



Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00010) Tej-,toj- és ol.mag ment.	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 500.34 Kcal / 2,091.42 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 257.68 Kcal / 1,077.10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	21.36 g 26.61 g 9.34 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	11.45 g 9.78 g 2.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	43.14 g 9.99 g 3.70 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.54 g 9.99 g 0.91 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb , Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur
		Energia: 604.65 Kcal / 2,527.44 KJ	Energia: 674.62 Kcal / 2,819.91 KJ	Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ	Energia: 883.12 Kcal / 3,691.44 KJ	Energia: 576.38 Kcal / 2,409.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		34.43 g 18.42 g 4.00 g	34.21 g 21.87 g 3.99 g	36.03 g 17.92 g 2.95 g	28.70 g 41.23 g 12.82 g	38.07 g 17.95 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		74.11 g 0.00 g 3.87 g	83.49 g 7.99 g 5.72 g	91.40 g 0.00 g 3.43 g	96.66 g 14.99 g 2.93 g	69.45 g 0.00 g 3.24 g
		1,(10),(12)	1	(10),(12)		1
	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Puding rizsitalból	Zsemle, Cukkinikrém	Alma-sárgarépa saláta
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ	Energia: 254.69 Kcal / 1,064.60 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	5.74 g 11.08 g 2.85 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.74 g 16.20 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	43.70 g 20.98 g 0.00 g	32.69 g 0.00 g 1.43 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g
		1	1	1	1	15





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 500.34 Kcal / 2,091.42 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 257.68 Kcal / 1,077.10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	21.36 g 26.61 g 9.34 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	11.45 g 9.78 g 2.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	43.14 g 9.99 g 3.70 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.54 g 9.99 g 0.91 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes), Csikós tokány tejmentes	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb , Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur
		Energia: 604.65 Kcal / 2,527.44 KJ	Energia: 674.62 Kcal / 2,819.91 KJ	Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ	Energia: 883.12 Kcal / 3,691.44 KJ	Energia: 576.38 Kcal / 2,409.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.43 g 18.42 g 4.00 g	34.21 g 21.87 g 3.99 g	36.03 g 17.92 g 2.95 g	28.70 g 41.23 g 12.82 g	38.07 g 17.95 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		74.11 g 0.00 g 3.87 g	83.49 g 7.99 g 5.72 g	91.40 g 0.00 g 3.43 g	96.66 g 14.99 g 2.93 g	69.45 g 0.00 g 3.24 g
		1,(10),(12)	1	(10),(12)		1
	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Puding rizsitalból	Zsemle, Cukkinikrém	Alma-sárgarépa saláta
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ	Energia: 254.69 Kcal / 1,064.60 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	5.74 g 11.08 g 2.85 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.74 g 16.20 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	43.70 g 20.98 g 0.00 g	32.69 g 0.00 g 1.43 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g
		1	1	1	1	15





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00012) Tojás,olmag	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 500.34 Kcal / 2,091.42 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 257.68 Kcal / 1,077.10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	21.36 g 26.61 g 9.34 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	11.45 g 9.78 g 2.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	43.14 g 9.99 g 3.70 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.54 g 9.99 g 0.91 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csíkos tokány, Főtt tészta (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb , Teljes kiőrlésű kenyér	Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Magyaros karfiolleves GM TM*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur
		Energia: 639.22 Kcal / 2,671.94 KJ	Energia: 674.62 Kcal / 2,819.91 KJ	Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ	Energia: 883.12 Kcal / 3,691.44 KJ	Energia: 576.38 Kcal / 2,409.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		35.19 g 21.39 g 5.66 g	34.21 g 21.87 g 3.99 g	36.03 g 17.92 g 2.95 g	28.70 g 41.23 g 12.82 g	38.07 g 17.95 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.27 g 0.00 g 3.91 g	83.49 g 7.99 g 5.72 g	91.40 g 0.00 g 3.43 g	96.66 g 14.99 g 2.93 g	69.45 g 0.00 g 3.24 g
		1,7,(10),(12)	1	(10),(12)		1
	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Puding	Zsemle, Cukkinikrém	Alma-sárgarépa saláta
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 250.93 Kcal / 1,048.89 KJ	Energia: 254.69 Kcal / 1,064.60 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	8.65 g 3.85 g 2.09 g	5.74 g 11.08 g 2.85 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.74 g 16.20 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	45.11 g 14.99 g 0.33 g	32.69 g 0.00 g 1.43 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g
		1	1	7	1	15





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00013) Toj.-,mogy.,és szójament.	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 500.34 Kcal / 2,091.42 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 257.68 Kcal / 1,077.10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	21.36 g 26.61 g 9.34 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	11.45 g 9.78 g 2.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	43.14 g 9.99 g 3.70 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.54 g 9.99 g 0.91 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Csikós tokány, Zöldségkrémleves GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb , Teljes kiőrlésű kenyér	Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Magyaros karfiolleves GM TM*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur
		Energia: 639.22 Kcal / 2,671.94 KJ	Energia: 674.62 Kcal / 2,819.91 KJ	Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ	Energia: 883.12 Kcal / 3,691.44 KJ	Energia: 576.38 Kcal / 2,409.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		35.19 g 21.39 g 5.66 g	34.21 g 21.87 g 3.99 g	36.03 g 17.92 g 2.95 g	28.70 g 41.23 g 12.82 g	38.07 g 17.95 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.27 g 0.00 g 3.91 g	83.49 g 7.99 g 5.72 g	91.40 g 0.00 g 3.43 g	96.66 g 14.99 g 2.93 g	69.45 g 0.00 g 3.24 g
		1,7,(10),(12)	1	(10),(12)		1
	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Puding	Zsemle, Cukkinikrém	Alma-sárgarépa saláta
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 250.93 Kcal / 1,048.89 KJ	Energia: 254.69 Kcal / 1,064.60 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	8.65 g 3.85 g 2.09 g	5.74 g 11.08 g 2.85 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.74 g 16.20 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	45.11 g 14.99 g 0.33 g	32.69 g 0.00 g 1.43 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g
		1	1	7	1	15





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00014) Tojás- és banánmentes	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 500.34 Kcal / 2,091.42 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 257.68 Kcal / 1,077.10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	21.36 g 26.61 g 9.34 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	11.45 g 9.78 g 2.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	43.14 g 9.99 g 3.70 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.54 g 9.99 g 0.91 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Csikós tokány, Zöldségkrémleves GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb , Teljes kiőrlésű kenyér	Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Magyaros karfiolleves GM TM*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsénye*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur
		Energia: 639.22 Kcal / 2,671.94 KJ	Energia: 674.62 Kcal / 2,819.91 KJ	Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ	Energia: 883.12 Kcal / 3,691.44 KJ	Energia: 576.38 Kcal / 2,409.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35.19 g 21.39 g 5.66 g	34.21 g 21.87 g 3.99 g	36.03 g 17.92 g 2.95 g	28.70 g 41.23 g 12.82 g	38.07 g 17.95 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.27 g 0.00 g 3.91 g	83.49 g 7.99 g 5.72 g	91.40 g 0.00 g 3.43 g	96.66 g 14.99 g 2.93 g	69.45 g 0.00 g 3.24 g
		1,7,(10),(12)	1	(10),(12)		1
	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Puding	Zsemle, Cukkinikrém	Alma-sárgarépa saláta
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 250.93 Kcal / 1,048.89 KJ	Energia: 254.69 Kcal / 1,064.60 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	8.65 g 3.85 g 2.09 g	5.74 g 11.08 g 2.85 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.74 g 16.20 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	45.11 g 14.99 g 0.33 g	32.69 g 0.00 g 1.43 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g
		1	1	7	1	15





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00015) Tej-és cukormentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea CM, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 288.83 Kcal / 1,207.31 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 460.19 Kcal / 1,923.59 KJ	Energia: 199.10 Kcal / 832.24 KJ	Energia: 217.53 Kcal / 909.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.92 g 17.41 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	21.36 g 26.61 g 9.34 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	11.45 g 9.78 g 2.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	1	1	1,15	1,(10)	1,15
		Csikós tokány tejmentes, Zöldségkrémleves GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta GM, CM, Sült csirkecomb , Teljes kiőrlésű kenyér	Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Magyaros karfiolleves GM TM*, Párolt rizs	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur
		Energia: 604.65 Kcal / 2,527.44 KJ	Energia: 590.56 Kcal / 2,468.54 KJ	Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ	Energia: 837.81 Kcal / 3,502.05 KJ	Energia: 576.38 Kcal / 2,409.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.43 g 18.42 g 4.00 g	33.01 g 21.79 g 3.94 g	36.03 g 17.92 g 2.95 g	31.30 g 45.87 g 13.33 g	38.07 g 17.95 g 2.35 g
	Uzsonna	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		74.11 g 0.00 g 3.87 g	74.47 g 0.00 g 5.72 g	91.40 g 0.00 g 3.43 g	76.91 g 0.00 g 2.83 g	69.45 g 0.00 g 3.24 g
		1,(10),(12)	1	(10),(12)	1	1
		Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Cukkinikrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika
		Energia: 329.97 Kcal / 1,379.27 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ	Energia: 254.69 Kcal / 1,064.60 KJ	Energia: 236.92 Kcal / 990.33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.12 g 21.42 g 5.71 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	6.39 g 25.41 g 1.97 g	5.74 g 11.08 g 2.85 g	8.49 g 12.81 g 4.07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.78 g 0.00 g 1.09 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.27 g 0.00 g 1.41 g	32.69 g 0.00 g 1.43 g	21.72 g 0.15 g 1.20 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00016) Tejmentes, fruktószegény	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Jégcsapretek
		Energia: 288.83 Kcal / 1,207.31 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 462.03 Kcal / 1,931.29 KJ	Energia: 199.10 Kcal / 832.24 KJ	Energia: 219.37 Kcal / 916.97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.92 g 17.41 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	21.67 g 26.68 g 9.34 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	11.76 g 9.85 g 2.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.68 g 0.00 g 1.74 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	33.16 g 0.00 g 3.70 g	25.60 g 0.00 g 1.34 g	20.56 g 0.00 g 0.91 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Csikós tokány tejmentes, Zöldségkrémleves GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur
		Energia: 604.65 Kcal / 2,527.44 KJ	Energia: 484.75 Kcal / 2,026.26 KJ	Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ	Energia: 837.81 Kcal / 3,502.05 KJ	Energia: 576.38 Kcal / 2,409.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.43 g 18.42 g 4.00 g	26.33 g 20.29 g 2.99 g	36.03 g 17.92 g 2.95 g	31.30 g 45.87 g 13.33 g	38.07 g 17.95 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		74.11 g 0.00 g 3.87 g	47.77 g 0.00 g 4.00 g	91.40 g 0.00 g 3.43 g	76.91 g 0.00 g 2.83 g	69.45 g 0.00 g 3.24 g
		1,(10),(12)	1	(10),(12)		1
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Cukkinikrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Bécsi felvágott Liga margarin, Liga margarin (TM)
		Energia: 329.97 Kcal / 1,379.27 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ	Energia: 254.69 Kcal / 1,064.60 KJ	Energia: 300.46 Kcal / 1,255.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.12 g 21.42 g 5.71 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	6.39 g 25.41 g 1.97 g	5.74 g 11.08 g 2.85 g	8.51 g 19.81 g 5.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.78 g 0.00 g 1.09 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.27 g 0.00 g 1.41 g	32.69 g 0.00 g 1.43 g	21.76 g 0.15 g 1.30 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka			Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek		
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ			Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ			Energia: 500.34 Kcal / 2,091.42 KJ			Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ			Energia: 257.68 Kcal / 1,077.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.59 g	17.34 g	5.38 g	9.60 g	13.69 g	4.14 g	21.36 g	26.61 g	9.34 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	11.45 g	9.78 g	2.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		24.36 g	3.00 g	1.74 g	30.46 g	9.99 g	1.30 g	43.14 g	9.99 g	3.70 g	35.59 g	9.99 g	1.34 g	30.54 g	9.99 g	0.91 g
		1			1			1			1,(10)			1		
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes)			Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb , Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs			Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM			Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur		
		Energia: 604.65 Kcal / 2,527.44 KJ			Energia: 674.62 Kcal / 2,819.91 KJ			Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ			Energia: 883.12 Kcal / 3,691.44 KJ			Energia: 576.38 Kcal / 2,409.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		34.43 g	18.42 g	4.00 g	34.21 g	21.87 g	3.99 g	36.03 g	17.92 g	2.95 g	28.70 g	41.23 g	12.82 g	38.07 g	17.95 g	2.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		74.11 g	0.00 g	3.87 g	83.49 g	7.99 g	5.72 g	91.40 g	0.00 g	3.43 g	96.66 g	14.99 g	2.93 g	69.45 g	0.00 g	3.24 g
		1,(10),(12)			1			(10),(12)			1			1		
	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding rizsitalból			Zsemle, Cukkinikrém			Alma-sárgarépa saláta		
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ			Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ			Energia: 254.69 Kcal / 1,064.60 KJ			Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.80 g	7.35 g	1.90 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	5.74 g	11.08 g	2.85 g	0.33 g	0.25 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		44.74 g	16.20 g	0.89 g	27.66 g	0.00 g	2.12 g	43.70 g	20.98 g	0.00 g	32.69 g	0.00 g	1.43 g	6.80 g	0.00 g	0.10 g
		1			1			1			1			15		





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00018) Tej,szója,hüv ely,marha	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 500.34 Kcal / 2,091.42 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 257.68 Kcal / 1,077.10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	21.36 g 26.61 g 9.34 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	11.45 g 9.78 g 2.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	43.14 g 9.99 g 3.70 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.54 g 9.99 g 0.91 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Csikós tokány tejmentes, Zöldségkrémleves GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb , Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur
		Energia: 604.65 Kcal / 2,527.44 KJ	Energia: 674.62 Kcal / 2,819.91 KJ	Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ	Energia: 883.12 Kcal / 3,691.44 KJ	Energia: 576.38 Kcal / 2,409.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.43 g 18.42 g 4.00 g	34.21 g 21.87 g 3.99 g	36.03 g 17.92 g 2.95 g	28.70 g 41.23 g 12.82 g	38.07 g 17.95 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		74.11 g 0.00 g 3.87 g	83.49 g 7.99 g 5.72 g	91.40 g 0.00 g 3.43 g	96.66 g 14.99 g 2.93 g	69.45 g 0.00 g 3.24 g
		1,(10),(12)	1	(10),(12)		1
	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Puding rizsitalból	Zsemle, Cukkinikrém	Alma-sárgarépa saláta
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ	Energia: 254.69 Kcal / 1,064.60 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	5.74 g 11.08 g 2.85 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.74 g 16.20 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	43.70 g 20.98 g 0.00 g	32.69 g 0.00 g 1.43 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g
		1	1	1	1	15





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00019) Tej-, szója- és halmentes	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka			Gyümölcstea, Zsemle, Póréhagyma, Zöldfűszeres sonkakrém			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek		
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ			Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ			Energia: 373.66 Kcal / 1,561.90 KJ			Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ			Energia: 257.68 Kcal / 1,077.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.59 g	17.34 g	5.38 g	9.60 g	13.69 g	4.14 g	11.09 g	17.71 g	5.87 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	11.45 g	9.78 g	2.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		24.36 g	3.00 g	1.74 g	30.46 g	9.99 g	1.30 g	41.90 g	9.99 g	2.51 g	35.59 g	9.99 g	1.34 g	30.54 g	9.99 g	0.91 g
	1			1			1,10,(12)			1,(10)			1			
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes)			Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb , Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs			Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM			Kertészleves GM*, Petrezselymes bulgur, Kapros pulykaragu GM, TM		
		Energia: 604.65 Kcal / 2,527.44 KJ			Energia: 674.62 Kcal / 2,819.91 KJ			Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ			Energia: 883.12 Kcal / 3,691.44 KJ			Energia: 576.38 Kcal / 2,409.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.43 g	18.42 g	4.00 g	34.21 g	21.87 g	3.99 g	36.03 g	17.92 g	2.95 g	28.70 g	41.23 g	12.82 g	38.07 g	17.95 g	2.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		74.11 g	0.00 g	3.87 g	83.49 g	7.99 g	5.72 g	91.40 g	0.00 g	3.43 g	96.66 g	14.99 g	2.93 g	69.45 g	0.00 g	3.24 g
	1,(10),(12)			1			(10),(12)						1			
	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding rizsitalból			Zsemle, Cukkinikrém			Alma-sárgarépa saláta		
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ			Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ			Energia: 254.69 Kcal / 1,064.60 KJ			Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.80 g	7.35 g	1.90 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	5.74 g	11.08 g	2.85 g	0.33 g	0.25 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		44.74 g	16.20 g	0.89 g	27.66 g	0.00 g	2.12 g	43.70 g	20.98 g	0.00 g	32.69 g	0.00 g	1.43 g	6.80 g	0.00 g	0.10 g
	1			1						1			15			





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 196.41 Kcal / 820.99 KJ	Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ	Energia: 363.74 Kcal / 1,520.43 KJ	Energia: 113.22 Kcal / 473.26 KJ	Energia: 156.86 Kcal / 655.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7.86 g 17.60 g 5.42 g	6.87 g 13.95 g 4.18 g	18.20 g 27.14 g 9.44 g	5.82 g 13.50 g 4.06 g	8.72 g 10.04 g 2.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.30 g 3.89 g 1.64 g	25.40 g 10.88 g 1.20 g	29.00 g 10.88 g 3.25 g	25.67 g 10.88 g 1.12 g	25.48 g 10.88 g 0.81 g
		(1)			(10)	
	Ebéd	Csikós tokány GM, Főtt tészta tojásmentes GM, Zöldségkrémleves GM, TM*	Hamis gulyásleves GM, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes kenyér	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs	Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM, Őszibarack leves GM, TM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes rizs
		Energia: 793.49 Kcal / 3,316.79 KJ	Energia: 527.52 Kcal / 2,205.03 KJ	Energia: 683.07 Kcal / 2,855.23 KJ	Energia: 883.12 Kcal / 3,691.44 KJ	Energia: 620.00 Kcal / 2,591.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		29.87 g 25.47 g 6.88 g	29.84 g 21.73 g 3.85 g	36.04 g 18.85 g 3.06 g	28.70 g 41.23 g 12.82 g	35.93 g 17.73 g 2.28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		108.46 g 0.00 g 3.72 g	69.47 g 8.88 g 5.44 g	91.45 g 0.00 g 3.53 g	96.66 g 14.99 g 2.93 g	78.75 g 0.00 g 2.83 g
		7,(10),(12)		(12)		(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Puding	Gluténmentes kenyér, Cukkinikrém	Alma-sárgarépa saláta
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 250.93 Kcal / 1,048.89 KJ	Energia: 118.09 Kcal / 493.62 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		1.64 g 7.88 g 2.00 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	8.65 g 3.85 g 2.09 g	2.58 g 11.61 g 2.95 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.60 g 17.09 g 0.44 g	17.74 g 0.89 g 1.90 g	45.11 g 14.99 g 0.33 g	18.55 g 0.89 g 0.98 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g
		7				15





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00021) Glut,tej,toj,sz ez,mogy,méz mentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 196.41 Kcal / 820.99 KJ	Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ	Energia: 363.74 Kcal / 1,520.43 KJ	Energia: 113.22 Kcal / 473.26 KJ	Energia: 156.86 Kcal / 655.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.37 g 17.89 g 5.46 g	7.38 g 14.24 g 4.22 g	18.20 g 27.14 g 9.44 g	6.33 g 13.79 g 4.10 g	8.72 g 10.04 g 2.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.09 g 4.19 g 1.75 g	30.19 g 11.18 g 1.31 g	29.00 g 10.88 g 3.25 g	30.46 g 11.18 g 1.23 g	25.48 g 10.88 g 0.81 g
		(1)			(10)	
	Ebéd	Csikós tokány GM, tejmentes, Főtt tészta tojásmentes GM, Zöldségkrémleves GM, TM*	Hamis gulyásleves GM, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes kenyér	Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Magyaros karfiolleves GM TM*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes rizs
		Energia: 756.56 Kcal / 3,162.42 KJ	Energia: 527.52 Kcal / 2,205.03 KJ	Energia: 683.07 Kcal / 2,855.23 KJ	Energia: 883.12 Kcal / 3,691.44 KJ	Energia: 620.00 Kcal / 2,591.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.36 g 22.65 g 5.24 g	30.35 g 22.02 g 3.89 g	36.04 g 18.85 g 3.06 g	28.70 g 41.23 g 12.82 g	35.93 g 17.73 g 2.28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		106.13 g 0.00 g 3.76 g	74.26 g 9.18 g 5.55 g	91.45 g 0.00 g 3.53 g	96.66 g 14.99 g 2.93 g	78.75 g 0.00 g 2.83 g
		(10),(12)	(12)	(10),(12)		
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Puding rizsitalból	Gluténmentes kenyér, Cukkinikrém	Alma-sárgarépa saláta
		Energia: 193.37 Kcal / 808.29 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ	Energia: 118.09 Kcal / 493.62 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1.96 g 21.95 g 5.81 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	2.58 g 11.61 g 2.95 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		14.64 g 0.89 g 0.64 g	17.74 g 0.89 g 1.90 g	43.70 g 20.98 g 0.00 g	18.55 g 0.89 g 0.98 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g
		15				





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00022) Glutén- és tejmentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 196.41 Kcal / 820.99 KJ	Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ	Energia: 363.74 Kcal / 1,520.43 KJ	Energia: 113.22 Kcal / 473.26 KJ	Energia: 156.86 Kcal / 655.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7.86 g 17.60 g 5.42 g	6.87 g 13.95 g 4.18 g	18.20 g 27.14 g 9.44 g	5.82 g 13.50 g 4.06 g	8.72 g 10.04 g 2.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.30 g 3.89 g 1.64 g	25.40 g 10.88 g 1.20 g	29.00 g 10.88 g 3.25 g	25.67 g 10.88 g 1.12 g	25.48 g 10.88 g 0.81 g
		(1)			(10)	
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány GM, tejmentes, Főtt tészta tojásmentes GM	Hamis gulyásleves GM, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes kenyér	Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Magyaros karfiolleves GM TM*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes rizs
		Energia: 756.56 Kcal / 3,162.42 KJ	Energia: 527.52 Kcal / 2,205.03 KJ	Energia: 683.07 Kcal / 2,855.23 KJ	Energia: 883.12 Kcal / 3,691.44 KJ	Energia: 620.00 Kcal / 2,591.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		29.36 g 22.65 g 5.24 g	30.35 g 22.02 g 3.89 g	36.04 g 18.85 g 3.06 g	28.70 g 41.23 g 12.82 g	35.93 g 17.73 g 2.28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		106.13 g 0.00 g 3.76 g	74.26 g 9.18 g 5.55 g	91.45 g 0.00 g 3.53 g	96.66 g 14.99 g 2.93 g	78.75 g 0.00 g 2.83 g
		(10),(12)		(10),(12)		
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Puding rizsitalból	Gluténmentes kenyér, Cukkinikrém	Alma-sárgarépa saláta
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ	Energia: 118.09 Kcal / 493.62 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		1.64 g 7.88 g 2.00 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	2.58 g 11.61 g 2.95 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.60 g 17.09 g 0.44 g	17.74 g 0.89 g 1.90 g	43.70 g 20.98 g 0.00 g	18.55 g 0.89 g 0.98 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g
		15				





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00023) Glutén-, tej-, cukormentes	Tízórai	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 186.17 Kcal / 778.19 KJ	Energia: 144.24 Kcal / 602.92 KJ	Energia: 323.59 Kcal / 1,352.61 KJ	Energia: 73.07 Kcal / 305.43 KJ	Energia: 116.71 Kcal / 487.85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.39 g 17.89 g 5.46 g	7.38 g 14.24 g 4.22 g	18.20 g 27.14 g 9.44 g	6.33 g 13.79 g 4.10 g	8.72 g 10.04 g 2.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.40 g 1.19 g 1.75 g	20.20 g 1.19 g 1.31 g	19.01 g 0.89 g 3.25 g	20.47 g 1.19 g 1.23 g	15.49 g 0.89 g 0.81 g
		15		15,(1)	(10)	15
	Ebéd	Csikós tokány GM, tejmentes, Főtt tészta tojásmentes GM, Zöldségkrémleves GM, TM*	Hamis gulyásleves GM, Paradicsomos káposzta, GM, CM, Sült csirkecomb , Gluténmentes kenyér	Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Magyaros karfiolleves GM TM*, Párolt rizs	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes rizs
		Energia: 756.56 Kcal / 3,162.42 KJ	Energia: 495.40 Kcal / 2,070.77 KJ	Energia: 683.07 Kcal / 2,855.23 KJ	Energia: 837.81 Kcal / 3,502.05 KJ	Energia: 620.00 Kcal / 2,591.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		29.36 g 22.65 g 5.24 g	29.84 g 21.73 g 3.85 g	36.04 g 18.85 g 3.06 g	31.30 g 45.87 g 13.33 g	35.93 g 17.73 g 2.28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		106.13 g 0.00 g 3.76 g	61.48 g 0.89 g 5.44 g	91.45 g 0.00 g 3.53 g	76.91 g 0.00 g 2.83 g	78.75 g 0.00 g 2.83 g
		(10),(12)	(12)	(10),(12)		
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Gluténmentes kenyér, Cukkinikrém	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika
		Energia: 193.37 Kcal / 808.29 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 245.05 Kcal / 1,024.31 KJ	Energia: 118.09 Kcal / 493.62 KJ	Energia: 136.10 Kcal / 568.90 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		1.96 g 21.95 g 5.81 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	3.66 g 25.67 g 2.01 g	2.58 g 11.61 g 2.95 g	5.76 g 13.07 g 4.11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		14.64 g 0.89 g 0.64 g	17.74 g 0.89 g 1.90 g	16.21 g 0.89 g 1.31 g	18.55 g 0.89 g 0.98 g	16.66 g 1.04 g 1.10 g





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00024) GM diab. T:30 CH, E:40 CH,U:30	Tízórai	Tea, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika, Gluténmentes kenyér	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 188.01 Kcal / 785.88 KJ	Energia: 144.24 Kcal / 602.92 KJ	Energia: 323.59 Kcal / 1,352.61 KJ	Energia: 73.07 Kcal / 305.43 KJ	Energia: 116.71 Kcal / 487.85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.72 g 18.54 g 5.53 g	8.40 g 14.82 g 4.29 g	19.73 g 28.01 g 9.55 g	7.35 g 14.37 g 4.17 g	10.25 g 10.91 g 2.84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.99 g 1.79 g 1.97 g	29.78 g 1.79 g 1.53 g	33.38 g 1.79 g 3.58 g	30.05 g 1.79 g 1.45 g	29.86 g 1.79 g 1.14 g
		15,(1)		(10)		15
	Ebéd	Főtt tészta GM, 40 CH, Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány GM, TM*	Főtt burgonya 35 CH, Párolt káposzta 40 CH, Rántott leves GM, Sült csirkecomb	Párolt rizs 40 CH, Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*	Brassói apr.pecsenye GM 40 CH*, Brokkolileves GM *, Káposztasaláta CM	Petrezselymes rizs 40 CH, Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM
		Energia: 593.48 Kcal / 2,480.75 KJ	Energia: 401.74 Kcal / 1,679.27 KJ	Energia: 431.53 Kcal / 1,803.80 KJ	Energia: 430.11 Kcal / 1,797.86 KJ	Energia: 439.61 Kcal / 1,837.57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20.65 g 38.13 g 11.47 g	24.55 g 17.99 g 2.70 g	30.96 g 15.13 g 2.62 g	16.48 g 23.07 g 6.18 g	32.27 g 14.99 g 1.96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.35 g 0.00 g 2.93 g	43.01 g 0.00 g 3.04 g	42.32 g 0.00 g 2.80 g	42.22 g 0.00 g 1.93 g	43.70 g 0.00 g 2.84 g
		(10),(12)		(10),(12)		
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Gluténmentes kenyér, Cukkinikrém	Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika, Bécsi felvágott Liga margarin, Liga margarin (TM)
		Energia: 193.37 Kcal / 808.29 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 245.05 Kcal / 1,024.31 KJ	Energia: 118.09 Kcal / 493.62 KJ	Energia: 199.64 Kcal / 834.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3.49 g 22.82 g 5.92 g	10.18 g 11.91 g 4.05 g	5.19 g 26.54 g 2.12 g	4.11 g 12.48 g 3.06 g	7.31 g 20.94 g 6.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.01 g 1.79 g 0.97 g	32.11 g 1.79 g 2.23 g	30.58 g 1.79 g 1.64 g	32.92 g 1.79 g 1.31 g	31.07 g 1.94 g 1.53 g





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00028) Glutén-, tej-, fruktózzegén y	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 188.01 Kcal / 785.88 KJ	Energia: 144.24 Kcal / 602.92 KJ	Energia: 325.43 Kcal / 1,360.30 KJ	Energia: 73.07 Kcal / 305.43 KJ	Energia: 118.55 Kcal / 495.54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.70 g 17.96 g 5.46 g	7.38 g 14.24 g 4.22 g	18.51 g 27.21 g 9.44 g	6.33 g 13.79 g 4.10 g	9.03 g 10.11 g 2.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.41 g 1.19 g 1.75 g	20.20 g 1.19 g 1.31 g	19.02 g 0.89 g 3.25 g	20.47 g 1.19 g 1.23 g	15.50 g 0.89 g 0.81 g
		(1)			(10)	
	Ebéd	Csikós tokány GM, tejmentes, Főtt tészta tojásmentes GM, Zöldségkrémleves GM, TM*	Rántott leves GM, Sült csirkecomb , Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes rizs
		Energia: 756.56 Kcal / 3,162.42 KJ	Energia: 450.13 Kcal / 1,881.54 KJ	Energia: 683.07 Kcal / 2,855.23 KJ	Energia: 837.81 Kcal / 3,502.05 KJ	Energia: 620.00 Kcal / 2,591.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		29.36 g 22.65 g 5.24 g	25.67 g 20.25 g 2.95 g	36.04 g 18.85 g 3.06 g	31.30 g 45.87 g 13.33 g	35.93 g 17.73 g 2.28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		106.13 g 0.00 g 3.76 g	48.67 g 0.00 g 4.00 g	91.45 g 0.00 g 3.53 g	76.91 g 0.00 g 2.83 g	78.75 g 0.00 g 2.83 g
		(10),(12)			(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Gluténmentes kenyér, Cukkinikrém	Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika, Bécsi felvágott Liga margarin, Liga margarin (TM)
		Energia: 193.37 Kcal / 808.29 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 245.05 Kcal / 1,024.31 KJ	Energia: 118.09 Kcal / 493.62 KJ	Energia: 199.64 Kcal / 834.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		1.96 g 21.95 g 5.81 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	3.66 g 25.67 g 2.01 g	2.58 g 11.61 g 2.95 g	5.78 g 20.07 g 6.01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		14.64 g 0.89 g 0.64 g	17.74 g 0.89 g 1.90 g	16.21 g 0.89 g 1.31 g	18.55 g 0.89 g 0.98 g	16.70 g 1.04 g 1.20 g





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 196.41 Kcal / 820.99 KJ	Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ	Energia: 363.74 Kcal / 1,520.43 KJ	Energia: 113.22 Kcal / 473.26 KJ	Energia: 156.86 Kcal / 655.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.37 g 17.89 g 5.46 g	7.38 g 14.24 g 4.22 g	18.20 g 27.14 g 9.44 g	6.33 g 13.79 g 4.10 g	8.72 g 10.04 g 2.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.09 g 4.19 g 1.75 g	30.19 g 11.18 g 1.31 g	29.00 g 10.88 g 3.25 g	30.46 g 11.18 g 1.23 g	25.48 g 10.88 g 0.81 g
		(1)			(10)	
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta tojásmentes GM	Rántott leves GM, Sült csirkecomb , Párolt káposzta 1/2 adag, Főtt burgonya fél adag	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs	Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM, Őszibarack leves GM, TM	Kertészleves GM*, Harcsaragu GM,TM, Petrezselymes rizs
		Energia: 897.62 Kcal / 3,752.05 KJ	Energia: 450.13 Kcal / 1,881.54 KJ	Energia: 683.07 Kcal / 2,855.23 KJ	Energia: 883.12 Kcal / 3,691.44 KJ	Energia: 576.00 Kcal / 2,407.68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		24.01 g 41.11 g 11.76 g	25.67 g 20.25 g 2.95 g	36.04 g 18.85 g 3.06 g	28.70 g 41.23 g 12.82 g	26.68 g 17.59 g 1.77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		105.03 g 0.00 g 2.92 g	48.67 g 0.00 g 4.00 g	91.45 g 0.00 g 3.53 g	96.66 g 14.99 g 2.93 g	76.90 g 0.00 g 2.21 g
		(10),(12)			(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Puding rizsitalból	Gluténmentes kenyér, Cukkinikrém	Alma-sárgarépa saláta
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ	Energia: 118.09 Kcal / 493.62 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		1.64 g 7.88 g 2.00 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	2.58 g 11.61 g 2.95 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.60 g 17.09 g 0.44 g	17.74 g 0.89 g 1.90 g	43.70 g 20.98 g 0.00 g	18.55 g 0.89 g 0.98 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g
		15				





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00030) Diabetikus-70 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ	Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ	Energia: 393.73 Kcal / 1,645.79 KJ	Energia: 167.59 Kcal / 700.53 KJ	Energia: 199.21 Kcal / 832.70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.85 g 17.26 g 5.37 g	8.53 g 13.54 g 4.13 g	19.32 g 26.51 g 9.34 g	8.29 g 13.20 g 4.01 g	10.91 g 9.73 g 2.68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.83 g 0.00 g 1.63 g	15.62 g 0.00 g 1.19 g	18.91 g 0.00 g 3.31 g	19.53 g 0.00 g 1.20 g	16.68 g 0.00 g 0.82 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Főtt tészta 70 CH, Csikós tokány GM, TM*	Rántott leves , Sült csirkecomb , Főtt burgonya 70 CH, Párolt káposzta 70 CH	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs 70 CH	Brokkolileves GM * , Brassói apr.pecsenye 70 CH * , Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 70 CH
		Energia: 765.68 Kcal / 3,200.54 KJ	Energia: 605.65 Kcal / 2,531.62 KJ	Energia: 584.24 Kcal / 2,442.12 KJ	Energia: 794.12 Kcal / 3,319.42 KJ	Energia: 604.23 Kcal / 2,525.68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.21 g 39.91 g 11.63 g	29.52 g 21.02 g 3.08 g	34.15 g 16.88 g 2.83 g	29.71 g 43.42 g 12.56 g	38.93 g 18.46 g 2.41 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71.03 g 0.00 g 3.24 g	72.54 g 0.00 g 4.56 g	73.17 g 0.00 g 3.20 g	73.19 g 0.00 g 2.73 g	74.77 g 0.00 g 3.33 g
		1,(10),(12)	1	(10),(12)		1
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Cukkinikrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Bécsi felvágott Liga margarin
		Energia: 302.65 Kcal / 1,265.08 KJ	Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ	Energia: 325.71 Kcal / 1,361.47 KJ	Energia: 186.39 Kcal / 779.11 KJ	Energia: 216.76 Kcal / 906.06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.18 g 21.35 g 5.71 g	10.31 g 10.62 g 3.88 g	5.54 g 25.29 g 1.96 g	3.39 g 10.91 g 2.85 g	7.64 g 12.69 g 4.06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		23.08 g 0.00 g 0.93 g	17.95 g 0.00 g 1.90 g	17.39 g 0.00 g 1.32 g	18.44 g 0.00 g 1.04 g	17.84 g 0.15 g 1.11 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00031) Diabetikus-60 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ	Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ	Energia: 393.73 Kcal / 1,645.79 KJ	Energia: 167.59 Kcal / 700.53 KJ	Energia: 199.21 Kcal / 832.70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.85 g 17.26 g 5.37 g	8.53 g 13.54 g 4.13 g	19.32 g 26.51 g 9.34 g	8.29 g 13.20 g 4.01 g	10.91 g 9.73 g 2.68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.83 g 0.00 g 1.63 g	15.62 g 0.00 g 1.19 g	18.91 g 0.00 g 3.31 g	19.53 g 0.00 g 1.20 g	16.68 g 0.00 g 0.82 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Főtt tészta 60 CH, Csikós tokány GM, TM*	Rántott leves , Sült csirkecomb , Főtt burgonya 60 CH, Párolt káposzta 60 CH	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs 60 CH	Brokkolileves GM * , Brassói apr.pecsenye 60 CH*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 60 CH
		Energia: 717.27 Kcal / 2,998.19 KJ	Energia: 547.32 Kcal / 2,287.80 KJ	Energia: 535.65 Kcal / 2,239.02 KJ	Energia: 692.20 Kcal / 2,893.40 KJ	Energia: 548.53 Kcal / 2,292.86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.61 g 39.42 g 11.58 g	28.08 g 19.49 g 2.90 g	33.13 g 16.32 g 2.76 g	26.01 g 37.73 g 10.78 g	37.20 g 17.43 g 2.28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		61.69 g 0.00 g 3.16 g	63.14 g 0.00 g 3.92 g	63.35 g 0.00 g 3.07 g	64.52 g 0.00 g 2.51 g	64.12 g 0.00 g 3.14 g
		1,(10),(12)	1	(10),(12)		1
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Cukkinikrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Bécsi felvágott Liga margarin
		Energia: 302.65 Kcal / 1,265.08 KJ	Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ	Energia: 325.71 Kcal / 1,361.47 KJ	Energia: 186.39 Kcal / 779.11 KJ	Energia: 216.76 Kcal / 906.06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.18 g 21.35 g 5.71 g	10.31 g 10.62 g 3.88 g	5.54 g 25.29 g 1.96 g	3.39 g 10.91 g 2.85 g	7.64 g 12.69 g 4.06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		23.08 g 0.00 g 0.93 g	17.95 g 0.00 g 1.90 g	17.39 g 0.00 g 1.32 g	18.44 g 0.00 g 1.04 g	17.84 g 0.15 g 1.11 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00032) Diabetikus-50 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ	Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ	Energia: 393.73 Kcal / 1,645.79 KJ	Energia: 167.59 Kcal / 700.53 KJ	Energia: 199.21 Kcal / 832.70 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
		9.85 g 17.26 g 5.37 g	8.53 g 13.54 g 4.13 g	19.32 g 26.51 g 9.34 g	8.29 g 13.20 g 4.01 g	10.91 g 9.73 g 2.68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.83 g 0.00 g 1.63 g	15.62 g 0.00 g 1.19 g	18.91 g 0.00 g 3.31 g	19.53 g 0.00 g 1.20 g	16.68 g 0.00 g 0.82 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 50 CH	Rántott leves , Sült csirkecomb , Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs 50 CH	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsénye 50 CH*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 50 CH
		Energia: 674.92 Kcal / 2,821.17 KJ	Energia: 499.20 Kcal / 2,086.66 KJ	Energia: 480.12 Kcal / 2,006.90 KJ	Energia: 575.71 Kcal / 2,406.47 KJ	Energia: 492.83 Kcal / 2,060.03 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
		26.21 g 38.99 g 11.54 g	26.83 g 18.92 g 2.84 g	31.97 g 15.69 g 2.69 g	21.77 g 31.21 g 8.73 g	35.46 g 16.41 g 2.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53.51 g 0.00 g 3.10 g	53.89 g 0.00 g 3.56 g	52.13 g 0.00 g 2.93 g	54.61 g 0.00 g 2.25 g	53.46 g 0.00 g 2.96 g
		1,(10),(12)	1	(10),(12)		1
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Cukkinikrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Bécsi felvágott Liga margarin
		Energia: 302.65 Kcal / 1,265.08 KJ	Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ	Energia: 325.71 Kcal / 1,361.47 KJ	Energia: 186.39 Kcal / 779.11 KJ	Energia: 216.76 Kcal / 906.06 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
		4.18 g 21.35 g 5.71 g	10.31 g 10.62 g 3.88 g	5.54 g 25.29 g 1.96 g	3.39 g 10.91 g 2.85 g	7.64 g 12.69 g 4.06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		23.08 g 0.00 g 0.93 g	17.95 g 0.00 g 1.90 g	17.39 g 0.00 g 1.32 g	18.44 g 0.00 g 1.04 g	17.84 g 0.15 g 1.11 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00033) Diabetikus-45 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ	Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ	Energia: 393.73 Kcal / 1,645.79 KJ	Energia: 167.59 Kcal / 700.53 KJ	Energia: 199.21 Kcal / 832.70 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
		9.85 g 17.26 g 5.37 g	8.53 g 13.54 g 4.13 g	19.32 g 26.51 g 9.34 g	8.29 g 13.20 g 4.01 g	10.91 g 9.73 g 2.68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.83 g 0.00 g 1.63 g	15.62 g 0.00 g 1.19 g	18.91 g 0.00 g 3.31 g	19.53 g 0.00 g 1.20 g	16.68 g 0.00 g 0.82 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány, Főtt tészta 45 CH	Rántott leves , Sült csirkecomb , Főtt burgonya 45 CH, Párolt káposzta 45 CH	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs 45 CH	Brokkolileves GM * , Brassói apr.pecsenye 45 CH*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 45 CH
		Energia: 500.05 Kcal / 2,090.21 KJ	Energia: 458.63 Kcal / 1,917.07 KJ	Energia: 466.24 Kcal / 1,948.88 KJ	Energia: 502.91 Kcal / 2,102.16 KJ	Energia: 464.98 Kcal / 1,943.62 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
		30.59 g 19.98 g 5.53 g	25.82 g 17.90 g 2.72 g	31.68 g 15.53 g 2.67 g	19.12 g 27.14 g 7.46 g	34.60 g 15.91 g 2.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		48.41 g 0.00 g 3.69 g	47.27 g 0.00 g 3.12 g	49.33 g 0.00 g 2.89 g	48.42 g 0.00 g 2.09 g	48.13 g 0.00 g 2.87 g
		1,7,(10),(12)	1	(10),(12)		1
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Cukkinikrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Bécsi felvágott Liga margarin
		Energia: 302.65 Kcal / 1,265.08 KJ	Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ	Energia: 325.71 Kcal / 1,361.47 KJ	Energia: 186.39 Kcal / 779.11 KJ	Energia: 216.76 Kcal / 906.06 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
		4.18 g 21.35 g 5.71 g	10.31 g 10.62 g 3.88 g	5.54 g 25.29 g 1.96 g	3.39 g 10.91 g 2.85 g	7.64 g 12.69 g 4.06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		23.08 g 0.00 g 0.93 g	17.95 g 0.00 g 1.90 g	17.39 g 0.00 g 1.32 g	18.44 g 0.00 g 1.04 g	17.84 g 0.15 g 1.11 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00034) Diabetikus-40 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ	Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ	Energia: 393.73 Kcal / 1,645.79 KJ	Energia: 167.59 Kcal / 700.53 KJ	Energia: 199.21 Kcal / 832.70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.85 g 17.26 g 5.37 g	8.53 g 13.54 g 4.13 g	19.32 g 26.51 g 9.34 g	8.29 g 13.20 g 4.01 g	10.91 g 9.73 g 2.68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.83 g 0.00 g 1.63 g	15.62 g 0.00 g 1.19 g	18.91 g 0.00 g 3.31 g	19.53 g 0.00 g 1.20 g	16.68 g 0.00 g 0.82 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 40 CH	Rántott leves , Sült csirkecomb , Főtt burgonya 40 CH, Párolt káposzta 40 CH	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs 40 CH	Brokkolileves GM * , Brassói apr.pecsenye 40 CH*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 40 CH
		Energia: 626.51 Kcal / 2,618.81 KJ	Energia: 436.36 Kcal / 1,823.98 KJ	Energia: 431.53 Kcal / 1,803.80 KJ	Energia: 430.11 Kcal / 1,797.86 KJ	Energia: 437.13 Kcal / 1,827.20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24.61 g 38.50 g 11.50 g	25.21 g 18.03 g 2.74 g	30.96 g 15.13 g 2.62 g	16.48 g 23.07 g 6.18 g	33.73 g 15.39 g 2.03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.17 g 0.00 g 3.02 g	42.11 g 0.00 g 3.04 g	42.32 g 0.00 g 2.80 g	42.22 g 0.00 g 1.93 g	42.80 g 0.00 g 2.78 g
		1,(10),(12)	1	(10),(12)		1
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Cukkinikrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Bécsi felvágott Liga margarin
		Energia: 302.65 Kcal / 1,265.08 KJ	Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ	Energia: 325.71 Kcal / 1,361.47 KJ	Energia: 186.39 Kcal / 779.11 KJ	Energia: 216.76 Kcal / 906.06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.18 g 21.35 g 5.71 g	10.31 g 10.62 g 3.88 g	5.54 g 25.29 g 1.96 g	3.39 g 10.91 g 2.85 g	7.64 g 12.69 g 4.06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		23.08 g 0.00 g 0.93 g	17.95 g 0.00 g 1.90 g	17.39 g 0.00 g 1.32 g	18.44 g 0.00 g 1.04 g	17.84 g 0.15 g 1.11 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00035) Diabetikus-35 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ	Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ	Energia: 393.73 Kcal / 1,645.79 KJ	Energia: 167.59 Kcal / 700.53 KJ	Energia: 199.21 Kcal / 832.70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.85 g 17.26 g 5.37 g	8.53 g 13.54 g 4.13 g	19.32 g 26.51 g 9.34 g	8.29 g 13.20 g 4.01 g	10.91 g 9.73 g 2.68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.83 g 0.00 g 1.63 g	15.62 g 0.00 g 1.19 g	18.91 g 0.00 g 3.31 g	19.53 g 0.00 g 1.20 g	16.68 g 0.00 g 0.82 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány GM, tejmentes, Főtt tészta 35 CH	Rántott leves , Sült csirkecomb , Párolt káposzta 35 CH, Főtt burgonya 35 CH	Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs 35 CH, Magyaros karfiolleves GM TM*	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye 35 CH*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 35 CH
		Energia: 427.96 Kcal / 1,788.87 KJ	Energia: 410.53 Kcal / 1,716.02 KJ	Energia: 483.59 Kcal / 2,021.41 KJ	Energia: 437.39 Kcal / 1,828.29 KJ	Energia: 409.28 Kcal / 1,710.79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.06 g 19.46 g 4.92 g	24.54 g 17.79 g 2.71 g	32.04 g 15.73 g 2.69 g	16.74 g 23.48 g 6.31 g	32.86 g 14.88 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		34.17 g 0.00 g 3.77 g	37.01 g 0.00 g 2.86 g	52.83 g 0.00 g 2.94 g	42.84 g 0.00 g 1.94 g	37.48 g 0.00 g 2.69 g
		1,(10),(12)	1	(10),(12)		1
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Cukkinikrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Bécsi felvágott Liga margarin
		Energia: 302.65 Kcal / 1,265.08 KJ	Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ	Energia: 325.71 Kcal / 1,361.47 KJ	Energia: 186.39 Kcal / 779.11 KJ	Energia: 216.76 Kcal / 906.06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.18 g 21.35 g 5.71 g	10.31 g 10.62 g 3.88 g	5.54 g 25.29 g 1.96 g	3.39 g 10.91 g 2.85 g	7.64 g 12.69 g 4.06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		23.08 g 0.00 g 0.93 g	17.95 g 0.00 g 1.90 g	17.39 g 0.00 g 1.32 g	18.44 g 0.00 g 1.04 g	17.84 g 0.15 g 1.11 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00039) Diabetikus (T: 15, E: 50, U: 15)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 421.05 Kcal / 1,759.99 KJ	Energia: 199.10 Kcal / 832.24 KJ	Energia: 189.12 Kcal / 790.52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.85 g 17.26 g 5.37 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	20.26 g 26.58 g 9.34 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	10.48 g 9.66 g 2.67 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.83 g 0.00 g 1.63 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	24.61 g 0.00 g 3.46 g	25.60 g 0.00 g 1.34 g	14.73 g 0.00 g 0.78 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 50 CH	Rántott leves , Sült csirkecomb , Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs 50 CH	Brokkolileves GM * , Brassói apr.pecsenye 50 CH*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 50 CH
		Energia: 674.92 Kcal / 2,821.17 KJ	Energia: 499.20 Kcal / 2,086.66 KJ	Energia: 480.12 Kcal / 2,006.90 KJ	Energia: 575.72 Kcal / 2,406.51 KJ	Energia: 492.83 Kcal / 2,060.03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.21 g 38.99 g 11.54 g	26.83 g 18.92 g 2.84 g	31.97 g 15.69 g 2.69 g	21.77 g 31.21 g 8.74 g	35.47 g 16.42 g 2.16 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53.51 g 0.00 g 3.10 g	53.89 g 0.00 g 3.56 g	52.13 g 0.00 g 2.93 g	54.61 g 0.00 g 2.25 g	53.46 g 0.00 g 2.96 g
		1,(10),(12)	1	(10),(12)		1
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Cukkinikrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika
		Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ	Energia: 186.39 Kcal / 779.11 KJ	Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3.24 g 21.28 g 5.71 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	6.39 g 25.41 g 1.97 g	3.39 g 10.91 g 2.85 g	7.21 g 12.62 g 4.05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.38 g 0.00 g 0.77 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.27 g 0.00 g 1.41 g	18.44 g 0.00 g 1.04 g	15.89 g 0.15 g 1.07 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00040) Fruktózszege ny	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 288.83 Kcal / 1,207.31 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 462.03 Kcal / 1,931.29 KJ	Energia: 199.10 Kcal / 832.24 KJ	Energia: 219.37 Kcal / 916.97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.92 g 17.41 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	21.67 g 26.68 g 9.34 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	11.76 g 9.85 g 2.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.68 g 0.00 g 1.74 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	33.16 g 0.00 g 3.70 g	25.60 g 0.00 g 1.34 g	20.56 g 0.00 g 0.91 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Csikós tokány, Zöldségkrémleves GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves , Sült csirkecomb , Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur
		Energia: 639.22 Kcal / 2,671.94 KJ	Energia: 484.75 Kcal / 2,026.26 KJ	Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ	Energia: 837.81 Kcal / 3,502.05 KJ	Energia: 576.38 Kcal / 2,409.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35.19 g 21.39 g 5.66 g	26.33 g 20.29 g 2.99 g	36.03 g 17.92 g 2.95 g	31.30 g 45.87 g 13.33 g	38.07 g 17.95 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.27 g 0.00 g 3.91 g	47.77 g 0.00 g 4.00 g	91.40 g 0.00 g 3.43 g	76.91 g 0.00 g 2.83 g	69.45 g 0.00 g 3.24 g
		1,7,(10),(12)	1	(10),(12)		1
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Cukkinikrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Bécsi felvágott Liga margarin, Liga margarin (TM)
		Energia: 329.97 Kcal / 1,379.27 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ	Energia: 254.69 Kcal / 1,064.60 KJ	Energia: 300.46 Kcal / 1,255.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.12 g 21.42 g 5.71 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	6.39 g 25.41 g 1.97 g	5.74 g 11.08 g 2.85 g	8.51 g 19.81 g 5.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.78 g 0.00 g 1.09 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.27 g 0.00 g 1.41 g	32.69 g 0.00 g 1.43 g	21.76 g 0.15 g 1.30 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00041) Hozzáadott cukormentes, sószegegy	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 288.83 Kcal / 1,207.31 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 500.34 Kcal / 2,091.42 KJ	Energia: 199.10 Kcal / 832.24 KJ	Energia: 217.53 Kcal / 909.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.92 g 17.41 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	21.36 g 26.61 g 9.34 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	11.45 g 9.78 g 2.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	21.68 g 0.00 g 1.74 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	43.14 g 9.99 g 3.70 g	25.60 g 0.00 g 1.34 g	20.55 g 0.00 g 0.91 g
		1	1	1	1,(10)	1,15
		Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves , Párolt káposzta 1/2 adag, Sült csirkecomb , Főtt burgonya fél adag	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur
		Energia: 639.22 Kcal / 2,671.94 KJ	Energia: 484.75 Kcal / 2,026.26 KJ	Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ	Energia: 837.81 Kcal / 3,502.05 KJ	Energia: 576.38 Kcal / 2,409.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	Uzsonna	35.19 g 21.39 g 5.66 g	26.33 g 20.29 g 2.99 g	36.03 g 17.92 g 2.95 g	31.30 g 45.87 g 13.33 g	38.07 g 17.95 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.27 g 0.00 g 3.91 g	47.77 g 0.00 g 4.00 g	91.40 g 0.00 g 3.43 g	76.91 g 0.00 g 2.83 g	69.45 g 0.00 g 3.24 g
		1,7,(10),(12)	1	(10),(12)	1	1
		Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Cukkinikrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika
		Energia: 329.97 Kcal / 1,379.27 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ	Energia: 254.69 Kcal / 1,064.60 KJ	Energia: 236.92 Kcal / 990.33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.12 g 21.42 g 5.71 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	6.39 g 25.41 g 1.97 g	5.74 g 11.08 g 2.85 g	8.49 g 12.81 g 4.07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.78 g 0.00 g 1.09 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.27 g 0.00 g 1.41 g	32.69 g 0.00 g 1.43 g	21.72 g 0.15 g 1.20 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00042) Szója,ol.mag, hüvelyesment es	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 500.34 Kcal / 2,091.42 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 257.68 Kcal / 1,077.10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	21.36 g 26.61 g 9.34 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	11.45 g 9.78 g 2.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	43.14 g 9.99 g 3.70 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.54 g 9.99 g 0.91 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány, Főtt tészta (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb , Teljes kiőrlésű kenyér	Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Magyaros karfiolleves GM TM*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur
		Energia: 639.22 Kcal / 2,671.94 KJ	Energia: 674.62 Kcal / 2,819.91 KJ	Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ	Energia: 883.12 Kcal / 3,691.44 KJ	Energia: 576.38 Kcal / 2,409.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		35.19 g 21.39 g 5.66 g	34.21 g 21.87 g 3.99 g	36.03 g 17.92 g 2.95 g	28.70 g 41.23 g 12.82 g	38.07 g 17.95 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.27 g 0.00 g 3.91 g	83.49 g 7.99 g 5.72 g	91.40 g 0.00 g 3.43 g	96.66 g 14.99 g 2.93 g	69.45 g 0.00 g 3.24 g
		1,7,(10),(12)	1	(10),(12)		1
	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Puding	Zsemle, Cukkinikrém	Alma-sárgarépa saláta
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 250.93 Kcal / 1,048.89 KJ	Energia: 254.69 Kcal / 1,064.60 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	8.65 g 3.85 g 2.09 g	5.74 g 11.08 g 2.85 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.74 g 16.20 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	45.11 g 14.99 g 0.33 g	32.69 g 0.00 g 1.43 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g
		1	1	7	1	15





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00043) Tej,toj,őszib,a Ima,ban	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 500.34 Kcal / 2,091.42 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 257.68 Kcal / 1,077.10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	21.36 g 26.61 g 9.34 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	11.45 g 9.78 g 2.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	43.14 g 9.99 g 3.70 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.54 g 9.99 g 0.91 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb , Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs	Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM, Brokkolileves GM *	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur
		Energia: 604.65 Kcal / 2,527.44 KJ	Energia: 674.62 Kcal / 2,819.91 KJ	Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ	Energia: 837.81 Kcal / 3,502.05 KJ	Energia: 576.38 Kcal / 2,409.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		34.43 g 18.42 g 4.00 g	34.21 g 21.87 g 3.99 g	36.03 g 17.92 g 2.95 g	31.30 g 45.87 g 13.33 g	38.07 g 17.95 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		74.11 g 0.00 g 3.87 g	83.49 g 7.99 g 5.72 g	91.40 g 0.00 g 3.43 g	76.91 g 0.00 g 2.83 g	69.45 g 0.00 g 3.24 g
		1,(10),(12)	1	(10),(12)		1
	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Puding rizsitalból	Zsemle, Cukkinikrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ	Energia: 254.69 Kcal / 1,064.60 KJ	Energia: 236.92 Kcal / 990.33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	5.74 g 11.08 g 2.85 g	8.49 g 12.81 g 4.07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.74 g 16.20 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	43.70 g 20.98 g 0.00 g	32.69 g 0.00 g 1.43 g	21.72 g 0.15 g 1.20 g
		1	1		1	1





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka			Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek		
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ			Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ			Energia: 500.34 Kcal / 2,091.42 KJ			Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ			Energia: 257.68 Kcal / 1,077.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.59 g	17.34 g	5.38 g	9.60 g	13.69 g	4.14 g	21.36 g	26.61 g	9.34 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	11.45 g	9.78 g	2.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		24.36 g	3.00 g	1.74 g	30.46 g	9.99 g	1.30 g	43.14 g	9.99 g	3.70 g	35.59 g	9.99 g	1.34 g	30.54 g	9.99 g	0.91 g
		1			1			1			1,(10)			1		
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Rántott leves , Sült csirkecomb , Párolt káposzta 1/2 adag, Főtt burgonya fél adag			Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs			Brassói apr.pecsenye*, Őszibarack leves GM, TM, Káposztasaláta CM			Kertészleves GM*, Harcsaragu GM,TM, Petrezselymes bulgur		
		Energia: 594.80 Kcal / 2,486.26 KJ			Energia: 446.63 Kcal / 1,866.91 KJ			Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ			Energia: 883.12 Kcal / 3,691.44 KJ			Energia: 532.38 Kcal / 2,225.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		33.98 g	18.33 g	4.00 g	25.50 g	17.87 g	2.72 g	36.03 g	17.92 g	2.95 g	28.70 g	41.23 g	12.82 g	28.82 g	17.81 g	1.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		72.31 g	0.00 g	3.74 g	44.71 g	0.00 g	3.25 g	91.40 g	0.00 g	3.43 g	96.66 g	14.99 g	2.93 g	67.60 g	0.00 g	2.62 g
		1,(10),(12)			1			(10),(12)			1,(10)			1,4		
	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding rizsitalból			Zsemle, Cukkinikrém			Alma-sárgarépa saláta		
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ			Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ			Energia: 254.69 Kcal / 1,064.60 KJ			Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.80 g	7.35 g	1.90 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	5.74 g	11.08 g	2.85 g	0.33 g	0.25 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		44.74 g	16.20 g	0.89 g	27.66 g	0.00 g	2.12 g	43.70 g	20.98 g	0.00 g	32.69 g	0.00 g	1.43 g	6.80 g	0.00 g	0.10 g
		1			1			1			1			15		





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00045) Tej,toj,banán, olmag	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 500.34 Kcal / 2,091.42 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 257.68 Kcal / 1,077.10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	21.36 g 26.61 g 9.34 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	11.45 g 9.78 g 2.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	43.14 g 9.99 g 3.70 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.54 g 9.99 g 0.91 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Csikós tokány tejmentes, Zöldségkrémleves GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb , Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsénye*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur
		Energia: 604.65 Kcal / 2,527.44 KJ	Energia: 674.62 Kcal / 2,819.91 KJ	Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ	Energia: 883.12 Kcal / 3,691.44 KJ	Energia: 576.38 Kcal / 2,409.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.43 g 18.42 g 4.00 g	34.21 g 21.87 g 3.99 g	36.03 g 17.92 g 2.95 g	28.70 g 41.23 g 12.82 g	38.07 g 17.95 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		74.11 g 0.00 g 3.87 g	83.49 g 7.99 g 5.72 g	91.40 g 0.00 g 3.43 g	96.66 g 14.99 g 2.93 g	69.45 g 0.00 g 3.24 g
		1,(10),(12)	1	(10),(12)		1
	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Cukkinikrém	Alma-sárgarépa saláta
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ	Energia: 254.69 Kcal / 1,064.60 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	6.39 g 25.41 g 1.97 g	5.74 g 11.08 g 2.85 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.74 g 16.20 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.27 g 0.00 g 1.41 g	32.69 g 0.00 g 1.43 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g
		1	1	1	1	15





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00046) Tej,toj,olajma g,szój	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 500.34 Kcal / 2,091.42 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 257.68 Kcal / 1,077.10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	21.36 g 26.61 g 9.34 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	11.45 g 9.78 g 2.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	43.14 g 9.99 g 3.70 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.54 g 9.99 g 0.91 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb , Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur
		Energia: 604.65 Kcal / 2,527.44 KJ	Energia: 674.62 Kcal / 2,819.91 KJ	Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ	Energia: 883.12 Kcal / 3,691.44 KJ	Energia: 576.38 Kcal / 2,409.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		34.43 g 18.42 g 4.00 g	34.21 g 21.87 g 3.99 g	36.03 g 17.92 g 2.95 g	28.70 g 41.23 g 12.82 g	38.07 g 17.95 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		74.11 g 0.00 g 3.87 g	83.49 g 7.99 g 5.72 g	91.40 g 0.00 g 3.43 g	96.66 g 14.99 g 2.93 g	69.45 g 0.00 g 3.24 g
		1,(10),(12)	1	(10),(12)		1
	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Puding rizsitalból	Zsemle, Cukkinikrém	Alma-sárgarépa saláta
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ	Energia: 254.69 Kcal / 1,064.60 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	5.74 g 11.08 g 2.85 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.74 g 16.20 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	43.70 g 20.98 g 0.00 g	32.69 g 0.00 g 1.43 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g
		1	1	1	1	15





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00047) Tej-,toj.-, szárnyas.-, kukorica	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 500.34 Kcal / 2,091.42 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 257.68 Kcal / 1,077.10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	21.36 g 26.61 g 9.34 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	11.45 g 9.78 g 2.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	43.14 g 9.99 g 3.70 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.54 g 9.99 g 0.91 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves , Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta, Sertéssült*	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás-Gombás sertésragu TM, Párolt rizs	Káposztasaláta CM, Brokkoli leves GM *, Brassói apr.pecsenye*	Kertészleves GM*, Bulgur , Kapros sertésragu GM, TM
		Energia: 604.65 Kcal / 2,527.44 KJ	Energia: 611.30 Kcal / 2,555.23 KJ	Energia: 710.82 Kcal / 2,971.23 KJ	Energia: 837.81 Kcal / 3,502.05 KJ	Energia: 668.31 Kcal / 2,793.54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.43 g 18.42 g 4.00 g	22.82 g 36.62 g 9.42 g	36.27 g 20.26 g 4.22 g	31.30 g 45.87 g 13.33 g	35.81 g 25.91 g 5.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		74.11 g 0.00 g 3.87 g	46.09 g 0.00 g 4.13 g	94.96 g 0.00 g 3.40 g	76.91 g 0.00 g 2.83 g	77.30 g 0.00 g 3.35 g
		1,(10),(12)	1	(10),(12)		1
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém (TM)	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Kígyóborka	Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű kifli (TM)	Zsemle, Cukkinikrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 341.35 Kcal / 1,426.84 KJ	Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ	Energia: 254.69 Kcal / 1,064.60 KJ	Energia: 236.92 Kcal / 990.33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.09 g 10.92 g 2.86 g	11.54 g 21.54 g 6.80 g	6.39 g 25.41 g 1.97 g	5.74 g 11.08 g 2.85 g	8.49 g 12.81 g 4.07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.72 g 0.00 g 0.94 g	24.92 g 0.00 g 2.02 g	21.27 g 0.00 g 1.41 g	32.69 g 0.00 g 1.43 g	21.72 g 0.15 g 1.20 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00048) Tej- és tojásmentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 500.34 Kcal / 2,091.42 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 257.68 Kcal / 1,077.10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	21.36 g 26.61 g 9.34 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	11.45 g 9.78 g 2.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	43.14 g 9.99 g 3.70 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.54 g 9.99 g 0.91 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb , Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur
		Energia: 604.65 Kcal / 2,527.44 KJ	Energia: 674.62 Kcal / 2,819.91 KJ	Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ	Energia: 883.12 Kcal / 3,691.44 KJ	Energia: 576.38 Kcal / 2,409.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		34.43 g 18.42 g 4.00 g	34.21 g 21.87 g 3.99 g	36.03 g 17.92 g 2.95 g	28.70 g 41.23 g 12.82 g	38.07 g 17.95 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		74.11 g 0.00 g 3.87 g	83.49 g 7.99 g 5.72 g	91.40 g 0.00 g 3.43 g	96.66 g 14.99 g 2.93 g	69.45 g 0.00 g 3.24 g
		1,(10),(12)	1	(10),(12)		1
	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Puding rizsitalból	Zsemle, Cukkinikrém	Alma-sárgarépa saláta
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ	Energia: 254.69 Kcal / 1,064.60 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	5.74 g 11.08 g 2.85 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.74 g 16.20 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	43.70 g 20.98 g 0.00 g	32.69 g 0.00 g 1.43 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g
		1	1	1	1	15





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00049) Tej,toj,szój,ol mag,kakaó,cit rus	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 500.34 Kcal / 2,091.42 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 257.68 Kcal / 1,077.10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	21.36 g 26.61 g 9.34 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	11.45 g 9.78 g 2.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	43.14 g 9.99 g 3.70 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.54 g 9.99 g 0.91 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb , Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur
		Energia: 604.65 Kcal / 2,527.44 KJ	Energia: 674.62 Kcal / 2,819.91 KJ	Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ	Energia: 883.12 Kcal / 3,691.44 KJ	Energia: 576.38 Kcal / 2,409.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.43 g 18.42 g 4.00 g	34.21 g 21.87 g 3.99 g	36.03 g 17.92 g 2.95 g	28.70 g 41.23 g 12.82 g	38.07 g 17.95 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		74.11 g 0.00 g 3.87 g	83.49 g 7.99 g 5.72 g	91.40 g 0.00 g 3.43 g	96.66 g 14.99 g 2.93 g	69.45 g 0.00 g 3.24 g
		1,(10),(12)	1	(10),(12)		1
	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Puding rizsitalból	Zsemle, Cukkinikrém	Alma-sárgarépa saláta
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ	Energia: 254.69 Kcal / 1,064.60 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	5.74 g 11.08 g 2.85 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.74 g 16.20 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	43.70 g 20.98 g 0.00 g	32.69 g 0.00 g 1.43 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g
		1	1	1	1	15





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00050) Tej,toj,fruktóz ,olmag	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Májpástétom TM., Tea, Zsemle, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 288.83 Kcal / 1,207.31 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 462.03 Kcal / 1,931.29 KJ	Energia: 199.10 Kcal / 832.24 KJ	Energia: 219.37 Kcal / 916.97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.92 g 17.41 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	21.67 g 26.68 g 9.34 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	11.76 g 9.85 g 2.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.68 g 0.00 g 1.74 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	33.16 g 0.00 g 3.70 g	25.60 g 0.00 g 1.34 g	20.56 g 0.00 g 0.91 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Csikós tokány tejmentes, Zöldségkrémleves GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves , Sült csirkecomb , Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur
		Energia: 604.65 Kcal / 2,527.44 KJ	Energia: 484.75 Kcal / 2,026.26 KJ	Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ	Energia: 837.81 Kcal / 3,502.05 KJ	Energia: 576.38 Kcal / 2,409.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.43 g 18.42 g 4.00 g	26.33 g 20.29 g 2.99 g	36.03 g 17.92 g 2.95 g	31.30 g 45.87 g 13.33 g	38.07 g 17.95 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		74.11 g 0.00 g 3.87 g	47.77 g 0.00 g 4.00 g	91.40 g 0.00 g 3.43 g	76.91 g 0.00 g 2.83 g	69.45 g 0.00 g 3.24 g
		1,(10),(12)	1	(10),(12)		1
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Cukkinikrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Pritamin paprika, Soproni felvágott
		Energia: 329.97 Kcal / 1,379.27 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ	Energia: 254.69 Kcal / 1,064.60 KJ	Energia: 228.66 Kcal / 955.80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.12 g 21.42 g 5.71 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	6.39 g 25.41 g 1.97 g	5.74 g 11.08 g 2.85 g	7.69 g 12.10 g 3.62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.78 g 0.00 g 1.09 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.27 g 0.00 g 1.41 g	32.69 g 0.00 g 1.43 g	21.98 g 0.00 g 1.10 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00051) Tej, paradicsom, ol. mag mentes	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 500.34 Kcal / 2,091.42 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 257.68 Kcal / 1,077.10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	21.36 g 26.61 g 9.34 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	11.45 g 9.78 g 2.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	43.14 g 9.99 g 3.70 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.54 g 9.99 g 0.91 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves , Sült csirkecomb , Párolt káposzta 1/2 adag, Főtt burgonya fél adag	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Harcsaragu GM,TM, Petrezselymes bulgur
		Energia: 594.80 Kcal / 2,486.26 KJ	Energia: 446.63 Kcal / 1,866.91 KJ	Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ	Energia: 883.12 Kcal / 3,691.44 KJ	Energia: 532.38 Kcal / 2,225.35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.98 g 18.33 g 4.00 g	25.50 g 17.87 g 2.72 g	36.03 g 17.92 g 2.95 g	28.70 g 41.23 g 12.82 g	28.82 g 17.81 g 1.84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		72.31 g 0.00 g 3.74 g	44.71 g 0.00 g 3.25 g	91.40 g 0.00 g 3.43 g	96.66 g 14.99 g 2.93 g	67.60 g 0.00 g 2.62 g
		1,(10),(12)	1	(10),(12)		1,4
	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Puding rizsitalból	Zsemle, Cukkinikrém	Alma-sárgarépa saláta
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ	Energia: 254.69 Kcal / 1,064.60 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	5.74 g 11.08 g 2.85 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.74 g 16.20 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	43.70 g 20.98 g 0.00 g	32.69 g 0.00 g 1.43 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g
		1	1	1	1	15





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00053) Olajos mag mentes	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 500.34 Kcal / 2,091.42 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 257.68 Kcal / 1,077.10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	21.36 g 26.61 g 9.34 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	11.45 g 9.78 g 2.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	43.14 g 9.99 g 3.70 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.54 g 9.99 g 0.91 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány, Főtt tészta (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb , Teljes kiőrlésű kenyér	Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Magyaros karfiolleves GM TM*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsénye*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur
		Energia: 639.22 Kcal / 2,671.94 KJ	Energia: 579.97 Kcal / 2,424.27 KJ	Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ	Energia: 883.12 Kcal / 3,691.44 KJ	Energia: 576.38 Kcal / 2,409.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		35.19 g 21.39 g 5.66 g	30.51 g 21.38 g 3.96 g	36.03 g 17.92 g 2.95 g	28.70 g 41.23 g 12.82 g	38.07 g 17.95 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.27 g 0.00 g 3.91 g	64.74 g 7.99 g 5.33 g	91.40 g 0.00 g 3.43 g	96.66 g 14.99 g 2.93 g	69.45 g 0.00 g 3.24 g
		1,7,(10),(12)	1	(10),(12)		1
	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Puding	Zsemle, Cukkinikrém	Alma-sárgarépa saláta
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 250.93 Kcal / 1,048.89 KJ	Energia: 254.69 Kcal / 1,064.60 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	8.65 g 3.85 g 2.09 g	5.74 g 11.08 g 2.85 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.74 g 16.20 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	45.11 g 14.99 g 0.33 g	32.69 g 0.00 g 1.43 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g
		1	1	7	1	15





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00054) Tej,tojás,para dicsom	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Májpástétom TM., Gyümölcsstea, Zsemle, Póréhagyma	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 283.37 Kcal / 1,184.49 KJ	Energia: 500.34 Kcal / 2,091.42 KJ	Energia: 237.41 Kcal / 992.37 KJ	Energia: 257.68 Kcal / 1,077.10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.29 g 13.62 g 4.14 g	21.36 g 26.61 g 9.34 g	9.31 g 13.32 g 4.03 g	11.45 g 9.78 g 2.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.45 g 9.99 g 1.30 g	43.14 g 9.99 g 3.70 g	35.58 g 9.99 g 1.34 g	30.54 g 9.99 g 0.91 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves , Sült csirkecomb , Párolt káposzta 1/2 adag, Főtt burgonya fél adag	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs	Brassói apr.pecsenye*, Őszibarack leves GM, TM, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Harcsaragu GM,TM, Petrezselymes bulgur
		Energia: 594.80 Kcal / 2,486.26 KJ	Energia: 446.63 Kcal / 1,866.91 KJ	Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ	Energia: 883.12 Kcal / 3,691.44 KJ	Energia: 532.38 Kcal / 2,225.35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.98 g 18.33 g 4.00 g	25.50 g 17.87 g 2.72 g	36.03 g 17.92 g 2.95 g	28.70 g 41.23 g 12.82 g	28.82 g 17.81 g 1.84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		72.31 g 0.00 g 3.74 g	44.71 g 0.00 g 3.25 g	91.40 g 0.00 g 3.43 g	96.66 g 14.99 g 2.93 g	67.60 g 0.00 g 2.62 g
		1,(10),(12)	1	(10),(12)		1,4
	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Puding rizsitalból	Zsemle, Cukkinikrém	Alma-sárgarépa saláta
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ	Energia: 254.69 Kcal / 1,064.60 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	5.74 g 11.08 g 2.85 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.74 g 16.20 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	43.70 g 20.98 g 0.00 g	32.69 g 0.00 g 1.43 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g
		1	1	1	1	15





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00055) Tej,olmag,szój, szől,szil,őszi bment	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 500.34 Kcal / 2,091.42 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 257.68 Kcal / 1,077.10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	21.36 g 26.61 g 9.34 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	11.45 g 9.78 g 2.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	43.14 g 9.99 g 3.70 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.54 g 9.99 g 0.91 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb , Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur
		Energia: 604.65 Kcal / 2,527.44 KJ	Energia: 674.62 Kcal / 2,819.91 KJ	Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ	Energia: 883.12 Kcal / 3,691.44 KJ	Energia: 576.38 Kcal / 2,409.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		34.43 g 18.42 g 4.00 g	34.21 g 21.87 g 3.99 g	36.03 g 17.92 g 2.95 g	28.70 g 41.23 g 12.82 g	38.07 g 17.95 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		74.11 g 0.00 g 3.87 g	83.49 g 7.99 g 5.72 g	91.40 g 0.00 g 3.43 g	96.66 g 14.99 g 2.93 g	69.45 g 0.00 g 3.24 g
		1,(10),(12)	1	(10),(12)		1
	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Cukkinikrém	Alma-sárgarépa saláta
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ	Energia: 254.69 Kcal / 1,064.60 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	6.39 g 25.41 g 1.97 g	5.74 g 11.08 g 2.85 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.74 g 16.20 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.27 g 0.00 g 1.41 g	32.69 g 0.00 g 1.43 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g
		1	1	1	1	15





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00056) Tej-,ol.mag-,e per-,parad.me ntes	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka			Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek		
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ			Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ			Energia: 500.34 Kcal / 2,091.42 KJ			Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ			Energia: 257.68 Kcal / 1,077.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.59 g	17.34 g	5.38 g	9.60 g	13.69 g	4.14 g	21.36 g	26.61 g	9.34 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	11.45 g	9.78 g	2.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		24.36 g	3.00 g	1.74 g	30.46 g	9.99 g	1.30 g	43.14 g	9.99 g	3.70 g	35.59 g	9.99 g	1.34 g	30.54 g	9.99 g	0.91 g
		1			1			1			1,(10)			1		
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Rántott leves , Sült csirkecomb , Párolt káposzta 1/2 adag, Főtt burgonya fél adag			Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs			Brassói apr.pecsenye*, Őszibarack leves GM, TM, Káposztasaláta CM			Kertészleves GM*, Harcsaragu GM,TM, Petrezselymes bulgur		
		Energia: 594.80 Kcal / 2,486.26 KJ			Energia: 446.63 Kcal / 1,866.91 KJ			Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ			Energia: 883.12 Kcal / 3,691.44 KJ			Energia: 532.38 Kcal / 2,225.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		33.98 g	18.33 g	4.00 g	25.50 g	17.87 g	2.72 g	36.03 g	17.92 g	2.95 g	28.70 g	41.23 g	12.82 g	28.82 g	17.81 g	1.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		72.31 g	0.00 g	3.74 g	44.71 g	0.00 g	3.25 g	91.40 g	0.00 g	3.43 g	96.66 g	14.99 g	2.93 g	67.60 g	0.00 g	2.62 g
		1,(10),(12)			1			(10),(12)			1,(10)			1,4		
	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding rizsitalból			Zsemle, Cukkinikrém			Alma-sárgarépa saláta		
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ			Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ			Energia: 254.69 Kcal / 1,064.60 KJ			Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.80 g	7.35 g	1.90 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	5.74 g	11.08 g	2.85 g	0.33 g	0.25 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		44.74 g	16.20 g	0.89 g	27.66 g	0.00 g	2.12 g	43.70 g	20.98 g	0.00 g	32.69 g	0.00 g	1.43 g	6.80 g	0.00 g	0.10 g
		1			1			1			1			15		





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00057) Tej, szója, parad., alma	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 500.34 Kcal / 2,091.42 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 257.68 Kcal / 1,077.10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	21.36 g 26.61 g 9.34 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	11.45 g 9.78 g 2.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	43.14 g 9.99 g 3.70 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.54 g 9.99 g 0.91 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Rántott leves , Sült csirkecomb , Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag	Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Magyaros karfiolleves GM TM*, Párolt rizs	Brassói apr.pecsenye*, Őszibarack leves GM, TM, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Harcsaragu GM,TM, Petrezselymes bulgur
		Energia: 594.80 Kcal / 2,486.26 KJ	Energia: 446.63 Kcal / 1,866.91 KJ	Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ	Energia: 883.12 Kcal / 3,691.44 KJ	Energia: 532.38 Kcal / 2,225.35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.98 g 18.33 g 4.00 g	25.50 g 17.87 g 2.72 g	36.03 g 17.92 g 2.95 g	28.70 g 41.23 g 12.82 g	28.82 g 17.81 g 1.84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		72.31 g 0.00 g 3.74 g	44.71 g 0.00 g 3.25 g	91.40 g 0.00 g 3.43 g	96.66 g 14.99 g 2.93 g	67.60 g 0.00 g 2.62 g
		1,(10),(12)	1	(10),(12)		1,4
	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Puding rizsitalból	Zsemle, Cukkinikrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ	Energia: 254.69 Kcal / 1,064.60 KJ	Energia: 236.92 Kcal / 990.33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	5.74 g 11.08 g 2.85 g	8.49 g 12.81 g 4.07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.74 g 16.20 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	43.70 g 20.98 g 0.00 g	32.69 g 0.00 g 1.43 g	21.72 g 0.15 g 1.20 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00058) Diab (T:15,E:35,U:1 5)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ	Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ	Energia: 393.73 Kcal / 1,645.79 KJ	Energia: 167.59 Kcal / 700.53 KJ	Energia: 199.21 Kcal / 832.70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.85 g 17.26 g 5.37 g	8.53 g 13.54 g 4.13 g	19.32 g 26.51 g 9.34 g	8.29 g 13.20 g 4.01 g	10.91 g 9.73 g 2.68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.83 g 0.00 g 1.63 g	15.62 g 0.00 g 1.19 g	18.91 g 0.00 g 3.31 g	19.53 g 0.00 g 1.20 g	16.68 g 0.00 g 0.82 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 35 CH	Rántott leves , Sült csirkecomb , Párolt káposzta 35 CH, Főtt burgonya 35 CH	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs 35 CH	Brokkolileves GM * , Brassói apr.pecsenye 35 CH*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 35 CH
		Energia: 596.25 Kcal / 2,492.33 KJ	Energia: 418.60 Kcal / 1,749.75 KJ	Energia: 410.71 Kcal / 1,716.77 KJ	Energia: 400.98 Kcal / 1,676.10 KJ	Energia: 409.28 Kcal / 1,710.79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23.61 g 38.19 g 11.46 g	24.76 g 17.52 g 2.67 g	30.52 g 14.89 g 2.59 g	15.41 g 21.44 g 5.67 g	32.86 g 14.88 g 1.96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		38.32 g 0.00 g 2.97 g	39.33 g 0.00 g 2.83 g	38.11 g 0.00 g 2.75 g	39.74 g 0.00 g 1.86 g	37.47 g 0.00 g 2.68 g
		1,(10),(12)	1	(10),(12)		1
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Cukkinikrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Bécsi felvágott Liga margarin
		Energia: 302.65 Kcal / 1,265.08 KJ	Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ	Energia: 325.71 Kcal / 1,361.47 KJ	Energia: 186.39 Kcal / 779.11 KJ	Energia: 216.76 Kcal / 906.06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.18 g 21.35 g 5.71 g	10.31 g 10.62 g 3.88 g	5.54 g 25.29 g 1.96 g	3.39 g 10.91 g 2.85 g	7.64 g 12.69 g 4.06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		23.08 g 0.00 g 0.93 g	17.95 g 0.00 g 1.90 g	17.39 g 0.00 g 1.32 g	18.44 g 0.00 g 1.04 g	17.84 g 0.15 g 1.11 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00059) Földimogyoró - és málnamentes	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 500.34 Kcal / 2,091.42 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 257.68 Kcal / 1,077.10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	21.36 g 26.61 g 9.34 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	11.45 g 9.78 g 2.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	43.14 g 9.99 g 3.70 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.54 g 9.99 g 0.91 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány, Főtt tészta (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb , Teljes kiőrlésű kenyér	Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Magyaros karfiolleves GM TM*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur
		Energia: 639.22 Kcal / 2,671.94 KJ	Energia: 579.97 Kcal / 2,424.27 KJ	Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ	Energia: 883.12 Kcal / 3,691.44 KJ	Energia: 576.38 Kcal / 2,409.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		35.19 g 21.39 g 5.66 g	30.51 g 21.38 g 3.96 g	36.03 g 17.92 g 2.95 g	28.70 g 41.23 g 12.82 g	38.07 g 17.95 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.27 g 0.00 g 3.91 g	64.74 g 7.99 g 5.33 g	91.40 g 0.00 g 3.43 g	96.66 g 14.99 g 2.93 g	69.45 g 0.00 g 3.24 g
		1,7,(10),(12)	1	(10),(12)		1
	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Puding rizsitalból	Zsemle, Cukkinikrém	Alma-sárgarépa saláta
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ	Energia: 254.69 Kcal / 1,064.60 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	5.74 g 11.08 g 2.85 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.74 g 16.20 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	43.70 g 20.98 g 0.00 g	32.69 g 0.00 g 1.43 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g
		1	1	1	1	15





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00061) Tojás- és mézmentes	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 500.34 Kcal / 2,091.42 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 257.68 Kcal / 1,077.10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	21.36 g 26.61 g 9.34 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	11.45 g 9.78 g 2.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	43.14 g 9.99 g 3.70 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.54 g 9.99 g 0.91 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csíkos tokány, Főtt tészta (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb , Teljes kiőrlésű kenyér	Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Magyaros karfiolleves GM TM*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur
		Energia: 639.22 Kcal / 2,671.94 KJ	Energia: 674.62 Kcal / 2,819.91 KJ	Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ	Energia: 883.12 Kcal / 3,691.44 KJ	Energia: 576.38 Kcal / 2,409.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35.19 g 21.39 g 5.66 g	34.21 g 21.87 g 3.99 g	36.03 g 17.92 g 2.95 g	28.70 g 41.23 g 12.82 g	38.07 g 17.95 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.27 g 0.00 g 3.91 g	83.49 g 7.99 g 5.72 g	91.40 g 0.00 g 3.43 g	96.66 g 14.99 g 2.93 g	69.45 g 0.00 g 3.24 g
		1,7,(10),(12)	1	(10),(12)		1
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Puding	Zsemle, Cukkinikrém	Alma-sárgarépa saláta
		Energia: 329.97 Kcal / 1,379.27 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 250.93 Kcal / 1,048.89 KJ	Energia: 254.69 Kcal / 1,064.60 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.12 g 21.42 g 5.71 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	8.65 g 3.85 g 2.09 g	5.74 g 11.08 g 2.85 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.78 g 0.00 g 1.09 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	45.11 g 14.99 g 0.33 g	32.69 g 0.00 g 1.43 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g
		1	1	7	1	15





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00062) Tojás és szójamentes	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 500.34 Kcal / 2,091.42 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 257.68 Kcal / 1,077.10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	21.36 g 26.61 g 9.34 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	11.45 g 9.78 g 2.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	43.14 g 9.99 g 3.70 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.54 g 9.99 g 0.91 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány, Főtt tészta (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb , Teljes kiőrlésű kenyér	Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Magyaros karfiolleves GM TM*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur
		Energia: 639.22 Kcal / 2,671.94 KJ	Energia: 674.62 Kcal / 2,819.91 KJ	Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ	Energia: 883.12 Kcal / 3,691.44 KJ	Energia: 576.38 Kcal / 2,409.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		35.19 g 21.39 g 5.66 g	34.21 g 21.87 g 3.99 g	36.03 g 17.92 g 2.95 g	28.70 g 41.23 g 12.82 g	38.07 g 17.95 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.27 g 0.00 g 3.91 g	83.49 g 7.99 g 5.72 g	91.40 g 0.00 g 3.43 g	96.66 g 14.99 g 2.93 g	69.45 g 0.00 g 3.24 g
		1,7,(10),(12)	1	(10),(12)		1
	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Puding	Zsemle, Cukkinikrém	Alma-sárgarépa saláta
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 250.93 Kcal / 1,048.89 KJ	Energia: 254.69 Kcal / 1,064.60 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	8.65 g 3.85 g 2.09 g	5.74 g 11.08 g 2.85 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.74 g 16.20 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	45.11 g 14.99 g 0.33 g	32.69 g 0.00 g 1.43 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g
		1	1	7	1	15





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00066) Tej,toj,olmag, méz,kakaó	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika				
		Energia: 288.83 Kcal / 1,207.31 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.92 g 17.41 g 5.38 g	g g g	g g g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.68 g 0.00 g 1.74 g	g g g	g g g	g g g	g g g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csíkos tokány tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb , Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur
		Energia: 604.65 Kcal / 2,527.44 KJ	Energia: 674.62 Kcal / 2,819.91 KJ	Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ	Energia: 883.12 Kcal / 3,691.44 KJ	Energia: 576.38 Kcal / 2,409.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.43 g 18.42 g 4.00 g	34.21 g 21.87 g 3.99 g	36.03 g 17.92 g 2.95 g	28.70 g 41.23 g 12.82 g	38.07 g 17.95 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		74.11 g 0.00 g 3.87 g	83.49 g 7.99 g 5.72 g	91.40 g 0.00 g 3.43 g	96.66 g 14.99 g 2.93 g	69.45 g 0.00 g 3.24 g
		1,(10),(12)	1	(10),(12)		1
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém				
		Energia: 329.97 Kcal / 1,379.27 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.12 g 21.42 g 5.71 g	g g g	g g g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.78 g 0.00 g 1.09 g	g g g	g g g	g g g	g g g
		1	1	1	1,(10)	1





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00067) Tej,hal,olmag, parad.	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 500.34 Kcal / 2,091.42 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 257.68 Kcal / 1,077.10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	21.36 g 26.61 g 9.34 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	11.45 g 9.78 g 2.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	43.14 g 9.99 g 3.70 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.54 g 9.99 g 0.91 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes), Csikós tokány tejmentes	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb , Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Petrezselymes bulgur, Kapros pulykaragu GM, TM
		Energia: 604.65 Kcal / 2,527.44 KJ	Energia: 579.97 Kcal / 2,424.27 KJ	Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ	Energia: 883.12 Kcal / 3,691.44 KJ	Energia: 576.38 Kcal / 2,409.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.43 g 18.42 g 4.00 g	30.51 g 21.38 g 3.96 g	36.03 g 17.92 g 2.95 g	28.70 g 41.23 g 12.82 g	38.07 g 17.95 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		74.11 g 0.00 g 3.87 g	64.74 g 7.99 g 5.33 g	91.40 g 0.00 g 3.43 g	96.66 g 14.99 g 2.93 g	69.45 g 0.00 g 3.24 g
		1,(10),(12)	1	(10),(12)		1
	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Puding rizsitalból	Zsemle, Cukkinikrém	Alma-sárgarépa saláta
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ	Energia: 254.69 Kcal / 1,064.60 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	5.74 g 11.08 g 2.85 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.74 g 16.20 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	43.70 g 20.98 g 0.00 g	32.69 g 0.00 g 1.43 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g
		1	1	1	1	15





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00068) Tej- és halmentes	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 500.34 Kcal / 2,091.42 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 257.68 Kcal / 1,077.10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	21.36 g 26.61 g 9.34 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	11.45 g 9.78 g 2.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	43.14 g 9.99 g 3.70 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.54 g 9.99 g 0.91 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes), Csikós tokány tejmentes	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb , Teljes kiőrlésű kenyér	Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Paradicsomleves GM, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Petrezselymes bulgur, Céklasaláta , Kapros pulykaragu GM, TM
		Energia: 604.65 Kcal / 2,527.44 KJ	Energia: 674.62 Kcal / 2,819.91 KJ	Energia: 768.05 Kcal / 3,210.45 KJ	Energia: 883.12 Kcal / 3,691.44 KJ	Energia: 627.17 Kcal / 2,621.57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		34.43 g 18.42 g 4.00 g	34.21 g 21.87 g 3.99 g	36.39 g 18.48 g 2.98 g	28.70 g 41.23 g 12.82 g	39.12 g 18.03 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		74.11 g 0.00 g 3.87 g	83.49 g 7.99 g 5.72 g	113.10 g 9.99 g 2.89 g	96.66 g 14.99 g 2.93 g	80.58 g 6.39 g 4.22 g
		1,(10),(12)	1			1
	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Puding rizsitalból	Zsemle, Cukkinikrém	Alma-sárgarépa saláta
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ	Energia: 254.69 Kcal / 1,064.60 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	5.74 g 11.08 g 2.85 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.74 g 16.20 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	43.70 g 20.98 g 0.00 g	32.69 g 0.00 g 1.43 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g
		1	1	1	1	15





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00069) Tej,szója,kaka ó mentes	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka			Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek		
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ			Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ			Energia: 500.34 Kcal / 2,091.42 KJ			Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ			Energia: 257.68 Kcal / 1,077.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.59 g	17.34 g	5.38 g	9.60 g	13.69 g	4.14 g	21.36 g	26.61 g	9.34 g	9.62 g	13.39 g	4.03 g	11.45 g	9.78 g	2.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		24.36 g	3.00 g	1.74 g	30.46 g	9.99 g	1.30 g	43.14 g	9.99 g	3.70 g	35.59 g	9.99 g	1.34 g	30.54 g	9.99 g	0.91 g
		1			1			1			1,(10)			1		
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes)			Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb , Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs			Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM			Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur		
		Energia: 604.65 Kcal / 2,527.44 KJ			Energia: 674.62 Kcal / 2,819.91 KJ			Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ			Energia: 883.12 Kcal / 3,691.44 KJ			Energia: 576.38 Kcal / 2,409.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.43 g	18.42 g	4.00 g	34.21 g	21.87 g	3.99 g	36.03 g	17.92 g	2.95 g	28.70 g	41.23 g	12.82 g	38.07 g	17.95 g	2.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		74.11 g	0.00 g	3.87 g	83.49 g	7.99 g	5.72 g	91.40 g	0.00 g	3.43 g	96.66 g	14.99 g	2.93 g	69.45 g	0.00 g	3.24 g
		1,(10),(12)			1			(10),(12)			1			1		
	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding rizsitalból			Zsemle, Cukkinikrém			Alma-sárgarépa saláta		
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ			Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ			Energia: 254.69 Kcal / 1,064.60 KJ			Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.80 g	7.35 g	1.90 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	5.74 g	11.08 g	2.85 g	0.33 g	0.25 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		44.74 g	16.20 g	0.89 g	27.66 g	0.00 g	2.12 g	43.70 g	20.98 g	0.00 g	32.69 g	0.00 g	1.43 g	6.80 g	0.00 g	0.10 g
		1			1			1			1			15		





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00072) Tej,toj,olmag, árpa	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 500.34 Kcal / 2,091.42 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 257.68 Kcal / 1,077.10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	21.36 g 26.61 g 9.34 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	11.45 g 9.78 g 2.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	43.14 g 9.99 g 3.70 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.54 g 9.99 g 0.91 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány tejmentes, Főtt tészta (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb , Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur
		Energia: 604.65 Kcal / 2,527.44 KJ	Energia: 674.62 Kcal / 2,819.91 KJ	Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ	Energia: 883.12 Kcal / 3,691.44 KJ	Energia: 576.38 Kcal / 2,409.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		34.43 g 18.42 g 4.00 g	34.21 g 21.87 g 3.99 g	36.03 g 17.92 g 2.95 g	28.70 g 41.23 g 12.82 g	38.07 g 17.95 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		74.11 g 0.00 g 3.87 g	83.49 g 7.99 g 5.72 g	91.40 g 0.00 g 3.43 g	96.66 g 14.99 g 2.93 g	69.45 g 0.00 g 3.24 g
		1,(10),(12)	1	(10),(12)		1
	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Puding rizsitalból	Zsemle, Cukkinikrém	Alma-sárgarépa saláta
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ	Energia: 254.69 Kcal / 1,064.60 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	5.74 g 11.08 g 2.85 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.74 g 16.20 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	43.70 g 20.98 g 0.00 g	32.69 g 0.00 g 1.43 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g
		1	1	1	1	15





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00080) Glutén,tej,toj,f ruktóz,gomba	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 188.01 Kcal / 785.88 KJ	Energia: 144.24 Kcal / 602.92 KJ	Energia: 325.43 Kcal / 1,360.30 KJ	Energia: 73.07 Kcal / 305.43 KJ	Energia: 118.55 Kcal / 495.54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.70 g 17.96 g 5.46 g	7.38 g 14.24 g 4.22 g	18.51 g 27.21 g 9.44 g	6.33 g 13.79 g 4.10 g	9.03 g 10.11 g 2.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.41 g 1.19 g 1.75 g	20.20 g 1.19 g 1.31 g	19.02 g 0.89 g 3.25 g	20.47 g 1.19 g 1.23 g	15.50 g 0.89 g 0.81 g
		(1)			(10)	
	Ebéd	Csikós tokány GM, tejmentes, Főtt tészta tojásmentes GM, Zöldségkrémleves GM, TM*	Rántott leves GM, Sült csirkecomb , Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag	Magyaros karfiolleves GM TM*, Párolt rizs, Sonkás csirkeragu GM TM, gombamentes*	Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM, Zöldségleves GM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes rizs
		Energia: 756.56 Kcal / 3,162.42 KJ	Energia: 450.13 Kcal / 1,881.54 KJ	Energia: 684.81 Kcal / 2,862.51 KJ	Energia: 845.88 Kcal / 3,535.78 KJ	Energia: 620.00 Kcal / 2,591.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.36 g 22.65 g 5.24 g	25.67 g 20.25 g 2.95 g	33.50 g 18.79 g 3.05 g	29.72 g 44.01 g 13.13 g	35.93 g 17.73 g 2.28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		106.13 g 0.00 g 3.76 g	48.67 g 0.00 g 4.00 g	94.56 g 0.00 g 3.52 g	80.14 g 0.00 g 5.78 g	78.75 g 0.00 g 2.83 g
		(10),(12)			(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Olasz felvágott (TM), Zöldpaprika	Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika, Bécsi felvágott Liga margarin, Liga margarin (TM)
		Energia: 193.37 Kcal / 808.29 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 245.05 Kcal / 1,024.31 KJ	Energia: 169.86 Kcal / 710.01 KJ	Energia: 199.64 Kcal / 834.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1.96 g 21.95 g 5.81 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	3.66 g 25.67 g 2.01 g	6.03 g 17.21 g 5.44 g	5.78 g 20.07 g 6.01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		14.64 g 0.89 g 0.64 g	17.74 g 0.89 g 1.90 g	16.21 g 0.89 g 1.31 g	15.39 g 0.89 g 1.70 g	16.70 g 1.04 g 1.20 g





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00081) Tej,hüvely,barack,fahéj,olmag	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 500.34 Kcal / 2,091.42 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 257.68 Kcal / 1,077.10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	21.36 g 26.61 g 9.34 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	11.45 g 9.78 g 2.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	43.14 g 9.99 g 3.70 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.54 g 9.99 g 0.91 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes), Csikós tokány tejmentes	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb , Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs	Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM, Brokkolileves GM *	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur
		Energia: 604.65 Kcal / 2,527.44 KJ	Energia: 674.62 Kcal / 2,819.91 KJ	Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ	Energia: 837.81 Kcal / 3,502.05 KJ	Energia: 576.38 Kcal / 2,409.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.43 g 18.42 g 4.00 g	34.21 g 21.87 g 3.99 g	36.03 g 17.92 g 2.95 g	31.30 g 45.87 g 13.33 g	38.07 g 17.95 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		74.11 g 0.00 g 3.87 g	83.49 g 7.99 g 5.72 g	91.40 g 0.00 g 3.43 g	76.91 g 0.00 g 2.83 g	69.45 g 0.00 g 3.24 g
		1,(10),(12)	1	(10),(12)		1
	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Cukkinikrém	Alma-sárgarépa saláta
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ	Energia: 254.69 Kcal / 1,064.60 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	6.39 g 25.41 g 1.97 g	5.74 g 11.08 g 2.85 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.74 g 16.20 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.27 g 0.00 g 1.41 g	32.69 g 0.00 g 1.43 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g
		1	1	1	1	15





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00102) Tej- és olajos mag mentes	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka			Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma			Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek		
		Energia: 286.99 Kcal / 1,199.62 KJ			Energia: 244.16 Kcal / 1,020.59 KJ			Energia: 460.19 Kcal / 1,923.59 KJ			Energia: 198.20 Kcal / 828.48 KJ			Energia: 217.53 Kcal / 909.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.61 g	17.34 g	5.38 g	9.59 g	13.68 g	4.14 g	21.36 g	26.61 g	9.34 g	9.61 g	13.38 g	4.03 g	11.45 g	9.78 g	2.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.67 g	0.00 g	1.74 g	20.31 g	0.00 g	1.30 g	33.15 g	0.00 g	3.70 g	25.44 g	0.00 g	1.34 g	20.55 g	0.00 g	0.91 g
	1			1			1			1,(10)			1			
	Ebéd	Csikós tokány tejmentes, Tészta köret, Zöldségkrémleves GM, TM*			Paradicsomos káposzta, Hamis gulyásleves, Sült csirkecomb , Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs			Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM			Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur		
		Energia: 575.17 Kcal / 2,404.21 KJ			Energia: 642.49 Kcal / 2,685.61 KJ			Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ			Energia: 883.12 Kcal / 3,691.44 KJ			Energia: 576.38 Kcal / 2,409.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		31.93 g	22.76 g	4.51 g	34.21 g	21.87 g	3.99 g	36.03 g	17.92 g	2.95 g	28.70 g	41.23 g	12.82 g	38.07 g	17.95 g	2.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		59.51 g	0.00 g	8.38 g	75.50 g	0.00 g	6.21 g	91.40 g	0.00 g	3.43 g	96.66 g	14.99 g	2.93 g	69.45 g	0.00 g	3.24 g
	1,(10),(12)			1			(10),(12)			1			1			
	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Puding rizsitalból			Zsemle, Cukkinikrém			Alma-sárgarépa saláta		
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ			Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ			Energia: 254.69 Kcal / 1,064.60 KJ			Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.80 g	7.35 g	1.90 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	5.74 g	11.08 g	2.85 g	0.33 g	0.25 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		44.74 g	16.20 g	0.89 g	27.66 g	0.00 g	2.12 g	43.70 g	20.98 g	0.00 g	32.69 g	0.00 g	1.43 g	6.80 g	0.00 g	0.10 g
	1			1			1			1			15			





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00130) Diabetikus (T:20, E:50, U:20)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 288.83 Kcal / 1,207.31 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 421.05 Kcal / 1,759.99 KJ	Energia: 199.10 Kcal / 832.24 KJ	Energia: 219.37 Kcal / 916.97 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
		10.92 g 17.41 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	20.26 g 26.58 g 9.34 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	11.76 g 9.85 g 2.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.68 g 0.00 g 1.74 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	24.61 g 0.00 g 3.46 g	25.60 g 0.00 g 1.34 g	20.56 g 0.00 g 0.91 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 50 CH	Rántott leves , Sült csirkecomb , Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs 50 CH	Brokkolileves GM * , Brassói apr.pecsenye 50 CH*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 50 CH
		Energia: 674.92 Kcal / 2,821.17 KJ	Energia: 499.20 Kcal / 2,086.66 KJ	Energia: 500.95 Kcal / 2,093.97 KJ	Energia: 619.40 Kcal / 2,589.09 KJ	Energia: 464.98 Kcal / 1,943.62 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
		26.21 g 38.99 g 11.54 g	26.83 g 18.92 g 2.84 g	32.41 g 15.93 g 2.72 g	23.36 g 33.66 g 9.50 g	34.60 g 15.91 g 2.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53.51 g 0.00 g 3.10 g	53.89 g 0.00 g 3.56 g	56.34 g 0.00 g 2.98 g	58.33 g 0.00 g 2.35 g	48.13 g 0.00 g 2.87 g
		1,(10),(12)	1	(10),(12)		1
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Cukkinikrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika
		Energia: 370.95 Kcal / 1,550.57 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ	Energia: 186.39 Kcal / 779.11 KJ	Energia: 236.92 Kcal / 990.33 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
		6.53 g 21.53 g 5.71 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	6.39 g 25.41 g 1.97 g	3.39 g 10.91 g 2.85 g	8.49 g 12.81 g 4.07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		37.33 g 0.00 g 1.33 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.27 g 0.00 g 1.41 g	18.44 g 0.00 g 1.04 g	21.72 g 0.15 g 1.20 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00131) Diabetikus (T:20, E:50, U:25)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóuborka	Tea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 288.83 Kcal / 1,207.31 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 414.22 Kcal / 1,731.44 KJ	Energia: 199.10 Kcal / 832.24 KJ	Energia: 219.37 Kcal / 916.97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.92 g 17.41 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	20.03 g 26.56 g 9.34 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	11.76 g 9.85 g 2.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.68 g 0.00 g 1.74 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	23.19 g 0.00 g 3.42 g	25.60 g 0.00 g 1.34 g	20.56 g 0.00 g 0.91 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 50 CH	Rántott leves , Sült csirkecomb , Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs 50 CH	Brokkolileves GM * , Brassói apr.pecsenye 50 CH*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 50 CH
		Energia: 674.92 Kcal / 2,821.17 KJ	Energia: 461.16 Kcal / 1,927.65 KJ	Energia: 570.36 Kcal / 2,384.10 KJ	Energia: 604.84 Kcal / 2,528.23 KJ	Energia: 492.83 Kcal / 2,060.03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.21 g 38.99 g 11.54 g	25.89 g 17.90 g 2.73 g	33.86 g 16.72 g 2.81 g	22.83 g 32.84 g 9.25 g	35.47 g 16.42 g 2.16 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53.51 g 0.00 g 3.10 g	47.81 g 0.00 g 3.13 g	70.36 g 0.00 g 3.16 g	57.09 g 0.00 g 2.31 g	53.46 g 0.00 g 2.96 g
		1,(10),(12)	1	(10),(12)		1
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Cukkinikrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Bécsi felvágott Liga margarin
		Energia: 370.95 Kcal / 1,550.57 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 366.03 Kcal / 1,530.01 KJ	Energia: 227.37 Kcal / 950.41 KJ	Energia: 257.08 Kcal / 1,074.59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.53 g 21.53 g 5.71 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	7.24 g 25.53 g 1.98 g	4.80 g 11.01 g 2.85 g	9.34 g 12.93 g 4.08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		37.33 g 0.00 g 1.33 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	25.15 g 0.00 g 1.50 g	26.99 g 0.00 g 1.27 g	25.60 g 0.15 g 1.29 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00132) Diab (T:20, E:30, U:20)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 288.83 Kcal / 1,207.31 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 414.22 Kcal / 1,731.44 KJ	Energia: 199.10 Kcal / 832.24 KJ	Energia: 219.37 Kcal / 916.97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.92 g 17.41 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	20.03 g 26.56 g 9.34 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	11.76 g 9.85 g 2.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.68 g 0.00 g 1.74 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	23.19 g 0.00 g 3.42 g	25.60 g 0.00 g 1.34 g	20.56 g 0.00 g 0.91 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 30 CH	Rántott leves , Sült csirkecomb , Párolt káposzta 30 CH, Főtt burgonya 30 CH	Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs 30 CH, Magyaros karfiolleves GM TM*	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye 30 CH*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 30 CH
		Energia: 565.99 Kcal / 2,365.84 KJ	Energia: 390.24 Kcal / 1,631.20 KJ	Energia: 403.77 Kcal / 1,687.76 KJ	Energia: 364.58 Kcal / 1,523.94 KJ	Energia: 381.43 Kcal / 1,594.38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22.61 g 37.89 g 11.43 g	24.03 g 17.28 g 2.65 g	30.38 g 14.81 g 2.58 g	14.09 g 19.41 g 5.04 g	31.99 g 14.37 g 1.90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		32.48 g 0.00 g 2.92 g	33.69 g 0.00 g 2.63 g	36.71 g 0.00 g 2.73 g	36.65 g 0.00 g 1.78 g	32.15 g 0.00 g 2.60 g
		1,(10),(12)	1	(10),(12)		1
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Cukkinikrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Bécsi felvágott Liga margarin
		Energia: 329.97 Kcal / 1,379.27 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 366.03 Kcal / 1,530.01 KJ	Energia: 227.37 Kcal / 950.41 KJ	Energia: 257.08 Kcal / 1,074.59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.12 g 21.42 g 5.71 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	7.24 g 25.53 g 1.98 g	4.80 g 11.01 g 2.85 g	9.34 g 12.93 g 4.08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.78 g 0.00 g 1.09 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	25.15 g 0.00 g 1.50 g	26.99 g 0.00 g 1.27 g	25.60 g 0.15 g 1.29 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00133) Diab (T:30, E:50, U:20)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 339.24 Kcal / 1,418.02 KJ	Energia: 295.47 Kcal / 1,235.06 KJ	Energia: 462.03 Kcal / 1,931.29 KJ	Energia: 236.91 Kcal / 990.28 KJ	Energia: 269.78 Kcal / 1,127.68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13.06 g 17.72 g 5.41 g	11.74 g 14.00 g 4.17 g	21.67 g 26.68 g 9.34 g	11.22 g 13.62 g 4.05 g	13.90 g 10.16 g 2.72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.39 g 0.00 g 1.96 g	30.18 g 0.00 g 1.52 g	33.16 g 0.00 g 3.70 g	32.88 g 0.00 g 1.51 g	30.27 g 0.00 g 1.13 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 50 CH	Rántott leves , Sült csirkecomb , Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs 50 CH	Brokkolileves GM * , Brassói apr.pecsenye 50 CH*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 50 CH
		Energia: 674.92 Kcal / 2,821.17 KJ	Energia: 489.01 Kcal / 2,044.06 KJ	Energia: 500.95 Kcal / 2,093.97 KJ	Energia: 619.40 Kcal / 2,589.09 KJ	Energia: 464.98 Kcal / 1,943.62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.21 g 38.99 g 11.54 g	26.63 g 17.96 g 2.73 g	32.41 g 15.93 g 2.72 g	23.36 g 33.66 g 9.50 g	34.60 g 15.91 g 2.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53.51 g 0.00 g 3.10 g	53.75 g 0.00 g 3.28 g	56.34 g 0.00 g 2.98 g	58.33 g 0.00 g 2.35 g	48.13 g 0.00 g 2.87 g
		1,(10),(12)	1	(10),(12)		1
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Cukkinikrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika
		Energia: 329.97 Kcal / 1,379.27 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ	Energia: 186.39 Kcal / 779.11 KJ	Energia: 236.92 Kcal / 990.33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.12 g 21.42 g 5.71 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	6.39 g 25.41 g 1.97 g	3.39 g 10.91 g 2.85 g	8.49 g 12.81 g 4.07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.78 g 0.00 g 1.09 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.27 g 0.00 g 1.41 g	18.44 g 0.00 g 1.04 g	21.72 g 0.15 g 1.20 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00134) Diabetikus (T: 50 CH, E: 60 CH)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 414.86 Kcal / 1,734.11 KJ	Energia: 486.00 Kcal / 2,031.48 KJ	Energia: 568.71 Kcal / 2,377.21 KJ	Energia: 419.65 Kcal / 1,754.14 KJ	Energia: 370.60 Kcal / 1,549.11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		16.26 g 18.19 g 5.46 g	18.28 g 25.47 g 7.58 g	25.62 g 27.02 g 9.34 g	18.97 g 14.74 g 4.15 g	18.17 g 10.78 g 2.78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		45.96 g 0.00 g 2.29 g	45.25 g 0.00 g 2.46 g	55.00 g 0.00 g 4.26 g	68.09 g 0.00 g 2.32 g	49.69 g 0.00 g 1.57 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 60 CH	Rántott leves , Sült csirkecomb , Főtt burgonya 60 CH, Párolt káposzta 60 CH	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs 60 CH	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsénye 60 CH*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 60 CH
		Energia: 690.04 Kcal / 2,884.37 KJ	Energia: 547.32 Kcal / 2,287.80 KJ	Energia: 549.53 Kcal / 2,297.04 KJ	Energia: 721.32 Kcal / 3,015.12 KJ	Energia: 520.68 Kcal / 2,176.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		26.71 g 39.15 g 11.56 g	28.08 g 19.49 g 2.90 g	33.42 g 16.48 g 2.78 g	27.06 g 39.36 g 11.29 g	36.33 g 16.93 g 2.22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		56.43 g 0.00 g 3.12 g	63.14 g 0.00 g 3.92 g	66.16 g 0.00 g 3.11 g	67.00 g 0.00 g 2.57 g	58.79 g 0.00 g 3.06 g
		1,(10),(12)	1	(10),(12)		1





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00135) Diabetikus (T:15, E:60, U:15)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ	Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ	Energia: 393.73 Kcal / 1,645.79 KJ	Energia: 167.59 Kcal / 700.53 KJ	Energia: 199.21 Kcal / 832.70 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
		9.85 g 17.26 g 5.37 g	8.53 g 13.54 g 4.13 g	19.32 g 26.51 g 9.34 g	8.29 g 13.20 g 4.01 g	10.91 g 9.73 g 2.68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.83 g 0.00 g 1.63 g	15.62 g 0.00 g 1.19 g	18.91 g 0.00 g 3.31 g	19.53 g 0.00 g 1.20 g	16.68 g 0.00 g 0.82 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány, Főtt tészta 60 CH	Rántott leves , Sült csirkecomb , Főtt burgonya 60 CH, Párolt káposzta 60 CH	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs 60 CH	Brokkolileves GM * , Brassói apr.pecsenye 60 CH*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 60 CH
		Energia: 578.71 Kcal / 2,419.01 KJ	Energia: 547.32 Kcal / 2,287.80 KJ	Energia: 639.77 Kcal / 2,674.24 KJ	Energia: 728.60 Kcal / 3,045.55 KJ	Energia: 534.61 Kcal / 2,234.67 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
		33.19 g 20.78 g 5.60 g	28.08 g 19.49 g 2.90 g	35.31 g 17.52 g 2.90 g	27.33 g 39.76 g 11.42 g	36.77 g 17.18 g 2.25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		63.59 g 0.00 g 3.82 g	63.14 g 0.00 g 3.92 g	84.39 g 0.00 g 3.34 g	67.62 g 0.00 g 2.59 g	61.46 g 0.00 g 3.10 g
		1,7,(10),(12)	1	(10),(12)		1
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Cukkinikrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Bécsi felvágott Liga margarin
		Energia: 302.65 Kcal / 1,265.08 KJ	Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ	Energia: 325.71 Kcal / 1,361.47 KJ	Energia: 186.39 Kcal / 779.11 KJ	Energia: 216.76 Kcal / 906.06 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
		4.18 g 21.35 g 5.71 g	10.31 g 10.62 g 3.88 g	5.54 g 25.29 g 1.96 g	3.39 g 10.91 g 2.85 g	7.64 g 12.69 g 4.06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		23.08 g 0.00 g 0.93 g	17.95 g 0.00 g 1.90 g	17.39 g 0.00 g 1.32 g	18.44 g 0.00 g 1.04 g	17.84 g 0.15 g 1.11 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00139) Diab T:20,E:35,U:2 0	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóuborka	Tea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 288.83 Kcal / 1,207.31 KJ	Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ	Energia: 393.73 Kcal / 1,645.79 KJ	Energia: 167.59 Kcal / 700.53 KJ	Energia: 199.21 Kcal / 832.70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.92 g 17.41 g 5.38 g	8.53 g 13.54 g 4.13 g	19.32 g 26.51 g 9.34 g	8.29 g 13.20 g 4.01 g	10.91 g 9.73 g 2.68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.68 g 0.00 g 1.74 g	15.62 g 0.00 g 1.19 g	18.91 g 0.00 g 3.31 g	19.53 g 0.00 g 1.20 g	16.68 g 0.00 g 0.82 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány GM, tejmentes, Főtt tészta 35 CH	Rántott leves , Sült csirkecomb , Párolt káposzta 35 CH, Főtt burgonya 35 CH	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs 35 CH	Brokkolileves GM * , Brassói apr.pecsenye 35 CH*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 35 CH
		Energia: 424.94 Kcal / 1,776.25 KJ	Energia: 410.53 Kcal / 1,716.02 KJ	Energia: 410.71 Kcal / 1,716.77 KJ	Energia: 437.39 Kcal / 1,828.29 KJ	Energia: 392.57 Kcal / 1,640.94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.96 g 19.43 g 4.92 g	24.54 g 17.79 g 2.71 g	30.52 g 14.89 g 2.59 g	16.74 g 23.48 g 6.31 g	32.34 g 14.58 g 1.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		33.59 g 0.00 g 3.77 g	37.01 g 0.00 g 2.86 g	38.11 g 0.00 g 2.75 g	42.84 g 0.00 g 1.94 g	34.28 g 0.00 g 2.63 g
		1,(10),(12)	1	(10),(12)		1
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Cukkinikrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Bécsi felvágott Liga margarin
		Energia: 329.97 Kcal / 1,379.27 KJ	Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ	Energia: 325.71 Kcal / 1,361.47 KJ	Energia: 186.39 Kcal / 779.11 KJ	Energia: 216.76 Kcal / 906.06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.12 g 21.42 g 5.71 g	10.31 g 10.62 g 3.88 g	5.54 g 25.29 g 1.96 g	3.39 g 10.91 g 2.85 g	7.64 g 12.69 g 4.06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.78 g 0.00 g 1.09 g	17.95 g 0.00 g 1.90 g	17.39 g 0.00 g 1.32 g	18.44 g 0.00 g 1.04 g	17.84 g 0.15 g 1.11 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00140) Diabetikus (T: 20, E:50, U:20)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Jégcsapretek
		Energia: 288.83 Kcal / 1,207.31 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 414.22 Kcal / 1,731.44 KJ	Energia: 199.10 Kcal / 832.24 KJ	Energia: 219.37 Kcal / 916.97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.92 g 17.41 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	20.03 g 26.56 g 9.34 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	11.76 g 9.85 g 2.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.68 g 0.00 g 1.74 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	23.19 g 0.00 g 3.42 g	25.60 g 0.00 g 1.34 g	20.56 g 0.00 g 0.91 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 50 CH	Rántott leves, Sült csirkecomb, Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs 50 CH	Brokkolileves GM*, Brassói apr.pecsenye 50 CH*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 50 CH
		Energia: 674.92 Kcal / 2,821.17 KJ	Energia: 499.19 Kcal / 2,086.61 KJ	Energia: 480.12 Kcal / 2,006.90 KJ	Energia: 575.72 Kcal / 2,406.51 KJ	Energia: 492.83 Kcal / 2,060.03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		26.21 g 38.99 g 11.54 g	26.82 g 18.91 g 2.83 g	31.97 g 15.69 g 2.69 g	21.77 g 31.21 g 8.74 g	35.46 g 16.41 g 2.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53.51 g 0.00 g 3.10 g	53.89 g 0.00 g 3.55 g	52.13 g 0.00 g 2.93 g	54.61 g 0.00 g 2.25 g	53.46 g 0.00 g 2.96 g
		1,(10),(12)	1	(10),(12)		1
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Cukkinikrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Bécsi felvágott Liga margarin
		Energia: 329.97 Kcal / 1,379.27 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 366.03 Kcal / 1,530.01 KJ	Energia: 227.37 Kcal / 950.41 KJ	Energia: 257.08 Kcal / 1,074.59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.12 g 21.42 g 5.71 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	7.24 g 25.53 g 1.98 g	4.80 g 11.01 g 2.85 g	9.34 g 12.93 g 4.08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.78 g 0.00 g 1.09 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	25.15 g 0.00 g 1.50 g	26.99 g 0.00 g 1.27 g	25.60 g 0.15 g 1.29 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00141) DM R:30T:30E:50 U:35V:40	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 339.24 Kcal / 1,418.02 KJ	Energia: 295.47 Kcal / 1,235.06 KJ	Energia: 462.03 Kcal / 1,931.29 KJ	Energia: 199.10 Kcal / 832.24 KJ	Energia: 269.78 Kcal / 1,127.68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13.06 g 17.72 g 5.41 g	11.74 g 14.00 g 4.17 g	21.67 g 26.68 g 9.34 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	13.90 g 10.16 g 2.72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.39 g 0.00 g 1.96 g	30.18 g 0.00 g 1.52 g	33.16 g 0.00 g 3.70 g	25.60 g 0.00 g 1.34 g	30.27 g 0.00 g 1.13 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 50 CH	Rántott leves , Sült csirkecomb , Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs 50 CH	Brokkolileves GM * , Brassói apr.pecsénye 50 CH*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 50 CH
		Energia: 674.92 Kcal / 2,821.17 KJ	Energia: 489.01 Kcal / 2,044.06 KJ	Energia: 500.95 Kcal / 2,093.97 KJ	Energia: 619.40 Kcal / 2,589.09 KJ	Energia: 464.98 Kcal / 1,943.62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.21 g 38.99 g 11.54 g	26.63 g 17.96 g 2.73 g	32.41 g 15.93 g 2.72 g	23.36 g 33.66 g 9.50 g	34.60 g 15.91 g 2.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53.51 g 0.00 g 3.10 g	53.75 g 0.00 g 3.28 g	56.34 g 0.00 g 2.98 g	58.33 g 0.00 g 2.35 g	48.13 g 0.00 g 2.87 g
		1,(10),(12)	1	(10),(12)		1
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Cukkinikrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika
		Energia: 398.27 Kcal / 1,664.77 KJ	Energia: 298.04 Kcal / 1,245.81 KJ	Energia: 426.53 Kcal / 1,782.90 KJ	Energia: 254.69 Kcal / 1,064.60 KJ	Energia: 307.49 Kcal / 1,285.31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.47 g 21.60 g 5.71 g	14.05 g 11.16 g 3.93 g	9.81 g 25.91 g 2.02 g	5.74 g 11.08 g 2.85 g	11.48 g 13.24 g 4.11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		43.03 g 0.00 g 1.49 g	34.94 g 0.00 g 2.29 g	36.81 g 0.00 g 1.76 g	32.69 g 0.00 g 1.43 g	35.31 g 0.15 g 1.51 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00142) Diab T:15,E:50,U:1 0	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 393.73 Kcal / 1,645.79 KJ	Energia: 136.09 Kcal / 568.86 KJ	Energia: 189.12 Kcal / 790.52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.85 g 17.26 g 5.37 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	19.32 g 26.51 g 9.34 g	6.95 g 13.01 g 4.00 g	10.48 g 9.66 g 2.67 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.83 g 0.00 g 1.63 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	18.91 g 0.00 g 3.31 g	13.46 g 0.00 g 1.06 g	14.73 g 0.00 g 0.78 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 50 CH	Rántott leves , Sült csirkecomb , Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs 50 CH	Brokkolileves GM * , Brassói apr.pecsenye 50 CH*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 50 CH
		Energia: 674.92 Kcal / 2,821.17 KJ	Energia: 499.18 Kcal / 2,086.57 KJ	Energia: 480.12 Kcal / 2,006.90 KJ	Energia: 575.71 Kcal / 2,406.47 KJ	Energia: 492.83 Kcal / 2,060.03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.21 g 38.99 g 11.54 g	26.81 g 18.90 g 2.83 g	31.97 g 15.69 g 2.69 g	21.77 g 31.21 g 8.73 g	35.46 g 16.41 g 2.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53.51 g 0.00 g 3.10 g	53.89 g 0.00 g 3.54 g	52.13 g 0.00 g 2.93 g	54.61 g 0.00 g 2.25 g	53.46 g 0.00 g 2.96 g
		1,(10),(12)	1	(10),(12)		1
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Cukkinikrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika
		Energia: 261.67 Kcal / 1,093.78 KJ	Energia: 184.61 Kcal / 771.67 KJ	Energia: 295.46 Kcal / 1,235.02 KJ	Energia: 159.07 Kcal / 664.91 KJ	Energia: 186.51 Kcal / 779.61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.77 g 21.25 g 5.71 g	9.25 g 10.47 g 3.87 g	4.26 g 25.10 g 1.94 g	2.45 g 10.84 g 2.85 g	6.36 g 12.50 g 4.04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		14.53 g 0.00 g 0.70 g	13.09 g 0.00 g 1.78 g	11.56 g 0.00 g 1.19 g	12.74 g 0.00 g 0.88 g	12.01 g 0.15 g 0.98 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00143) DM R:30T:20E:50 U:20V:40	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 288.83 Kcal / 1,207.31 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 421.05 Kcal / 1,759.99 KJ	Energia: 199.10 Kcal / 832.24 KJ	Energia: 219.37 Kcal / 916.97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.92 g 17.41 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	20.26 g 26.58 g 9.34 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	11.76 g 9.85 g 2.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	1	1	1	1,(10)	1
		Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 50 CH	Rántott leves , Sült csirkecomb , Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs 50 CH	Brokkolileves GM * , Brassói apr.pecsenye 50 CH*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 50 CH
		Energia: 674.92 Kcal / 2,821.17 KJ	Energia: 499.19 Kcal / 2,086.61 KJ	Energia: 480.12 Kcal / 2,006.90 KJ	Energia: 575.71 Kcal / 2,406.47 KJ	Energia: 492.83 Kcal / 2,060.03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.21 g 38.99 g 11.54 g	26.82 g 18.91 g 2.83 g	31.97 g 15.68 g 2.68 g	21.77 g 31.21 g 8.73 g	35.46 g 16.41 g 2.15 g
	Uzsonna	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53.51 g 0.00 g 3.10 g	53.89 g 0.00 g 3.55 g	52.13 g 0.00 g 2.92 g	54.61 g 0.00 g 2.25 g	53.46 g 0.00 g 2.96 g
		1,(10),(12)	1	(10),(12)	1	1
		Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Cukkinikrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika
		Energia: 329.97 Kcal / 1,379.27 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ	Energia: 186.39 Kcal / 779.11 KJ	Energia: 236.92 Kcal / 990.33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.12 g 21.42 g 5.71 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	6.39 g 25.41 g 1.97 g	3.39 g 10.91 g 2.85 g	8.49 g 12.81 g 4.07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.78 g 0.00 g 1.09 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.27 g 0.00 g 1.41 g	18.44 g 0.00 g 1.04 g	21.72 g 0.15 g 1.20 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00144) Diab T:15,E:30, U:20	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ	Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ	Energia: 393.73 Kcal / 1,645.79 KJ	Energia: 167.59 Kcal / 700.53 KJ	Energia: 199.21 Kcal / 832.70 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
		9.85 g 17.26 g 5.37 g	8.53 g 13.54 g 4.13 g	19.32 g 26.51 g 9.34 g	8.29 g 13.20 g 4.01 g	10.91 g 9.73 g 2.68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.83 g 0.00 g 1.63 g	15.62 g 0.00 g 1.19 g	18.91 g 0.00 g 3.31 g	19.53 g 0.00 g 1.20 g	16.68 g 0.00 g 0.82 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 30 CH	Rántott leves , Sült csirkecomb , Párolt káposzta 30 CH, Főtt burgonya 30 CH	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs 30 CH	Brokkolileves GM * , Brassói apr.pecsenye 30 CH*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 30 CH
		Energia: 553.90 Kcal / 2,315.30 KJ	Energia: 390.24 Kcal / 1,631.20 KJ	Energia: 396.82 Kcal / 1,658.71 KJ	Energia: 328.18 Kcal / 1,371.79 KJ	Energia: 381.43 Kcal / 1,594.38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		22.21 g 37.77 g 11.43 g	24.03 g 17.28 g 2.65 g	30.23 g 14.73 g 2.57 g	12.77 g 17.37 g 4.39 g	31.99 g 14.37 g 1.90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.15 g 0.00 g 2.91 g	33.69 g 0.00 g 2.63 g	35.30 g 0.00 g 2.71 g	33.55 g 0.00 g 1.70 g	32.15 g 0.00 g 2.60 g
		1,(10),(12)	1	(10),(12)		1
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Cukkinikrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Bécsi felvágott Liga margarin
		Energia: 302.65 Kcal / 1,265.08 KJ	Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ	Energia: 325.71 Kcal / 1,361.47 KJ	Energia: 186.39 Kcal / 779.11 KJ	Energia: 216.76 Kcal / 906.06 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
		4.18 g 21.35 g 5.71 g	10.31 g 10.62 g 3.88 g	5.54 g 25.29 g 1.96 g	3.39 g 10.91 g 2.85 g	7.64 g 12.69 g 4.06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		23.08 g 0.00 g 0.93 g	17.95 g 0.00 g 1.90 g	17.39 g 0.00 g 1.32 g	18.44 g 0.00 g 1.04 g	17.84 g 0.15 g 1.11 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00155) Hal- és gombamentes	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 500.34 Kcal / 2,091.42 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 257.68 Kcal / 1,077.10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	21.36 g 26.61 g 9.34 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	11.45 g 9.78 g 2.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	43.14 g 9.99 g 3.70 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.54 g 9.99 g 0.91 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány, Főtt tészta (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb , Teljes kiőrlésű kenyér	Sonkás csirkeragu GM TM, gombamentes*, Magyaros karfiolleves GM TM*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur
		Energia: 639.22 Kcal / 2,671.94 KJ	Energia: 674.62 Kcal / 2,819.91 KJ	Energia: 676.22 Kcal / 2,826.60 KJ	Energia: 991.31 Kcal / 4,143.68 KJ	Energia: 576.38 Kcal / 2,409.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		35.19 g 21.39 g 5.66 g	34.21 g 21.87 g 3.99 g	33.49 g 17.86 g 2.94 g	30.63 g 47.14 g 15.89 g	38.07 g 17.95 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.27 g 0.00 g 3.91 g	83.49 g 7.99 g 5.72 g	94.51 g 0.00 g 3.42 g	107.79 g 14.99 g 3.02 g	69.45 g 0.00 g 3.24 g
		1,7,(10),(12)	1	(10),(12)	7	1
	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Puding	Zsemle, Cukkinikrém	Alma-sárgarépa saláta
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 250.93 Kcal / 1,048.89 KJ	Energia: 254.69 Kcal / 1,064.60 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	8.65 g 3.85 g 2.09 g	5.74 g 11.08 g 2.85 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.74 g 16.20 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	45.11 g 14.99 g 0.33 g	32.69 g 0.00 g 1.43 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g
		1	1	7	1	15





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00199) GM, tej, tojás	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 196.41 Kcal / 820.99 KJ	Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ	Energia: 363.74 Kcal / 1,520.43 KJ	Energia: 113.22 Kcal / 473.26 KJ	Energia: 156.86 Kcal / 655.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7.86 g 17.60 g 5.42 g	6.87 g 13.95 g 4.18 g	18.20 g 27.14 g 9.44 g	5.82 g 13.50 g 4.06 g	8.72 g 10.04 g 2.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.30 g 3.89 g 1.64 g	25.40 g 10.88 g 1.20 g	29.00 g 10.88 g 3.25 g	25.67 g 10.88 g 1.12 g	25.48 g 10.88 g 0.81 g
		(1)			(10)	
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány GM, tejmentes, Főtt tészta tojásmentes GM	Hamis gulyásleves GM, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes kenyér	Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Magyaros karfiolleves GM TM*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes rizs
		Energia: 756.56 Kcal / 3,162.42 KJ	Energia: 527.52 Kcal / 2,205.03 KJ	Energia: 683.07 Kcal / 2,855.23 KJ	Energia: 883.12 Kcal / 3,691.44 KJ	Energia: 620.00 Kcal / 2,591.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		29.36 g 22.65 g 5.24 g	30.35 g 22.02 g 3.89 g	36.04 g 18.85 g 3.06 g	28.70 g 41.23 g 12.82 g	35.93 g 17.73 g 2.28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		106.13 g 0.00 g 3.76 g	74.26 g 9.18 g 5.55 g	91.45 g 0.00 g 3.53 g	96.66 g 14.99 g 2.93 g	78.75 g 0.00 g 2.83 g
		(10),(12)		(10),(12)		
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Puding rizsitalból	Gluténmentes kenyér, Cukkinikrém	Alma-sárgarépa saláta
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ	Energia: 118.09 Kcal / 493.62 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		1.64 g 7.88 g 2.00 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	2.58 g 11.61 g 2.95 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.60 g 17.09 g 0.44 g	17.74 g 0.89 g 1.90 g	43.70 g 20.98 g 0.00 g	18.55 g 0.89 g 0.98 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g
		15				





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00200) Glutén,tej,tojás, szója,olmag	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 196.41 Kcal / 820.99 KJ	Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ	Energia: 363.74 Kcal / 1,520.43 KJ	Energia: 113.22 Kcal / 473.26 KJ	Energia: 156.86 Kcal / 655.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.37 g 17.89 g 5.46 g	7.38 g 14.24 g 4.22 g	18.20 g 27.14 g 9.44 g	6.33 g 13.79 g 4.10 g	8.72 g 10.04 g 2.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.09 g 4.19 g 1.75 g	30.19 g 11.18 g 1.31 g	29.00 g 10.88 g 3.25 g	30.46 g 11.18 g 1.23 g	25.48 g 10.88 g 0.81 g
		(1)			(10)	
	Ebéd	Csikós tokány GM, tejmentes, Főtt tészta tojásmentes GM, Zöldségkrémleves GM, TM*	Hamis gulyásleves GM, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes zsemle	Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Magyaros karfiolleves GM TM*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes rizs
		Energia: 756.56 Kcal / 3,162.42 KJ	Energia: 2,251.21 Kcal / 9,410.06 KJ	Energia: 683.07 Kcal / 2,855.23 KJ	Energia: 883.12 Kcal / 3,691.44 KJ	Energia: 620.00 Kcal / 2,591.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.36 g 22.65 g 5.24 g	38.30 g 23.35 g 4.00 g	36.04 g 18.85 g 3.06 g	28.70 g 41.23 g 12.82 g	35.93 g 17.73 g 2.28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		106.13 g 0.00 g 3.76 g	463.61 g 32.99 g 5.42 g	91.45 g 0.00 g 3.53 g	96.66 g 14.99 g 2.93 g	78.75 g 0.00 g 2.83 g
		(10),(12)		(10),(12)		
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Puding rizsitalból	Gluténmentes kenyér, Cukkinikrém	Alma-sárgarépa saláta
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ	Energia: 118.09 Kcal / 493.62 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1.64 g 7.88 g 2.00 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	2.58 g 11.61 g 2.95 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.60 g 17.09 g 0.44 g	17.74 g 0.89 g 1.90 g	43.70 g 20.98 g 0.00 g	18.55 g 0.89 g 0.98 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g
		15				





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00201) Glutén-, tej- és hüvelyesment es	Tízórai	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 196.41 Kcal / 820.99 KJ	Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ	Energia: 363.74 Kcal / 1,520.43 KJ	Energia: 113.22 Kcal / 473.26 KJ	Energia: 156.86 Kcal / 655.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.37 g 17.89 g 5.46 g	7.38 g 14.24 g 4.22 g	18.20 g 27.14 g 9.44 g	6.33 g 13.79 g 4.10 g	8.72 g 10.04 g 2.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.09 g 4.19 g 1.75 g	30.19 g 11.18 g 1.31 g	29.00 g 10.88 g 3.25 g	30.46 g 11.18 g 1.23 g	25.48 g 10.88 g 0.81 g
		(1)			(10)	
	Ebéd	Csikós tokány GM, tejmentes, Főtt tészta tojásmentes GM, Zöldségkrémleves GM, TM*	Magyaros burgonyaleves GM sertésmentes, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes kenyér	Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Magyaros karfiolleves GM TM*, Párolt rizs, Alma	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes rizs
		Energia: 756.56 Kcal / 3,162.42 KJ	Energia: 578.06 Kcal / 2,416.29 KJ	Energia: 745.69 Kcal / 3,116.98 KJ	Energia: 883.12 Kcal / 3,691.44 KJ	Energia: 620.00 Kcal / 2,591.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		29.36 g 22.65 g 5.24 g	30.96 g 22.96 g 3.21 g	36.76 g 19.57 g 3.06 g	28.70 g 41.23 g 12.82 g	35.93 g 17.73 g 2.28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		106.13 g 0.00 g 3.76 g	83.91 g 9.18 g 5.27 g	104.05 g 0.00 g 3.55 g	96.66 g 14.99 g 2.93 g	78.75 g 0.00 g 2.83 g
		(10),(12)	9,(12)	(10),(12)		
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Puding rizsitalból	Gluténmentes kenyér, Cukkinikrém	Alma-sárgarépa saláta
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ	Energia: 118.09 Kcal / 493.62 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		1.64 g 7.88 g 2.00 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	2.58 g 11.61 g 2.95 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.60 g 17.09 g 0.44 g	17.74 g 0.89 g 1.90 g	43.70 g 20.98 g 0.00 g	18.55 g 0.89 g 0.98 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g
		15				





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00204) Glutén-, tej- és olajos mag mentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 196.41 Kcal / 820.99 KJ	Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ	Energia: 363.74 Kcal / 1,520.43 KJ	Energia: 113.22 Kcal / 473.26 KJ	Energia: 156.86 Kcal / 655.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.37 g 17.89 g 5.46 g	7.38 g 14.24 g 4.22 g	18.20 g 27.14 g 9.44 g	6.33 g 13.79 g 4.10 g	8.72 g 10.04 g 2.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.09 g 4.19 g 1.75 g	30.19 g 11.18 g 1.31 g	29.00 g 10.88 g 3.25 g	30.46 g 11.18 g 1.23 g	25.48 g 10.88 g 0.81 g
		(1)			(10)	
	Ebéd	Csikós tokány GM, tejmentes, Főtt tészta tojásmentes GM, Zöldségkrémleves GM, TM*	Hamis gulyásleves GM, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes kenyér	Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Zöldségleves GM, Párolt rizs, Alma	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes rizs
		Energia: 756.56 Kcal / 3,162.42 KJ	Energia: 527.52 Kcal / 2,205.03 KJ	Energia: 758.00 Kcal / 3,168.44 KJ	Energia: 883.12 Kcal / 3,691.44 KJ	Energia: 620.00 Kcal / 2,591.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.36 g 22.65 g 5.24 g	30.35 g 22.02 g 3.89 g	35.84 g 19.49 g 3.04 g	28.70 g 41.23 g 12.82 g	35.93 g 17.73 g 2.28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		106.13 g 0.00 g 3.76 g	74.26 g 9.18 g 5.55 g	108.04 g 0.00 g 4.10 g	96.66 g 14.99 g 2.93 g	78.75 g 0.00 g 2.83 g
		(10),(12)			(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Puding rizsitalból	Gluténmentes kenyér, Cukkinikrém	Alma-sárgarépa saláta
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ	Energia: 118.09 Kcal / 493.62 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1.64 g 7.88 g 2.00 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	2.58 g 11.61 g 2.95 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.60 g 17.09 g 0.44 g	17.74 g 0.89 g 1.90 g	43.70 g 20.98 g 0.00 g	18.55 g 0.89 g 0.98 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g
		15				





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00205) GM,tej,szój,frukt,zeller,par,kak.	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Jégcsapretek
		Energia: 196.41 Kcal / 820.99 KJ	Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ	Energia: 363.74 Kcal / 1,520.43 KJ	Energia: 113.22 Kcal / 473.26 KJ	Energia: 156.86 Kcal / 655.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.37 g 17.89 g 5.46 g	7.38 g 14.24 g 4.22 g	18.20 g 27.14 g 9.44 g	6.33 g 13.79 g 4.10 g	8.72 g 10.04 g 2.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.09 g 4.19 g 1.75 g	30.19 g 11.18 g 1.31 g	29.00 g 10.88 g 3.25 g	30.46 g 11.18 g 1.23 g	25.48 g 10.88 g 0.81 g
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány GM, tejmentes, Főtt tészta tojásmentes GM	Rántott leves GM, Sült csirkecomb, Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag	Paradicsomleves GM, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs	Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM, Brokkolileves GM *	Zöldségkrémleves zellermentes, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes rizs
		Energia: 756.56 Kcal / 3,162.42 KJ	Energia: 450.13 Kcal / 1,881.54 KJ	Energia: 776.64 Kcal / 3,246.36 KJ	Energia: 837.81 Kcal / 3,502.05 KJ	Energia: 664.24 Kcal / 2,776.52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.36 g 22.65 g 5.24 g	25.67 g 20.25 g 2.95 g	36.40 g 19.41 g 3.09 g	31.30 g 45.87 g 13.33 g	38.49 g 14.16 g 1.87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		106.13 g 0.00 g 3.76 g	48.67 g 0.00 g 4.00 g	113.15 g 9.99 g 2.99 g	76.91 g 0.00 g 2.83 g	94.90 g 0.00 g 3.68 g
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Gluténmentes kenyér, Cukkinikrém	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 245.05 Kcal / 1,024.31 KJ	Energia: 118.09 Kcal / 493.62 KJ	Energia: 136.10 Kcal / 568.90 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1.64 g 7.88 g 2.00 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	3.66 g 25.67 g 2.01 g	2.58 g 11.61 g 2.95 g	5.76 g 13.07 g 4.11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.60 g 17.09 g 0.44 g	17.74 g 0.89 g 1.90 g	16.21 g 0.89 g 1.31 g	18.55 g 0.89 g 0.98 g	16.66 g 1.04 g 1.10 g
		(1)			(10)	





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00209) Glutén, tej, kakaó, par., ol.mag	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 196.41 Kcal / 820.99 KJ	Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ	Energia: 363.74 Kcal / 1,520.43 KJ	Energia: 113.22 Kcal / 473.26 KJ	Energia: 156.86 Kcal / 655.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.37 g 17.89 g 5.46 g	7.38 g 14.24 g 4.22 g	18.20 g 27.14 g 9.44 g	6.33 g 13.79 g 4.10 g	8.72 g 10.04 g 2.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.09 g 4.19 g 1.75 g	30.19 g 11.18 g 1.31 g	29.00 g 10.88 g 3.25 g	30.46 g 11.18 g 1.23 g	25.48 g 10.88 g 0.81 g
	Ebéd	Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta tojásmentes GM, Zöldségkrémleves GM, TM*	Rántott leves GM, Sült csirkecomb , Párolt káposzta 1/2 adag, Főtt burgonya fél adag	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Harcсарagu GM,TM, Petrezselymes rizs
		Energia: 897.62 Kcal / 3,752.05 KJ	Energia: 450.13 Kcal / 1,881.54 KJ	Energia: 683.07 Kcal / 2,855.23 KJ	Energia: 883.12 Kcal / 3,691.44 KJ	Energia: 576.00 Kcal / 2,407.68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		24.01 g 41.11 g 11.76 g	25.67 g 20.25 g 2.95 g	36.04 g 18.85 g 3.06 g	28.70 g 41.23 g 12.82 g	26.68 g 17.59 g 1.77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		105.03 g 0.00 g 2.92 g	48.67 g 0.00 g 4.00 g	91.45 g 0.00 g 3.53 g	96.66 g 14.99 g 2.93 g	76.90 g 0.00 g 2.21 g
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Puding rizsitalból	Gluténmentes kenyér, Cukkinikrém	Alma-sárgarépa saláta
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ	Energia: 118.09 Kcal / 493.62 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		1.64 g 7.88 g 2.00 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	2.58 g 11.61 g 2.95 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.60 g 17.09 g 0.44 g	17.74 g 0.89 g 1.90 g	43.70 g 20.98 g 0.00 g	18.55 g 0.89 g 0.98 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g
	(1)					
	(10)					
	(10),(12)					
	(10),(12)					
	4					
	15					





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00211) GM diab. (T: 20 E:45 U:20)	Tízórai	Tea, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika, Gluténmentes kenyér	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 188.01 Kcal / 785.88 KJ	Energia: 144.24 Kcal / 602.92 KJ	Energia: 323.59 Kcal / 1,352.61 KJ	Energia: 73.07 Kcal / 305.43 KJ	Energia: 116.71 Kcal / 487.85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.70 g 17.96 g 5.46 g	7.38 g 14.24 g 4.22 g	18.71 g 27.43 g 9.48 g	6.33 g 13.79 g 4.10 g	9.23 g 10.33 g 2.77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.41 g 1.19 g 1.75 g	20.20 g 1.19 g 1.31 g	23.80 g 1.19 g 3.36 g	20.47 g 1.19 g 1.23 g	20.28 g 1.19 g 0.92 g
		15,(1)		(10)		15
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta GM, 45 CH	Rántott leves GM, Párolt káposzta 45 CH, Főtt burgonya 45 CH, Sült csirkecomb	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs 45 CH	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye 45 CH*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes rizs 45 CH
		Energia: 610.86 Kcal / 2,553.39 KJ	Energia: 418.95 Kcal / 1,751.21 KJ	Energia: 466.24 Kcal / 1,948.88 KJ	Energia: 502.91 Kcal / 2,102.16 KJ	Energia: 458.94 Kcal / 1,918.37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20.84 g 38.30 g 11.48 g	25.03 g 17.84 g 2.68 g	31.68 g 15.53 g 2.67 g	19.12 g 27.14 g 7.46 g	32.66 g 15.29 g 2.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.05 g 0.00 g 2.95 g	47.09 g 0.00 g 3.09 g	49.33 g 0.00 g 2.89 g	48.42 g 0.00 g 2.09 g	47.46 g 0.00 g 2.92 g
		(10),(12)		(10),(12)		
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Gluténmentes kenyér, Cukkinikrém	Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika, Bécsi felvágott Liga margarin, Liga margarin (TM)
		Energia: 193.37 Kcal / 808.29 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 245.05 Kcal / 1,024.31 KJ	Energia: 118.09 Kcal / 493.62 KJ	Energia: 199.64 Kcal / 834.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.47 g 22.24 g 5.85 g	9.16 g 11.33 g 3.98 g	4.17 g 25.96 g 2.05 g	3.09 g 11.90 g 2.99 g	6.29 g 20.36 g 6.05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.43 g 1.19 g 0.75 g	22.53 g 1.19 g 2.01 g	21.00 g 1.19 g 1.42 g	23.34 g 1.19 g 1.09 g	21.49 g 1.34 g 1.31 g





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00214) Glutén,fruktóz	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 188.01 Kcal / 785.88 KJ	Energia: 144.24 Kcal / 602.92 KJ	Energia: 325.43 Kcal / 1,360.30 KJ	Energia: 73.07 Kcal / 305.43 KJ	Energia: 118.55 Kcal / 495.54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.70 g 17.96 g 5.46 g	7.38 g 14.24 g 4.22 g	18.51 g 27.21 g 9.44 g	6.33 g 13.79 g 4.10 g	9.03 g 10.11 g 2.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.41 g 1.19 g 1.75 g	20.20 g 1.19 g 1.31 g	19.02 g 0.89 g 3.25 g	20.47 g 1.19 g 1.23 g	15.50 g 0.89 g 0.81 g
		(1)			(10)	
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány GM, Főtt tészta tojásmentes GM	Rántott leves GM, Sült csirkecomb , Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes rizs
		Energia: 793.49 Kcal / 3,316.79 KJ	Energia: 450.13 Kcal / 1,881.54 KJ	Energia: 683.07 Kcal / 2,855.23 KJ	Energia: 837.81 Kcal / 3,502.05 KJ	Energia: 620.00 Kcal / 2,591.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.87 g 25.47 g 6.88 g	25.67 g 20.25 g 2.95 g	36.04 g 18.85 g 3.06 g	31.30 g 45.87 g 13.33 g	35.93 g 17.73 g 2.28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		108.46 g 0.00 g 3.72 g	48.67 g 0.00 g 4.00 g	91.45 g 0.00 g 3.53 g	76.91 g 0.00 g 2.83 g	78.75 g 0.00 g 2.83 g
		7,(10),(12)			(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Gluténmentes kenyér, Cukkinikrém	Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika, Bécsi felvágott Liga margarin
		Energia: 193.37 Kcal / 808.29 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 245.05 Kcal / 1,024.31 KJ	Energia: 118.09 Kcal / 493.62 KJ	Energia: 136.10 Kcal / 568.90 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1.96 g 21.95 g 5.81 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	3.66 g 25.67 g 2.01 g	2.58 g 11.61 g 2.95 g	5.76 g 13.07 g 4.11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		14.64 g 0.89 g 0.64 g	17.74 g 0.89 g 1.90 g	16.21 g 0.89 g 1.31 g	18.55 g 0.89 g 0.98 g	16.66 g 1.04 g 1.10 g





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00216) Glutén, zab, tojás, narancs	Tízórai	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek										
		Energia: 196.41 Kcal / 820.99 KJ		Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ		Energia: 363.74 Kcal / 1,520.43 KJ		Energia: 113.22 Kcal / 473.26 KJ		Energia: 156.86 Kcal / 655.67 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		7.86 g	17.60 g	5.42 g	6.87 g	13.95 g	4.18 g	18.20 g	27.14 g	9.44 g	5.82 g	13.50 g	4.06 g	8.72 g	10.04 g	2.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		19.30 g	3.89 g	1.64 g	25.40 g	10.88 g	1.20 g	29.00 g	10.88 g	3.25 g	25.67 g	10.88 g	1.12 g	25.48 g	10.88 g	0.81 g
		(1) (10)														
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány GM, Főtt tészta tojásmentes GM	Hamis gulyásleves GM, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes kenyér	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs	Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM, Őszibarack leves GM, TM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes rizs										
		Energia: 793.49 Kcal / 3,316.79 KJ		Energia: 527.52 Kcal / 2,205.03 KJ		Energia: 683.07 Kcal / 2,855.23 KJ		Energia: 883.12 Kcal / 3,691.44 KJ		Energia: 620.00 Kcal / 2,591.60 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29.87 g	25.47 g	6.88 g	29.84 g	21.73 g	3.85 g	36.04 g	18.85 g	3.06 g	28.70 g	41.23 g	12.82 g	35.93 g	17.73 g	2.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		108.46 g	0.00 g	3.72 g	69.47 g	8.88 g	5.44 g	91.45 g	0.00 g	3.53 g	96.66 g	14.99 g	2.93 g	78.75 g	0.00 g	2.83 g
		7,(10),(12) (12) (10),(12)														
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Puding	Gluténmentes kenyér, Cukkinikrém	Alma-sárgarépa saláta										
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ		Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ		Energia: 250.93 Kcal / 1,048.89 KJ		Energia: 118.09 Kcal / 493.62 KJ		Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		1.64 g	7.88 g	2.00 g	8.65 g	11.04 g	3.94 g	8.65 g	3.85 g	2.09 g	2.58 g	11.61 g	2.95 g	0.33 g	0.25 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.60 g	17.09 g	0.44 g	17.74 g	0.89 g	1.90 g	45.11 g	14.99 g	0.33 g	18.55 g	0.89 g	0.98 g	6.80 g	0.00 g	0.10 g
		7 15														





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01001) Tejmentes, 1-3 év	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Kaliforniai paprika, Csemege karaj	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka, Jégcsapretek
		Energia: 244.28 Kcal / 1,021.09 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 500.34 Kcal / 2,091.42 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 257.68 Kcal / 1,077.10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4.59 g 9.01 g 2.57 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	21.36 g 26.61 g 9.34 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	11.45 g 9.78 g 2.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.22 g 3.25 g 1.79 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	43.14 g 9.99 g 3.70 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.54 g 9.99 g 0.91 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Zöldségkrémleves TM 1-3 év, Tészta köret 1-3 év, Csikós tokány tejmentes	Sült csirkecomb, 1-3 év, Hamis gulyásleves 1-3 év, Paradicsomos káposzta 1-3 év, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karfiolleves 1-3 év, Párolt rizs 1-3 év, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*	Sertés aprópecsenye 1-3 ÉV, Őszibarack leves GM, TM, Brokkolifőzlék tejmentes 1-3 év, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Kertészleves GM*, Sertéssült 1-3 év, Sárgarépa főzelék TM 1-3 év, Teljes kiőrlésű kifli (TM)
		Energia: 533.21 Kcal / 2,228.82 KJ	Energia: 498.25 Kcal / 2,082.69 KJ	Energia: 426.78 Kcal / 1,783.94 KJ	Energia: 632.55 Kcal / 2,644.06 KJ	Energia: 412.17 Kcal / 1,722.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		31.93 g 18.12 g 3.98 g	17.94 g 12.95 g 1.60 g	31.58 g 12.18 g 2.28 g	23.90 g 17.52 g 2.82 g	20.14 g 14.49 g 2.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		59.51 g 0.00 g 5.43 g	76.06 g 7.19 g 3.93 g	47.16 g 0.00 g 2.44 g	93.50 g 16.99 g 2.97 g	49.63 g 5.00 g 2.86 g
		1,(10),(12)	1	1	1	1
	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Puding rizsitalból	Zsemle, Cukkinikrém, Soproni felvágott	Liga margarin (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ	Energia: 309.73 Kcal / 1,294.67 KJ	Energia: 2,347.17 Kcal / 9,811.17 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	8.84 g 15.47 g 4.50 g	134.61 g 184.71 g 73.87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.74 g 16.20 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	43.70 g 20.98 g 0.00 g	33.40 g 0.00 g 1.99 g	36.31 g 5.00 g 22.64 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01003) Fahéjmentes	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kaliforniai paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom TM., Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek
		Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 500.34 Kcal / 2,091.42 KJ	Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ	Energia: 257.68 Kcal / 1,077.10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.59 g 17.34 g 5.38 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	21.36 g 26.61 g 9.34 g	9.62 g 13.39 g 4.03 g	11.45 g 9.78 g 2.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.36 g 3.00 g 1.74 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	43.14 g 9.99 g 3.70 g	35.59 g 9.99 g 1.34 g	30.54 g 9.99 g 0.91 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csíkos tokány, Főtt tészta (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb , Teljes kiőrlésű kenyér	Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Magyaros karfiolleves GM TM*, Párolt rizs	Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM, Brokkolileves GM *	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur
		Energia: 639.22 Kcal / 2,671.94 KJ	Energia: 674.62 Kcal / 2,819.91 KJ	Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ	Energia: 837.81 Kcal / 3,502.05 KJ	Energia: 576.38 Kcal / 2,409.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		35.19 g 21.39 g 5.66 g	34.21 g 21.87 g 3.99 g	36.03 g 17.92 g 2.95 g	31.30 g 45.87 g 13.33 g	38.07 g 17.95 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.27 g 0.00 g 3.91 g	83.49 g 7.99 g 5.72 g	91.40 g 0.00 g 3.43 g	76.91 g 0.00 g 2.83 g	69.45 g 0.00 g 3.24 g
		1,7,(10),(12)	1	(10),(12)		1
	Uzsonna	Zsemle, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Puding	Zsemle, Cukkinikrém	Alma-sárgarépa saláta
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 250.93 Kcal / 1,048.89 KJ	Energia: 254.69 Kcal / 1,064.60 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4.80 g 7.35 g 1.90 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	8.65 g 3.85 g 2.09 g	5.74 g 11.08 g 2.85 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.74 g 16.20 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	45.11 g 14.99 g 0.33 g	32.69 g 0.00 g 1.43 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g
		1	1	7	1	15





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00025) Gluténmentes diab.50gCH	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány GM, TM, Főtt tészta GM, 50 CH	Rántott leves GM, Sült csirkecomb , Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs 50 CH	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye 50 CH*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes rizs 50 CH										
		Energia: 546.43 Kcal / 2,284.08 Kj	Energia: 464.58 Kcal / 1,941.94 Kj	Energia: 480.12 Kcal / 2,006.90 Kj	Energia: 575.71 Kcal / 2,406.47 Kj	Energia: 491.15 Kcal / 2,053.01 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.59 g	24.51 g	6.65 g	26.17 g	18.88 g	2.80 g	31.97 g	15.69 g	2.69 g	21.77 g	31.21 g	8.73 g	33.31 g	15.77 g	2.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		53.16 g	0.00 g	3.85 g	54.79 g	0.00 g	3.56 g	52.13 g	0.00 g	2.93 g	54.61 g	0.00 g	2.25 g	53.71 g	0.00 g	3.03 g
		(10),(12)		(10),(12)												





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00026) Gluténmentes diab.55gCH	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány GM, Főtt tészta GM, 55 CH			Rántott leves GM, Sült csirkecomb , Főtt burgonya 55 CH, Párolt káposzta 55 CH			Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs 55 CH			Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye GM 55 CH*			Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes rizs 55 CH		
		Energia: 576.25 Kcal / 2,408.73 KJ			Energia: 451.86 Kcal / 1,888.77 KJ			Energia: 542.59 Kcal / 2,268.03 KJ			Energia: 623.83 Kcal / 2,607.61 KJ			Energia: 507.26 Kcal / 2,120.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.47 g	23.34 g	6.67 g	25.90 g	17.92 g	2.69 g	33.28 g	16.40 g	2.77 g	23.14 g	35.50 g	10.12 g	33.64 g	16.02 g	2.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		62.26 g	0.00 g	3.84 g	54.11 g	0.00 g	3.27 g	64.75 g	0.00 g	3.09 g	55.68 g	0.00 g	1.41 g	56.84 g	0.00 g	3.09 g
		7,(10),(12)			(10),(12)											





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00027) Gluténmentes diab.80gCH	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány GM, Főtt tészta GM, 80 CH			Rántott leves GM, Sült csirkecomb , Főtt burgonya 80 CH, Párolt káposzta 80 CH			Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs 80 CH			Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye GM 80 CH*, Káposztasaláta CM			Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes rizs 80 CH		
		Energia: 628.38 Kcal / 2,626.63 KJ			Energia: 550.53 Kcal / 2,301.22 KJ			Energia: 667.54 Kcal / 2,790.32 KJ			Energia: 910.61 Kcal / 3,806.35 KJ			Energia: 636.11 Kcal / 2,658.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.05 g	23.85 g	6.72 g	28.60 g	17.19 g	2.61 g	35.89 g	17.84 g	2.94 g	33.95 g	49.94 g	14.61 g	36.26 g	17.97 g	2.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		73.35 g	0.00 g	3.90 g	77.18 g	0.00 g	3.57 g	90.00 g	0.00 g	3.41 g	83.10 g	0.00 g	2.99 g	81.88 g	0.00 g	3.57 g
7,(10),(12)						(10),(12)										





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00037) Diab 50CH, tejmentes	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 50 CH			Rántott leves , Sült csirkecomb , Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH			Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs 50 CH			Brokkolileves GM * , Brassói apr.pecsenye 50 CH*, Káposztasaláta CM			Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 50 CH		
		Energia: 674.92 Kcal / 2,821.17 Kj			Energia: 499.20 Kcal / 2,086.66 Kj			Energia: 480.12 Kcal / 2,006.90 Kj			Energia: 575.71 Kcal / 2,406.47 Kj			Energia: 492.83 Kcal / 2,060.03 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.21 g	38.99 g	11.54 g	26.83 g	18.92 g	2.84 g	31.97 g	15.69 g	2.69 g	21.77 g	31.21 g	8.73 g	35.46 g	16.41 g	2.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		53.51 g	0.00 g	3.10 g	53.89 g	0.00 g	3.56 g	52.13 g	0.00 g	2.93 g	54.61 g	0.00 g	2.25 g	53.46 g	0.00 g	2.96 g
		1,(10),(12)			1			(10),(12)			1					





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00038) GM DIAB 60 CH	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta GM, 60 CH	Rántott leves GM, Sült csirkecomb , Főtt burgonya 60 CH, Párolt káposzta 60 CH	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs 60 CH	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye 60 CH*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes rizs 60 CH										
		Energia: 680.38 Kcal / 2,843.99 Kj	Energia: 512.70 Kcal / 2,143.09 Kj	Energia: 514.83 Kcal / 2,151.99 Kj	Energia: 721.32 Kcal / 3,015.12 Kj	Energia: 536.25 Kcal / 2,241.53 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.61 g	38.98 g	11.55 g	27.42 g	19.45 g	2.86 g	32.70 g	16.08 g	2.73 g	27.06 g	39.36 g	11.29 g	34.23 g	16.46 g	2.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		58.83 g	0.00 g	3.04 g	64.04 g	0.00 g	3.92 g	59.14 g	0.00 g	3.02 g	67.00 g	0.00 g	2.57 g	62.48 g	0.00 g	3.20 g
		(10),(12)		(10),(12)												





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00070) Olajos mag és par. mentes	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány TM, Főtt tészta (tojásmentes)			Rántott leves , Sült csirkecomb , Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag						Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM			Kertészleves GM*, Harcsaragu GM,TM, Petrezselymes bulgur		
		Energia: 594.80 Kcal / 2,486.26 Kj			Energia: 484.75 Kcal / 2,026.26 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 883.12 Kcal / 3,691.44 Kj			Energia: 532.38 Kcal / 2,225.35 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.98 g	18.33 g	4.00 g	26.33 g	20.29 g	2.99 g	g	g	g	28.70 g	41.23 g	12.82 g	28.82 g	17.81 g	1.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		72.31 g	0.00 g	3.74 g	47.77 g	0.00 g	4.00 g	g	g	g	96.66 g	14.99 g	2.93 g	67.60 g	0.00 g	2.62 g
		1,(10),(12)			1			1						1,4		





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00071) GM,tej,toj,szoj ,must,olmag	Ebéd	Csikós tokány GM, tejmentes, Zöldségkrémleves GM, TM*, Főtt tészta tojásmentes GM	Hamis gulyásleves GM, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes zsemle	Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Magyaros karfiolleves GM TM*, Párolt rizs	Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Céklasaláta	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes rizs
		Energia: 756.56 Kcal / 3,162.42 KJ	Energia: 2,251.21 Kcal / 9,410.06 KJ	Energia: 683.07 Kcal / 2,855.23 KJ	Energia: 941.15 Kcal / 3,934.01 KJ	Energia: 620.00 Kcal / 2,591.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		29.36 g 22.65 g 5.24 g	38.30 g 23.35 g 4.00 g	36.04 g 18.85 g 3.06 g	29.23 g 41.27 g 12.80 g	35.93 g 17.73 g 2.28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		106.13 g 0.00 g 3.76 g	463.61 g 32.99 g 5.42 g	91.45 g 0.00 g 3.53 g	110.22 g 24.98 g 2.35 g	78.75 g 0.00 g 2.83 g
		(10),(12)	(12)	(10),(12)		
	Uzsonna					Alma-sárgarépa saláta
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		g g g	g g g	g g g	g g g	0.33 g 0.25 g 0.00 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	6.80 g 0.00 g 0.10 g
		1	1	1	1,(10)	15





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00116) Tojás,fruktóz	Ebéd	Főtt tészta (tojásmentes), Csikós tokány, Zöldségkrémleves GM, TM*	Rántott leves , Sült csirkecomb , Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag			Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur
		Energia: 639.22 Kcal / 2,671.94 Kj	Energia: 484.75 Kcal / 2,026.26 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 576.38 Kcal / 2,409.27 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		35.19 g 21.39 g 5.66 g	26.33 g 20.29 g 2.99 g	g g g	g g g	38.07 g 17.95 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.27 g 0.00 g 3.91 g	47.77 g 0.00 g 4.00 g	g g g	g g g	69.45 g 0.00 g 3.24 g
		1,7,(10),(12)	1	1	1,(10)	1





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00136) Diabetikus (T:15, E:50, V:45)	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 50 CH														
		Energia: 674.92 Kcal / 2,821.17 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj							
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.21 g	38.99 g	11.54 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		53.51 g	0.00 g	3.10 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		1,(10),(12)	1	1	1,(10)	1										





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00137) Diabetikus R:40,E:40,V:4 0 CH	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány GM, TM, Főtt tészta 40 CH			Rántott leves , Sült csirkecomb , Főtt burgonya 40 CH, Párolt káposzta 40 CH			Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs 40 CH			Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye 40 CH*, Káposztasaláta CM			Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 40 CH		
		Energia: 488.37 Kcal / 2,041.39 Kj			Energia: 435.84 Kcal / 1,821.81 Kj			Energia: 445.41 Kcal / 1,861.81 Kj			Energia: 510.19 Kcal / 2,132.59 Kj			Energia: 420.42 Kcal / 1,757.36 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.88 g	23.99 g	6.60 g	25.21 g	17.85 g	2.72 g	31.25 g	15.29 g	2.64 g	19.39 g	27.55 g	7.59 g	33.21 g	15.09 g	1.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		38.20 g	0.00 g	3.83 g	42.41 g	0.00 g	3.00 g	45.12 g	0.00 g	2.84 g	49.04 g	0.00 g	2.11 g	39.61 g	0.00 g	2.72 g
		1,(10),(12)			1			(10),(12)			1					





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00138) Diab R:30, E:45, V:40	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány, Főtt tészta 45 CH		Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs 45 CH	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye 45 CH*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 45 CH										
		Energia: 518.20 Kcal / 2,166.08 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 542.59 Kcal / 2,268.03 KJ	Energia: 546.59 Kcal / 2,284.75 KJ	Energia: 453.84 Kcal / 1,897.05 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		31.19 g	20.17 g	5.54 g	g	g	g	33.28 g	16.40 g	2.77 g	20.71 g	29.59 g	8.23 g	34.25 g	15.70 g	2.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		51.91 g	0.00 g	3.72 g	g	g	g	64.75 g	0.00 g	3.09 g	52.13 g	0.00 g	2.19 g	46.00 g	0.00 g	2.84 g
		1,7,(10),(12)			1	(10),(12)						1				





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00145) DM R:40,E:50,U:1 5 CH	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 50 CH	Rántott leves , Sült csirkecomb , Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs 50 CH	Brokkolileves GM * , Brassói apr.pecsenye 50 CH*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 50 CH
		Energia: 674.92 Kcal / 2,821.17 KJ	Energia: 499.19 Kcal / 2,086.61 KJ	Energia: 480.12 Kcal / 2,006.90 KJ	Energia: 575.72 Kcal / 2,406.51 KJ	Energia: 492.83 Kcal / 2,060.03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		26.21 g 38.99 g 11.54 g	26.82 g 18.91 g 2.83 g	31.97 g 15.68 g 2.68 g	21.77 g 31.21 g 8.74 g	35.46 g 16.41 g 2.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53.51 g 0.00 g 3.10 g	53.89 g 0.00 g 3.55 g	52.13 g 0.00 g 2.92 g	54.61 g 0.00 g 2.25 g	53.46 g 0.00 g 2.96 g
		1,(10),(12)	1	(10),(12)	1	1
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Zsemle, Cukkinikrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika
		Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 345.87 Kcal / 1,445.74 KJ	Energia: 186.39 Kcal / 779.11 KJ	Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		3.24 g 21.28 g 5.71 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	6.39 g 25.41 g 1.97 g	3.39 g 10.91 g 2.85 g	7.21 g 12.62 g 4.05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.38 g 0.00 g 0.77 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.27 g 0.00 g 1.41 g	18.44 g 0.00 g 1.04 g	15.89 g 0.15 g 1.07 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00202) GM- diab (R:40, E:60, V:40)	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta GM, 40 CH	Rántott leves GM, Párolt káposzta 40 CH, Főtt burgonya 40 CH, Sült csirkecomb	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs 40 CH	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye 40 CH*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes rizs 40 CH
		Energia: 593.48 Kcal / 2,480.75 KJ	Energia: 401.22 Kcal / 1,677.10 KJ	Energia: 448.88 Kcal / 1,876.32 KJ	Energia: 473.79 Kcal / 1,980.44 KJ	Energia: 426.73 Kcal / 1,783.73 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
		20.65 g 38.13 g 11.47 g	24.55 g 17.81 g 2.68 g	31.32 g 15.33 g 2.64 g	18.07 g 25.52 g 6.95 g	32.01 g 14.80 g 1.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.35 g 0.00 g 2.93 g	43.31 g 0.00 g 3.00 g	45.82 g 0.00 g 2.85 g	45.94 g 0.00 g 2.03 g	41.20 g 0.00 g 2.80 g
		(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika	Gluténmentes kenyér, Cukkinikrém	Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika, Bécsi felvágott Liga margarin
		Energia: 193.37 Kcal / 808.29 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 245.05 Kcal / 1,024.31 KJ	Energia: 118.09 Kcal / 493.62 KJ	Energia: 136.10 Kcal / 568.90 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
		2.47 g 22.24 g 5.85 g	9.16 g 11.33 g 3.98 g	4.17 g 25.96 g 2.05 g	3.09 g 11.90 g 2.99 g	6.27 g 13.36 g 4.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.43 g 1.19 g 0.75 g	22.53 g 1.19 g 2.01 g	21.00 g 1.19 g 1.42 g	23.34 g 1.19 g 1.09 g	21.45 g 1.34 g 1.21 g





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00203) Glutén,tej,toj, banán	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány GM, tejmentes, Főtt tészta tojásmentes GM			Hamis gulyásleves GM, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes kenyér			Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Magyaros karfiolleves GM TM*, Párolt rizs			Őszibarack leves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM			Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes rizs		
		Energia: 756.56 Kcal / 3,162.42 KJ			Energia: 527.52 Kcal / 2,205.03 KJ			Energia: 683.07 Kcal / 2,855.23 KJ			Energia: 883.12 Kcal / 3,691.44 KJ			Energia: 620.00 Kcal / 2,591.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29.36 g	22.65 g	5.24 g	30.35 g	22.02 g	3.89 g	36.04 g	18.85 g	3.06 g	28.70 g	41.23 g	12.82 g	35.93 g	17.73 g	2.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		106.13 g	0.00 g	3.76 g	74.26 g	9.18 g	5.55 g	91.45 g	0.00 g	3.53 g	96.66 g	14.99 g	2.93 g	78.75 g	0.00 g	2.83 g
		(10),(12)			(12)			(10),(12)								





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00206) GM diab. 40 CH	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta GM, 40 CH	Rántott leves GM, Sült csirkecomb , Főtt burgonya 40 CH, Párolt káposzta 40 CH	Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs 40 CH	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye GM 40 CH*, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes rizs 40 CH										
		Energia: 610.86 Kcal / 2,553.39 KJ	Energia: 401.74 Kcal / 1,679.27 KJ	Energia: 431.53 Kcal / 1,803.80 KJ	Energia: 430.11 Kcal / 1,797.86 KJ	Energia: 439.61 Kcal / 1,837.57 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.84 g	38.30 g	11.48 g	24.55 g	17.99 g	2.70 g	30.96 g	15.13 g	2.62 g	16.48 g	23.07 g	6.18 g	32.27 g	14.99 g	1.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		44.05 g	0.00 g	2.95 g	43.01 g	0.00 g	3.04 g	42.32 g	0.00 g	2.80 g	42.22 g	0.00 g	1.93 g	43.70 g	0.00 g	2.84 g
		(10),(12)		(10),(12)												





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00207) GM,tej,toj,olm ag,van,citr,szi lva	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány GM, tejmentes, Főtt tészta tojásmentes GM			Hamis gulyásleves GM, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes kenyér			Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Magyaros karfiolleves GM TM*, Párolt rizs			Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM			Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes rizs		
		Energia: 756.56 Kcal / 3,162.42 KJ			Energia: 527.52 Kcal / 2,205.03 KJ			Energia: 683.07 Kcal / 2,855.23 KJ			Energia: 837.81 Kcal / 3,502.05 KJ			Energia: 620.00 Kcal / 2,591.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29.36 g	22.65 g	5.24 g	30.35 g	22.02 g	3.89 g	36.04 g	18.85 g	3.06 g	31.30 g	45.87 g	13.33 g	35.93 g	17.73 g	2.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		106.13 g	0.00 g	3.76 g	74.26 g	9.18 g	5.55 g	91.45 g	0.00 g	3.53 g	76.91 g	0.00 g	2.83 g	78.75 g	0.00 g	2.83 g
	(10),(12)			(12)			(10),(12)									
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér			Puding rizsitalból			Gluténmentes kenyér, Cukkinikrém			Alma-sárgarépa saláta		
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ			Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ			Energia: 192.28 Kcal / 803.73 KJ			Energia: 118.09 Kcal / 493.62 KJ			Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
1.64 g		7.88 g	2.00 g	8.65 g	11.04 g	3.94 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	2.58 g	11.61 g	2.95 g	0.33 g	0.25 g	0.00 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.60 g		17.09 g	0.44 g	17.74 g	0.89 g	1.90 g	43.70 g	20.98 g	0.00 g	18.55 g	0.89 g	0.98 g	6.80 g	0.00 g	0.10 g	
15																





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00208) Glutén,tojás,o Imag	Ebéd	Csikós tokány GM, Főtt tészta tojásmentes GM, Zöldségkrémleves GM, TM*			Hamis gulyásleves GM, Paradicsomos káposzta GM, Sült csirkecomb , Gluténmentes kenyér			Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs			Brassói apr.pecsenye*, Káposztasaláta CM, Őszibarack leves GM, TM			Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes rizs		
		Energia: 793.49 Kcal / 3,316.79 KJ			Energia: 527.52 Kcal / 2,205.03 KJ			Energia: 683.07 Kcal / 2,855.23 KJ			Energia: 883.12 Kcal / 3,691.44 KJ			Energia: 620.00 Kcal / 2,591.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29.87 g	25.47 g	6.88 g	29.84 g	21.73 g	3.85 g	36.04 g	18.85 g	3.06 g	28.70 g	41.23 g	12.82 g	35.93 g	17.73 g	2.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		108.46 g	0.00 g	3.72 g	69.47 g	8.88 g	5.44 g	91.45 g	0.00 g	3.53 g	96.66 g	14.99 g	2.93 g	78.75 g	0.00 g	2.83 g
		7,(10),(12)			(12)			(10),(12)								





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00210) GM diab. 70 CH	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány GM, Főtt tészta GM, 70 CH		Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*, Párolt rizs 80 CH	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye 70 CH *, Káposztasaláta CM	Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Petrezselymes rizs 70 CH										
		Energia: 641.42 Kcal / 2,681.14 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 667.54 Kcal / 2,790.32 Kj	Energia: 837.81 Kcal / 3,502.05 Kj	Energia: 587.79 Kcal / 2,456.96 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.19 g	23.98 g	6.73 g	g	g	g	35.89 g	17.84 g	2.94 g	31.30 g	45.87 g	13.33 g	35.28 g	17.24 g	2.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		76.12 g	0.00 g	3.91 g	g	g	g	90.00 g	0.00 g	3.41 g	76.91 g	0.00 g	2.83 g	72.49 g	0.00 g	3.39 g
		7,(10),(12)			1			(10),(12)								





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00215) GM, tej, toj., ol.mag.,szój, mustár	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány GM, tejmentes, Főtt tészta tojásmentes GM				
		Energia: 756.56 Kcal / 3,162.42 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.36 g 22.65 g 5.24 g	g g g	g g g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		106.13 g 0.00 g 3.76 g	g g g	g g g	g g g	g g g
		(10),(12)	1	1	1,(10)	1





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01002) Diabetikus- 100 g CH	Ebéd	Főtt tészta 100 CH, Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány GM, TM*			Főtt burgonya 100 CH, Párolt káposzta 100 CH, Rántott leves , Sült csirkecomb			Párolt rizs 100 CH, Magyaros karfiolleves GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*			Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye 100 CH *, Káposztasaláta CM			Petrezselymes bulgur 100 CH, Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM		
		Energia: 900.31 Kcal / 3,763.30 KJ			Energia: 752.61 Kcal / 3,145.91 KJ			Energia: 743.89 Kcal / 3,109.46 KJ			Energia: 1,129.03 Kcal / 4,719.35 KJ			Energia: 743.48 Kcal / 3,107.75 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
		33.66 g	41.27 g	11.75 g	33.30 g	23.21 g	3.34 g	37.48 g	18.71 g	3.04 g	41.89 g	62.15 g	18.43 g	43.28 g	21.02 g	2.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		97.01 g	0.00 g	3.44 g	99.84 g	0.00 g	5.80 g	105.42 g	0.00 g	3.61 g	101.69 g	0.00 g	3.47 g	101.42 g	0.00 g	3.79 g
		1,(10),(12)			1			(10),(12)						1		





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(02003) GM diab. (T:15, E:40, U:15)	Ebéd	Főtt tészta GM, 40 CH, Zöldségkrémleves GM, TM*, Csikós tokány GM, TM*	Párolt káposzta 40 CH, Rántott leves GM, Főtt burgonya 40 CH, Sült csirkecomb			Petrezselymes rizs 40 CH, Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM										
		Energia: 593.48 Kcal / 2,480.75 Kj	Energia: 401.22 Kcal / 1,677.10 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 439.61 Kcal / 1,837.57 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		20.65 g	38.13 g	11.47 g	24.55 g	17.81 g	2.68 g	g	g	g	g	g	g	32.27 g	14.99 g	1.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		40.35 g	0.00 g	2.93 g	43.31 g	0.00 g	3.00 g	g	g	g	g	g	g	43.70 g	0.00 g	2.84 g
		(10),(12)	1			1,(10)										





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00104) Diabetikus - 55 g CH	Ebéd							Párolt rizs 55 CH, Magyaros karfiollevés GM TM*, Sonkás, gombás csirkeragu GM TM*						Kertészleves GM*, Kapros pulykaragu GM, TM, Bulgur 55 CH		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 570.36 Kcal / 2,384.10 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 531.61 Kcal / 2,222.13 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	g	g	g	33.86 g	16.72 g	2.81 g	g	g	g	36.76 g	16.77 g	2.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	70.36 g	0.00 g	3.16 g	g	g	g	61.69 g	0.00 g	3.01 g
1			1			(10),(12)			1,(10)			1				

