ	Energia: 67.91 Kcal / 283.86 KJ	Energia: 118.09 Kcal / 493.62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		2.26 g 8.20 g 2.04 g	13.28 g 11.39 g 2.59 g	8.31 g 21.94 g 6.87 g	6.00 g 13.66 g 4.10 g	3.09 g 11.90 g 2.99 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.35 g 1.19 g 0.55 g	24.90 g 1.19 g 3.07 g	19.94 g 1.19 g 1.94 g	19.91 g 1.19 g 1.27 g	23.34 g 1.19 g 1.09 g



Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00214) Glutén,fruktóz	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka
		Energia: 172.00 Kcal / 718.96 KJ	Energia: 117.71 Kcal / 492.03 KJ	Energia: 136.37 Kcal / 570.03 KJ	Energia: 138.28 Kcal / 578.01 KJ	Energia: 125.76 Kcal / 525.68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.87 g 17.51 g 5.48 g	8.97 g 10.11 g 2.73 g	6.66 g 13.43 g 4.14 g	18.91 g 7.51 g 2.42 g	5.29 g 12.37 g 3.65 g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.26 g 1.19 g 1.85 g	15.35 g 0.89 g 0.78 g	20.86 g 1.34 g 1.21 g	16.40 g 0.89 g 0.51 g	15.94 g 0.89 g 1.01 g
		Alföldi zöldségleves*, Csikós tokány GM, Főtt tészta tojásmentes GM	Rántott leves GM, Sült csirkecomb , Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag	Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs	Magyaros karalábéleves GM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Petrezselymes rizs
		Energia: 853.42 Kcal / 3,567.30 KJ	Energia: 450.13 Kcal / 1,881.54 KJ	Energia: 556.53 Kcal / 2,326.30 KJ	Energia: 676.56 Kcal / 2,828.02 KJ	Energia: 531.00 Kcal / 2,219.58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.28 g 31.91 g 7.62 g	25.67 g 20.25 g 2.95 g	29.20 g 12.47 g 2.08 g	36.18 g 27.15 g 5.41 g	22.40 g 13.55 g 1.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		113.15 g 0.00 g 3.66 g	48.67 g 0.00 g 4.00 g	85.48 g 0.00 g 3.61 g	75.15 g 0.00 g 5.08 g	78.69 g 0.00 g 3.68 g
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Cukkinikrém, Gluténmentes kenyér
		Energia: 69.28 Kcal / 289.59 KJ	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 KJ	Energia: 133.38 Kcal / 557.53 KJ	Energia: 72.80 Kcal / 304.30 KJ	Energia: 118.09 Kcal / 493.62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1.75 g 7.91 g 2.00 g	12.77 g 11.10 g 2.55 g	5.49 g 13.43 g 4.06 g	5.43 g 13.43 g 4.07 g	2.58 g 11.61 g 2.95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.56 g 0.89 g 0.44 g	20.11 g 0.89 g 2.96 g	15.36 g 0.89 g 1.12 g	16.27 g 0.89 g 1.12 g	18.55 g 0.89 g 0.98 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00216) Glutén, zab, tojás, narancs	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Hónapos retek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Húspástétom, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Tavaszi felvágott , Kígyóuborka
		Energia: 212.15 Kcal / 886.79 KJ	Energia: 156.02 Kcal / 652.16 KJ	Energia: 176.52 Kcal / 737.85 KJ	Energia: 176.59 Kcal / 738.15 KJ	Energia: 165.91 Kcal / 693.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6.36 g 17.22 g 5.44 g	8.66 g 10.04 g 2.73 g	6.15 g 13.14 g 4.10 g	18.60 g 7.44 g 2.42 g	5.29 g 12.37 g 3.65 g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.46 g 10.88 g 1.74 g	25.33 g 10.88 g 0.78 g	26.06 g 11.03 g 1.10 g	26.38 g 10.88 g 0.51 g	25.93 g 10.88 g 1.01 g
	Uzsonna	Alföldi zöldségleves*, Csikós tokány GM, Főtt tészta tojásmentes GM	Hamis gulyásleves GM, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes kenyér	Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs, Alma	Körteleves*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Petrezselymes rizs
		Energia: 853.42 Kcal / 3,567.30 KJ	Energia: 527.52 Kcal / 2,205.03 KJ	Energia: 619.15 Kcal / 2,588.05 KJ	Energia: 808.41 Kcal / 3,379.15 KJ	Energia: 531.00 Kcal / 2,219.58 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
		30.28 g 31.91 g 7.62 g	29.84 g 21.73 g 3.85 g	29.92 g 13.19 g 2.08 g	35.12 g 27.63 g 7.54 g	22.40 g 13.55 g 1.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		113.15 g 0.00 g 3.66 g	69.47 g 8.88 g 5.44 g	98.08 g 0.00 g 3.63 g	103.02 g 17.48 g 3.97 g	78.69 g 0.00 g 3.68 g
		Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcssaláta	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Cukkinikrém, Gluténmentes kenyér
		Energia: 69.28 Kcal / 289.59 KJ	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 118.09 Kcal / 493.62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		1.75 g 7.91 g 2.00 g	12.77 g 11.10 g 2.55 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	2.58 g 11.61 g 2.95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.56 g 0.89 g 0.44 g	20.11 g 0.89 g 2.96 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	18.55 g 0.89 g 0.98 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00019) Tej-, szója- és halmentes	Ebéd	Alföldi zöldségleves hüvelyes m.*, Csikós tokány tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb , Teljes kiórlású kenyér	Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs, Alma	Körteleves GM TM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bulgur , Céklasaláta , Sertéspörkölt
		Energia: 660.47 Kcal / 2,760.76 Kj	Energia: 674.62 Kcal / 2,819.91 Kj	Energia: 619.15 Kcal / 2,588.05 Kj	Energia: 764.68 Kcal / 3,196.36 Kj	Energia: 621.08 Kcal / 2,596.11 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
		34.58 g 24.83 g 4.74 g	34.21 g 21.87 g 3.99 g	29.92 g 13.19 g 2.08 g	34.21 g 23.02 g 4.96 g	32.75 g 17.79 g 3.84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		78.12 g 0.00 g 3.80 g	83.49 g 7.99 g 5.72 g	98.08 g 0.00 g 3.63 g	103.43 g 17.48 g 3.94 g	85.78 g 6.39 g 4.85 g
	Uzsonna				Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 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
		g g g	g g g	g g g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		g g g	g g g	g g g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	g g g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00025) Gluténmentes diab.50gCH	Ebéd	Alföldi zöldségleves*, Csikós tokány GM, Főtt tészta GM, 50 CH	Rántott leves GM, Sült csirkecomb , Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs 50 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Petrezselymes rizs 50 CH										
		Energia: 614.45 Kcal / 2,568.40 KJ	Energia: 444.26 Kcal / 1,857.01 KJ	Energia: 365.64 Kcal / 1,528.38 KJ	Energia: 574.45 Kcal / 2,401.20 KJ	Energia: 395.71 Kcal / 1,654.07 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		27.64 g	29.57 g	7.39 g	25.70 g	17.90 g	2.69 g	25.21 g	10.28 g	1.82 g	33.85 g	25.29 g	5.20 g	19.65 g	11.50 g	1.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		62.33 g	0.00 g	3.75 g	52.49 g	0.00 g	3.23 g	46.91 g	0.00 g	3.12 g	56.61 g	0.00 g	5.90 g	52.40 g	0.00 g	3.86 g
		  				  				  		  				





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
(00027) Gluténmentes diab.80gCH	Ebéd	Alföldi zöldségleves*, Csikós tokány GM, Főtt tészta GM, 80 CH			Rántott leves GM, Sült csirkecomb , Főtt burgonya 80 CH, Párolt káposzta 80 CH			Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs 80 CH			Magyaros karalábéleves GM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya 80 CH, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Petrezselymes rizs 80 CH			
		Energia: 688.31 Kcal / 2,877.14 Kj			Energia: 550.53 Kcal / 2,301.22 Kj			Energia: 546.12 Kcal / 2,282.78 Kj			Energia: 796.40 Kcal / 3,328.95 Kj			Energia: 547.11 Kcal / 2,286.92 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		28.46 g	30.29 g	7.46 g	28.60 g	17.19 g	2.61 g	28.98 g	12.35 g	2.07 g	38.60 g	30.69 g	5.81 g	22.73 g	13.79 g	1.40 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		78.04 g	0.00 g	3.84 g	77.18 g	0.00 g	3.57 g	83.38 g	0.00 g	3.58 g	94.24 g	0.00 g	6.84 g	81.82 g	0.00 g	4.42 g	
  						 						 			  		





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00070) Olajos mag és par. mentes	Ebéd	Alföldi zöldségleves*, Csikós tokány TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves , Sült csirkecomb , Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag		Körteleves, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM,TM, Bulgur										
		Energia: 654.73 Kcal / 2,736.77 KJ	Energia: 484.75 Kcal / 2,026.26 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 822.33 Kcal / 3,437.34 KJ	Energia: 545.36 Kcal / 2,279.60 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		34.39 g	24.77 g	4.74 g	26.33 g	20.29 g	2.99 g	g	g	g	37.00 g	23.60 g	5.60 g	30.24 g	14.41 g	1.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		77.00 g	0.00 g	3.68 g	47.77 g	0.00 g	4.00 g	g	g	g	113.37 g	30.41 g	4.07 g	77.31 g	0.00 g	3.68 g
  					  	   										





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00071) GM,tej,toj,szoj ,must,olmag	Ebéd	Csikós tokány GM, tejmentes, Alföldi zöldségleves hüvelyes m.*, Főtt tészta tojásmentes GM	Hamis gulyásleves GM, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes zsemle	Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Fokhagyma krémleves GM TM*, Párolt rizs, Alma	Körteleves GM TM*, Petrezselymes burgonya, Fokhagymás sertéssült, Céklasaláta	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Petrezselymes rizs										
		Energia: 812.38 Kcal / 3,395.75 KJ	Energia: 2,251.21 Kcal / 9,410.06 KJ	Energia: 619.15 Kcal / 2,588.05 KJ	Energia: 808.53 Kcal / 3,379.66 KJ	Energia: 531.00 Kcal / 2,219.58 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29.51 g	29.06 g	5.98 g	38.30 g	23.35 g	4.00 g	29.92 g	13.19 g	2.08 g	32.69 g	25.34 g	6.03 g	22.40 g	13.55 g	1.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		110.14 g	0.00 g	3.69 g	463.61 g	32.99 g	5.42 g	98.08 g	0.00 g	3.63 g	110.38 g	23.87 g	3.49 g	78.69 g	0.00 g	3.68 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00116) Tojás,fruktóz	Ebéd	Főtt tészta (tojásmentes), Csikós tokány, Alföldi zöldségleves*	Rántott leves , Sült csirkecomb , Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag	Fokhagyma krémleves GM TM*, Párolt rizs, Zöldséges csirkeragu GM, TM *	Burgonya petrezselymes, Magyaros karalábéleves GM*, Mustáros sertéssült, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 699.15 Kcal / 2,922.45 KJ	Energia: 484.75 Kcal / 2,026.26 KJ	Energia: 570.18 Kcal / 2,383.35 KJ	Energia: 686.04 Kcal / 2,867.65 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35.60 g 27.83 g 6.40 g	26.33 g 20.29 g 2.99 g	30.00 g 10.18 g 1.82 g	36.92 g 25.17 g 5.19 g	25.69 g 13.90 g 1.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		79.96 g 0.00 g 3.85 g	47.77 g 0.00 g 4.00 g	93.23 g 0.00 g 3.61 g	81.12 g 0.00 g 7.93 g	76.80 g 0.00 g 4.09 g
		   		 	 	   





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00137) Diabetikus R:40,E:40,V:4 0 CH	Ebéd	Alföldi zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM, Főtt tészta 40 CH	Rántott leves , Sült csirkecomb , Főtt burgonya 40 CH, Párolt káposzta 40 CH	Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs 40 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya 40 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 40 CH
		Energia: 548.30 Kcal / 2,291.89 Kj	Energia: 435.84 Kcal / 1,821.81 Kj	Energia: 348.29 Kcal / 1,455.85 Kj	Energia: 500.46 Kcal / 2,091.92 Kj	Energia: 346.00 Kcal / 1,446.28 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		29.29 g 30.43 g 7.34 g	25.21 g 17.85 g 2.72 g	24.85 g 10.08 g 1.80 g	32.27 g 23.50 g 4.99 g	20.18 g 10.96 g 1.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		42.89 g 0.00 g 3.77 g	42.41 g 0.00 g 3.00 g	43.41 g 0.00 g 3.07 g	44.06 g 0.00 g 5.58 g	42.80 g 0.00 g 3.57 g





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00138) Diab R:30, E:45, V:40	Ebéd	Alföldi zöldségleves*, Csikós tokány, Főtt tészta 45 CH		Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs 45 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya 45 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 45 CH										
		Energia: 578.13 Kcal / 2,416.58 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 372.58 Kcal / 1,557.38 Kj	Energia: 544.85 Kcal / 2,277.47 Kj	Energia: 383.40 Kcal / 1,602.61 Kj										
		Fehérje 31.60 g	Zsír 26.61 g	T.Zsírsav 6.28 g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsírsav g	Fehérje 25.36 g	Zsír 10.36 g	T.Zsírsav 1.83 g	Fehérje 33.21 g	Zsír 24.57 g	T.Zsírsav 5.11 g	Fehérje 21.36 g	Zsír 11.59 g	T.Zsírsav 1.17 g
		Szénhidrát 56.60 g	Cukor 0.00 g	Só 3.66 g	Szénhidrát g	Cukor g	Só g	Szénhidrát 48.32 g	Cukor 0.00 g	Só 3.13 g	Szénhidrát 51.59 g	Cukor 0.00 g	Só 5.03 g	Szénhidrát 50.09 g	Cukor 0.00 g	Só 3.69 g
		   				 		 		   						



Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00145) DM R:40,E:50,U:1 5 CH	Ebéd	Alföldi zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 50 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Párolt rizs 50 CH, Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *	Magyaros karalábéleves GM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 50 CH
		Energia: 704.59 Kcal / 2,945.19 KJ	Energia: 489.01 Kcal / 2,044.06 KJ	Energia: 396.88 Kcal / 1,658.96 KJ	Energia: 559.64 Kcal / 2,339.30 KJ	Energia: 395.86 Kcal / 1,654.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		25.62 g 45.13 g 12.25 g	26.63 g 17.96 g 2.73 g	25.87 g 10.63 g 1.86 g	33.53 g 24.93 g 5.15 g	21.75 g 11.80 g 1.19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		52.36 g 0.00 g 2.99 g	53.75 g 0.00 g 3.28 g	53.22 g 0.00 g 3.20 g	54.09 g 0.00 g 5.83 g	52.52 g 0.00 g 3.72 g
						
	Uzsonna	Zsemle, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Zsemle, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Hónapos retek	Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 137.58 Kcal / 575.08 KJ	Energia: 226.03 Kcal / 944.81 KJ	Energia: 285.97 Kcal / 1,195.35 KJ	Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ	Energia: 178.58 Kcal / 746.46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		2.56 g 7.21 g 1.90 g	13.90 g 10.61 g 2.49 g	8.61 g 21.01 g 6.73 g	8.22 g 13.11 g 4.02 g	3.60 g 11.10 g 2.89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.45 g 0.00 g 0.50 g	17.89 g 0.00 g 2.90 g	15.28 g 0.00 g 1.85 g	20.18 g 0.00 g 1.26 g	15.84 g 0.00 g 0.90 g
						



Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00202) GM DIAB E: 40 g, U: 20 g CH	Ebéd	Alföldi zöldségleves*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta GM, 40 CH	Rántott leves GM, Párolt káposzta 40 CH, Főtt burgonya 40 CH, Sült csirkecomb	Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs 40 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya 40 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Petrezselymes rizs 40 CH
		Energia: 653.41 Kcal / 2,731.25 Kj	Energia: 401.22 Kcal / 1,677.10 Kj	Energia: 348.29 Kcal / 1,455.85 Kj	Energia: 530.05 Kcal / 2,215.61 Kj	Energia: 337.73 Kcal / 1,411.71 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		21.06 g44.57 g12.21 g	24.55 g17.81 g2.68 g	24.85 g10.08 g1.80 g	32.90 g24.21 g5.07 g	18.48 g10.62 g1.03 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		45.04 g0.00 g2.87 g	43.31 g0.00 g3.00 g	43.41 g0.00 g3.07 g	49.08 g0.00 g5.71 g	41.14 g0.00 g3.65 g
		 		 	 	  
	Uzsonna				Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Cukkinikrém, Gluténmentes kenyér
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 72.80 Kcal / 304.30 Kj	Energia: 118.09 Kcal / 493.62 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		g g g	g g g	g g g	5.94 g13.72 g4.11 g	3.09 g11.90 g2.99 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		g g g	g g g	g g g	21.06 g1.19 g1.23 g	23.34 g1.19 g1.09 g
						





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00203) Glutén,tej,toj, banán	Ebéd	Alföldi zöldségleves*, Csikós tokány GM, tejmentes, Főtt tészta tojásmentes GM	Hamis gulyásleves GM, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes kenyér	Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Fokhagyma krémleves GM TM*, Párolt rizs, Alma	Körteleves GM TM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Petrezselymes rizs
		Energia: 816.49 Kcal / 3,412.93 KJ	Energia: 527.52 Kcal / 2,205.03 KJ	Energia: 619.15 Kcal / 2,588.05 KJ	Energia: 764.68 Kcal / 3,196.36 KJ	Energia: 531.00 Kcal / 2,219.58 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
		29.77 g 29.09 g 5.98 g	30.35 g 22.02 g 3.89 g	29.92 g 13.19 g 2.08 g	34.21 g 23.02 g 4.96 g	22.40 g 13.55 g 1.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		110.82 g 0.00 g 3.70 g	74.26 g 9.18 g 5.55 g	98.08 g 0.00 g 3.63 g	103.43 g 17.48 g 3.94 g	78.69 g 0.00 g 3.68 g
		 		 	 	  





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00207) GM,tej,toj,olm ag,van,citr,szi lva	Ebéd	Alföldi zöldségleves*, Csikós tokány GM, tejmentes, Főtt tészta tojásmentes GM	Hamis gulyásleves GM, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes kenyér	Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Fokhagyma krémleves GM TM*, Párolt rizs, Alma	Körteleves GM TM*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Petrezselymes rizs
		Energia: 816.49 Kcal / 3,412.93 KJ	Energia: 527.52 Kcal / 2,205.03 KJ	Energia: 619.15 Kcal / 2,588.05 KJ	Energia: 764.68 Kcal / 3,196.36 KJ	Energia: 531.00 Kcal / 2,219.58 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
		29.77 g 29.09 g 5.98 g	30.35 g 22.02 g 3.89 g	29.92 g 13.19 g 2.08 g	34.21 g 23.02 g 4.96 g	22.40 g 13.55 g 1.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		110.82 g 0.00 g 3.70 g	74.26 g 9.18 g 5.55 g	98.08 g 0.00 g 3.63 g	103.43 g 17.48 g 3.94 g	78.69 g 0.00 g 3.68 g
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém (TM)	Tonhalsaláta, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Cukkinikrém, Gluténmentes kenyér
		Energia: 69.28 Kcal / 289.59 KJ	Energia: 163.01 Kcal / 681.38 KJ	Energia: 217.67 Kcal / 909.86 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 118.09 Kcal / 493.62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		1.75 g 7.91 g 2.00 g	12.77 g 11.10 g 2.55 g	8.31 g 22.00 g 6.87 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	2.58 g 11.61 g 2.95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.56 g 0.89 g 0.44 g	20.11 g 0.89 g 2.96 g	20.18 g 1.19 g 1.90 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	18.55 g 0.89 g 0.98 g

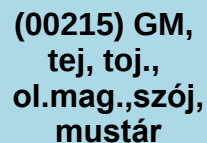




Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00208) Glutén,tojás,o laj	Ebéd	Csikós tokány GM, Főtt tészta tojásmentes GM, Alföldi zöldségleves*	Hamis gulyásleves GM, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes kenyér	Fokhagyma krémleves GM TM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs, Alma	Körteleves*, Mustáros sertéssült, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Petrezselymes rizs										
		Energia: 853.42 Kcal / 3,567.30 KJ	Energia: 527.52 Kcal / 2,205.03 KJ	Energia: 619.15 Kcal / 2,588.05 KJ	Energia: 808.41 Kcal / 3,379.15 KJ	Energia: 531.00 Kcal / 2,219.58 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.28 g	31.91 g	7.62 g	29.84 g	21.73 g	3.85 g	29.92 g	13.19 g	2.08 g	35.12 g	27.63 g	7.54 g	22.40 g	13.55 g	1.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		113.15 g	0.00 g	3.66 g	69.47 g	8.88 g	5.44 g	98.08 g	0.00 g	3.63 g	103.02 g	17.48 g	3.97 g	78.69 g	0.00 g	3.68 g
  				 		   		  								





Ebéd





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00104) Diabetikus - 55 g CH	Ebéd													Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 55 CH		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 442.61 Kcal / 1,850.11 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	23.23 g	12.59 g	1.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	61.63 g	0.00 g	3.86 g
														   		

