



Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00010) Tej-,toj- és ol.mag ment.	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpestétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: 279.34 Kcal / 1,167.64 Kj	Energia: 237.74 Kcal / 993.75 Kj	Energia: 387.83 Kcal / 1,621.13 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.33 g 8.17 g 2.19 g	9.62 g 13.33 g 4.03 g	6.41 g 25.41 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	41.65 g 9.99 g 0.93 g	35.35 g 9.99 g 1.38 g	31.57 g 9.99 g 1.41 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék TM*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs , Körte	Erdei gyümölcsleves tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 712.72 Kcal / 2,979.17 Kj	Energia: 539.68 Kcal / 2,255.86 Kj	Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 Kj	Energia: 800.06 Kcal / 3,344.25 Kj	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		33.22 g 32.92 g 9.16 g	31.23 g 18.70 g 2.92 g	29.63 g 18.72 g 4.10 g	55.19 g 23.60 g 4.29 g	25.69 g 13.90 g 1.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71.76 g 0.00 g 4.48 g	60.35 g 0.00 g 3.66 g	85.31 g 0.00 g 4.52 g	89.48 g 14.99 g 3.56 g	76.80 g 0.00 g 4.09 g
		1,(10),(12)	1	9,(10),(12)		1,4,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 Kj	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj	Energia: 247.71 Kcal / 1,035.43 Kj	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	5.51 g 10.97 g 2.85 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	31.44 g 0.00 g 0.96 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1		1	





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: 279.34 Kcal / 1,167.64 Kj	Energia: 237.74 Kcal / 993.75 Kj	Energia: 387.83 Kcal / 1,621.13 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.33 g 8.17 g 2.19 g	9.62 g 13.33 g 4.03 g	6.41 g 25.41 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	41.65 g 9.99 g 0.93 g	35.35 g 9.99 g 1.38 g	31.57 g 9.99 g 1.41 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék TM*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs, Körte	Erdei gyümölcsleves tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 712.72 Kcal / 2,979.17 Kj	Energia: 539.68 Kcal / 2,255.86 Kj	Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 Kj	Energia: 800.06 Kcal / 3,344.25 Kj	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.22 g 32.92 g 9.16 g	31.23 g 18.70 g 2.92 g	29.63 g 18.72 g 4.10 g	55.19 g 23.60 g 4.29 g	25.69 g 13.90 g 1.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71.76 g 0.00 g 4.48 g	60.35 g 0.00 g 3.66 g	85.31 g 0.00 g 4.52 g	89.48 g 14.99 g 3.56 g	76.80 g 0.00 g 4.09 g
		1,(10),(12)	1	9,(10),(12)	1,4,(10),(12)	1,4,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 Kj	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj	Energia: 247.71 Kcal / 1,035.43 Kj	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	5.51 g 10.97 g 2.85 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	31.44 g 0.00 g 0.96 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1	1	1	





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00012) Tojás,olmag	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 279.34 Kcal / 1,167.64 KJ	Energia: 237.74 Kcal / 993.75 KJ	Energia: 327.14 Kcal / 1,367.45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.33 g 8.17 g 2.19 g	9.62 g 13.33 g 4.03 g	12.92 g 16.14 g 7.33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	41.65 g 9.99 g 0.93 g	35.35 g 9.99 g 1.38 g	32.05 g 9.99 g 1.27 g
		1	1	1	1,(10)	1,7
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs , Körte	Erdei gyümölcsleves, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 712.72 Kcal / 2,979.17 KJ	Energia: 539.19 Kcal / 2,253.81 KJ	Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 KJ	Energia: 821.48 Kcal / 3,433.79 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.22 g 32.92 g 9.16 g	31.58 g 18.46 g 4.15 g	29.63 g 18.72 g 4.10 g	55.72 g 25.70 g 5.51 g	25.69 g 13.90 g 1.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71.76 g 0.00 g 4.48 g	60.46 g 0.00 g 3.19 g	85.31 g 0.00 g 4.52 g	89.55 g 14.99 g 3.59 g	76.80 g 0.00 g 4.09 g
		1,(10),(12)	1,7	9,(10),(12)	7	1,4,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 247.71 Kcal / 1,035.43 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	5.51 g 10.97 g 2.85 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	31.44 g 0.00 g 0.96 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1	1	1	





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00013) Tojás, olajos mag, szója	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 279.34 Kcal / 1,167.64 KJ	Energia: 237.74 Kcal / 993.75 KJ	Energia: 327.14 Kcal / 1,367.45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.33 g 8.17 g 2.19 g	9.62 g 13.33 g 4.03 g	12.92 g 16.14 g 7.33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	41.65 g 9.99 g 0.93 g	35.35 g 9.99 g 1.38 g	32.05 g 9.99 g 1.27 g
		1	1	1	1,(10)	1,7
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús*	Magyaros burgonyaleves GM, Pulyka aprópecsenye, Kukoricafőzelék TM*, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs , Körte	Erdei gyümölcsleves, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 696.80 Kcal / 2,912.62 KJ	Energia: 644.82 Kcal / 2,695.35 KJ	Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 KJ	Energia: 821.48 Kcal / 3,433.79 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		32.34 g 32.76 g 9.16 g	33.95 g 20.85 g 3.29 g	29.63 g 18.72 g 4.10 g	55.72 g 25.70 g 5.51 g	25.69 g 13.90 g 1.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		69.04 g 0.00 g 3.77 g	89.74 g 0.00 g 3.68 g	85.31 g 0.00 g 4.52 g	89.55 g 14.99 g 3.59 g	76.80 g 0.00 g 4.09 g
		1,(10),(12)	1	9,(10),(12)	7	1,4,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 247.71 Kcal / 1,035.43 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	5.51 g 10.97 g 2.85 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	31.44 g 0.00 g 0.96 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1	1	1	





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00014) Tojás- és banánmentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 279.34 Kcal / 1,167.64 KJ	Energia: 237.74 Kcal / 993.75 KJ	Energia: 327.14 Kcal / 1,367.45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.33 g 8.17 g 2.19 g	9.62 g 13.33 g 4.03 g	12.92 g 16.14 g 7.33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús*	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs , Körte	Erdei gyümölcsleves, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 696.80 Kcal / 2,912.62 KJ	Energia: 539.19 Kcal / 2,253.81 KJ	Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 KJ	Energia: 821.48 Kcal / 3,433.79 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		32.34 g 32.76 g 9.16 g	31.58 g 18.46 g 4.15 g	29.63 g 18.72 g 4.10 g	55.72 g 25.70 g 5.51 g	25.69 g 13.90 g 1.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Meggyes gyümölcscocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 208.79 Kcal / 872.74 KJ	Energia: 247.71 Kcal / 1,035.43 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	4.59 g 8.49 g 2.33 g	5.51 g 10.97 g 2.85 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.84 g 0.15 g 1.29 g	31.44 g 0.00 g 0.96 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1	1	1	
		1	1	1	1,(10)	1,7
		1	1	1	1,(10)	1,7
		1	1	1	1,(10)	1,7
		1	1	1	1,(10)	1,7
		1	1	1	1,(10)	1,7
		1	1	1	1,(10)	1,7
		1	1	1	1,(10)	1,7
		1	1	1	1,(10)	1,7
		1	1	1	1,(10)	1,7
		1	1	1	1,(10)	1,7
		1	1	1	1,(10)	1,7





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00015) Tej-és cukormentes	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea CM, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gyümölcstea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 239.19 Kcal / 999.81 KJ	Energia: 197.59 Kcal / 825.93 KJ	Energia: 347.68 Kcal / 1,453.30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.45 g 12.02 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.33 g 8.17 g 2.19 g	9.62 g 13.33 g 4.03 g	6.41 g 25.41 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.79 g 0.00 g 0.87 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	31.66 g 0.00 g 0.93 g	25.36 g 0.00 g 1.38 g	21.58 g 0.00 g 1.41 g
		1	1	1,15	1,(10)	1,15
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús*	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék TM*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs , Körte	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 696.80 Kcal / 2,912.62 KJ	Energia: 539.68 Kcal / 2,255.86 KJ	Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 KJ	Energia: 784.61 Kcal / 3,279.67 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32.34 g 32.76 g 9.16 g	31.23 g 18.70 g 2.92 g	29.63 g 18.72 g 4.10 g	56.30 g 31.09 g 6.27 g	25.69 g 13.90 g 1.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		69.04 g 0.00 g 3.77 g	60.35 g 0.00 g 3.66 g	85.31 g 0.00 g 4.52 g	72.30 g 0.48 g 4.66 g	76.80 g 0.00 g 4.09 g
		1,(10),(12)	1	9,(10),(12)		1,4,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Pritamin paprika
		Energia: 331.47 Kcal / 1,385.54 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 208.79 Kcal / 872.74 KJ	Energia: 247.71 Kcal / 1,035.43 KJ	Energia: 220.61 Kcal / 922.15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.12 g 21.90 g 5.79 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	4.59 g 8.49 g 2.33 g	5.51 g 10.97 g 2.85 g	11.37 g 9.84 g 2.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		26.99 g 0.00 g 0.95 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.84 g 0.15 g 1.29 g	31.44 g 0.00 g 0.96 g	21.39 g 0.00 g 0.87 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00016) Tejmentes, fruktózszegeén y	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 241.03 Kcal / 1,007.51 KJ	Energia: 197.59 Kcal / 825.93 KJ	Energia: 349.52 Kcal / 1,460.99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.45 g 12.02 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.64 g 8.24 g 2.19 g	9.62 g 13.33 g 4.03 g	6.72 g 25.48 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.79 g 0.00 g 0.87 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	31.67 g 0.00 g 0.93 g	25.36 g 0.00 g 1.38 g	21.59 g 0.00 g 1.41 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Tarhonyás hús*, Cukkini krémleves GM, TM, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék TM*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 712.72 Kcal / 2,979.17 KJ	Energia: 539.68 Kcal / 2,255.86 KJ	Energia: 521.20 Kcal / 2,178.62 KJ	Energia: 784.61 Kcal / 3,279.67 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.22 g 32.92 g 9.16 g	31.23 g 18.70 g 2.92 g	28.91 g 18.18 g 4.10 g	56.30 g 31.09 g 6.27 g	25.69 g 13.90 g 1.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71.76 g 0.00 g 4.48 g	60.35 g 0.00 g 3.66 g	63.71 g 0.00 g 4.51 g	72.30 g 0.48 g 4.66 g	76.80 g 0.00 g 4.09 g
		1,(10),(12)	1	9,(10),(12)		1,4,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka, Liga margarin (TM)
		Energia: 331.47 Kcal / 1,385.54 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 208.79 Kcal / 872.74 KJ	Energia: 247.71 Kcal / 1,035.43 KJ	Energia: 220.61 Kcal / 922.15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.12 g 21.90 g 5.79 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	4.59 g 8.49 g 2.33 g	5.51 g 10.97 g 2.85 g	11.37 g 9.84 g 2.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		26.99 g 0.00 g 0.95 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.84 g 0.15 g 1.29 g	31.44 g 0.00 g 0.96 g	21.39 g 0.00 g 0.87 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: 279.34 Kcal / 1,167.64 Kj	Energia: 237.74 Kcal / 993.75 Kj	Energia: 387.83 Kcal / 1,621.13 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.12 g11.95 g3.44 g	9.60 g13.69 g4.14 g	9.33 g8.17 g2.19 g	9.62 g13.33 g4.03 g	6.41 g25.41 g1.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		25.47 g3.00 g0.87 g	30.46 g9.99 g1.30 g	41.65 g9.99 g0.93 g	35.35 g9.99 g1.38 g	31.57 g9.99 g1.41 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Pulyka aprópecsenye, Kukoricafőzelék TM*, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs , Körte	Erdei gyümölcsleves tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 712.72 Kcal / 2,979.17 Kj	Energia: 644.82 Kcal / 2,695.35 Kj	Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 Kj	Energia: 800.06 Kcal / 3,344.25 Kj	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.22 g32.92 g9.16 g	33.95 g20.85 g3.29 g	29.63 g18.72 g4.10 g	55.19 g23.60 g4.29 g	25.69 g13.90 g1.46 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.76 g0.00 g4.48 g	89.74 g0.00 g3.68 g	85.31 g0.00 g4.52 g	89.48 g14.99 g3.56 g	76.80 g0.00 g4.09 g
		1,(10),(12)	1	9,(10),(12)		1,4,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 Kj	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj	Energia: 247.71 Kcal / 1,035.43 Kj	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.44 g7.77 g1.97 g	12.45 g10.93 g3.91 g	1.84 g1.53 g0.18 g	5.51 g10.97 g2.85 g	5.55 g0.28 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		40.52 g16.20 g0.66 g	27.66 g0.00 g2.12 g	36.12 g5.99 g0.06 g	31.44 g0.00 g0.96 g	31.20 g18.00 g0.01 g
		1	1		1	





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00018) Tej,szója,hüvely,marha	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: 279.34 Kcal / 1,167.64 Kj	Energia: 237.74 Kcal / 993.75 Kj	Energia: 387.83 Kcal / 1,621.13 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.33 g 8.17 g 2.19 g	9.62 g 13.33 g 4.03 g	6.41 g 25.41 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	41.65 g 9.99 g 0.93 g	35.35 g 9.99 g 1.38 g	31.57 g 9.99 g 1.41 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús*	Magyaros burgonyaleves GM, Kukoricafőzelék TM*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs, Körte	Erdei gyümölcsleves tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 696.80 Kcal / 2,912.62 Kj	Energia: 644.82 Kcal / 2,695.35 Kj	Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 Kj	Energia: 800.06 Kcal / 3,344.25 Kj	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		32.34 g 32.76 g 9.16 g	33.95 g 20.85 g 3.29 g	29.63 g 18.72 g 4.10 g	55.19 g 23.60 g 4.29 g	25.69 g 13.90 g 1.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		69.04 g 0.00 g 3.77 g	89.74 g 0.00 g 3.68 g	85.31 g 0.00 g 4.52 g	89.48 g 14.99 g 3.56 g	76.80 g 0.00 g 4.09 g
		1,(10),(12)	1	9,(10),(12)	1,4,(10),(12)	1,4,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 Kj	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj	Energia: 247.71 Kcal / 1,035.43 Kj	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	5.51 g 10.97 g 2.85 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	31.44 g 0.00 g 0.96 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1	1	1	





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00019) Tej-, szója- és halmentes	Tízórai	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	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, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika										
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 Kj			Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj			Energia: 373.66 Kcal / 1,561.90 Kj			Energia: 237.74 Kcal / 993.75 Kj			Energia: 387.83 Kcal / 1,621.13 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		8.12 g	11.95 g	3.44 g	9.60 g	13.69 g	4.14 g	11.09 g	17.71 g	5.87 g	9.62 g	13.33 g	4.03 g	6.41 g	25.41 g	1.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		25.47 g	3.00 g	0.87 g	30.46 g	9.99 g	1.30 g	41.90 g	9.99 g	2.51 g	35.35 g	9.99 g	1.38 g	31.57 g	9.99 g	1.41 g
		1			1			1,10,(12)			1,(10)			1		
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Pulyka aprópecsenye, Kukoricafőzelék TM*, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs , Körte	Erdei gyümölcsleves tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bulgur , Céklasaláta , Sertéspörkölt										
		Energia: 712.72 Kcal / 2,979.17 Kj			Energia: 644.82 Kcal / 2,695.35 Kj			Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 Kj			Energia: 800.06 Kcal / 3,344.25 Kj			Energia: 621.08 Kcal / 2,596.11 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		33.22 g	32.92 g	9.16 g	33.95 g	20.85 g	3.29 g	29.63 g	18.72 g	4.10 g	55.19 g	23.60 g	4.29 g	32.75 g	17.79 g	3.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		71.76 g	0.00 g	4.48 g	89.74 g	0.00 g	3.68 g	85.31 g	0.00 g	4.52 g	89.48 g	14.99 g	3.56 g	85.78 g	6.39 g	4.85 g
		1,(10),(12)			1			9,(10),(12)			1,(10),(12)					
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Meggyes gyümölcskocsonya										
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj			Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj			Energia: 247.71 Kcal / 1,035.43 Kj			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		5.44 g	7.77 g	1.97 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	5.51 g	10.97 g	2.85 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		40.52 g	16.20 g	0.66 g	27.66 g	0.00 g	2.12 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g	31.44 g	0.00 g	0.96 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g
		1			1			1								





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 140.61 Kcal / 587.75 KJ	Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ	Energia: 142.74 Kcal / 596.65 KJ	Energia: 111.71 Kcal / 466.95 KJ	Energia: 226.32 Kcal / 946.02 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
		6.42 g 12.47 g 3.54 g	6.87 g 13.95 g 4.18 g	6.17 g 8.70 g 2.29 g	5.82 g 13.44 g 4.06 g	10.19 g 16.40 g 7.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		18.39 g 3.89 g 0.74 g	25.40 g 10.88 g 1.20 g	27.51 g 10.88 g 0.48 g	25.43 g 10.88 g 1.16 g	26.99 g 10.88 g 1.17 g
		(10)				7
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús GM*, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM*, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs , Körte	Erdei gyümölcsleves GM, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Petrezselymes rizs
		Energia: 816.80 Kcal / 3,414.22 KJ	Energia: 403.46 Kcal / 1,686.46 KJ	Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 KJ	Energia: 821.48 Kcal / 3,433.79 KJ	Energia: 531.00 Kcal / 2,219.58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		24.42 g 31.32 g 8.64 g	28.79 g 19.33 g 2.99 g	29.63 g 18.72 g 4.10 g	55.72 g 25.70 g 5.51 g	22.40 g 13.55 g 1.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		108.73 g 0.00 g 4.06 g	61.83 g 1.19 g 3.72 g	85.31 g 0.00 g 4.52 g	89.55 g 14.99 g 3.59 g	78.69 g 0.00 g 3.68 g
		(10),(12)		9,(10),(12)		7
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM	Gluténmentes kenyér, Padlizsánkrém TM	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 111.11 Kcal / 464.44 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		1.64 g 7.88 g 2.00 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	2.35 g 11.50 g 2.95 g	5.55 g 0.28 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	36.12 g 5.99 g 0.06 g	17.30 g 0.89 g 0.51 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00021) Glut,tej,toj,sz ez,mogy,méz mentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 140.61 Kcal / 587.75 KJ	Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ	Energia: 142.74 Kcal / 596.65 KJ	Energia: 111.71 Kcal / 466.95 KJ	Energia: 287.01 Kcal / 1,199.70 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.93 g12.76 g3.58 g	7.38 g14.24 g4.22 g	6.17 g8.70 g2.29 g	6.33 g13.73 g4.10 g	3.68 g25.67 g2.01 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		23.18 g4.19 g0.85 g	30.19 g11.18 g1.31 g	27.51 g10.88 g0.48 g	30.22 g11.18 g1.27 g	26.51 g10.88 g1.31 g
	(10)					
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús GM*, Vegyes vágott savanyúság	Zöldbabfőzelék GM TM, Magyaros burgonyaleves GM, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs , Körte	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Petrezselymes rizs
		Energia: 816.80 Kcal / 3,414.22 KJ	Energia: 369.89 Kcal / 1,546.14 KJ	Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 KJ	Energia: 795.88 Kcal / 3,326.78 KJ	Energia: 531.00 Kcal / 2,219.58 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		24.42 g31.32 g8.64 g	28.79 g15.62 g2.57 g	29.63 g18.72 g4.10 g	55.16 g23.50 g4.28 g	22.40 g13.55 g1.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		108.73 g0.00 g4.06 g	61.83 g1.19 g3.72 g	85.31 g0.00 g4.52 g	88.69 g14.99 g3.56 g	78.69 g0.00 g3.68 g
	(10),(12)		9,(10),(12)		4,(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM	Gluténmentes kenyér, Padlizsánkrém TM	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 205.44 Kcal / 858.74 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 111.11 Kcal / 464.44 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.32 g22.01 g5.82 g	8.65 g11.04 g3.94 g	1.84 g1.53 g0.18 g	2.35 g11.50 g2.95 g	5.55 g0.28 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		17.07 g0.89 g0.73 g	17.74 g0.89 g1.90 g	36.12 g5.99 g0.06 g	17.30 g0.89 g0.51 g	31.20 g18.00 g0.01 g





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00022) Glutén- és tejmentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 140.61 Kcal / 587.75 KJ	Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ	Energia: 142.74 Kcal / 596.65 KJ	Energia: 111.71 Kcal / 466.95 KJ	Energia: 287.01 Kcal / 1,199.70 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.42 g12.47 g3.54 g	6.87 g13.95 g4.18 g	6.17 g8.70 g2.29 g	5.82 g13.44 g4.06 g	3.68 g25.67 g2.01 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		18.39 g3.89 g0.74 g	25.40 g10.88 g1.20 g	27.51 g10.88 g0.48 g	25.43 g10.88 g1.16 g	26.51 g10.88 g1.31 g
	(10)					
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús GM*, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs , Körte	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Petrezselymes rizs
		Energia: 816.80 Kcal / 3,414.22 KJ	Energia: 369.89 Kcal / 1,546.14 KJ	Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 KJ	Energia: 795.88 Kcal / 3,326.78 KJ	Energia: 531.00 Kcal / 2,219.58 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		24.42 g31.32 g8.64 g	28.79 g15.62 g2.57 g	29.63 g18.72 g4.10 g	55.16 g23.50 g4.28 g	22.40 g13.55 g1.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		108.73 g0.00 g4.06 g	61.83 g1.19 g3.72 g	85.31 g0.00 g4.52 g	88.69 g14.99 g3.56 g	78.69 g0.00 g3.68 g
	(10),(12)		9,(10),(12)		4,(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM	Gluténmentes kenyér, Padlizsánkrém TM	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 111.11 Kcal / 464.44 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		1.64 g7.88 g2.00 g	8.65 g11.04 g3.94 g	1.84 g1.53 g0.18 g	2.35 g11.50 g2.95 g	5.55 g0.28 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.60 g17.09 g0.44 g	17.74 g0.89 g1.90 g	36.12 g5.99 g0.06 g	17.30 g0.89 g0.51 g	31.20 g18.00 g0.01 g





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00023) Glutén-, tej-, cukormentes	Tízórai	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 130.37 Kcal / 544.95 KJ	Energia: 144.24 Kcal / 602.92 KJ	Energia: 102.59 Kcal / 428.83 KJ	Energia: 71.56 Kcal / 299.12 KJ	Energia: 246.86 Kcal / 1,031.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.95 g12.76 g3.58 g	7.38 g14.24 g4.22 g	6.17 g8.70 g2.29 g	6.33 g13.73 g4.10 g	3.68 g25.67 g2.01 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		20.49 g1.19 g0.85 g	20.20 g1.19 g1.31 g	17.52 g0.89 g0.48 g	20.23 g1.19 g1.27 g	16.52 g0.89 g1.31 g
		15		15	(10)	15
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs , Körte	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Petrezselymes rizs
		Energia: 712.72 Kcal / 2,979.17 KJ	Energia: 369.89 Kcal / 1,546.14 KJ	Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 KJ	Energia: 784.61 Kcal / 3,279.67 KJ	Energia: 531.00 Kcal / 2,219.58 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.22 g32.92 g9.16 g	28.79 g15.62 g2.57 g	29.63 g18.72 g4.10 g	56.30 g31.09 g6.27 g	22.40 g13.55 g1.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.76 g0.00 g4.48 g	61.83 g1.19 g3.72 g	85.31 g0.00 g4.52 g	72.30 g0.48 g4.66 g	78.69 g0.00 g3.68 g
		1,(10),(12)		9,(10),(12)		4,(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Gluténmentes kenyér, Padlizsánkrém TM	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Pritamin paprika
		Energia: 205.44 Kcal / 858.74 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 107.97 Kcal / 451.31 KJ	Energia: 111.11 Kcal / 464.44 KJ	Energia: 119.79 Kcal / 500.72 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.32 g22.01 g5.82 g	8.65 g11.04 g3.94 g	1.86 g8.75 g2.37 g	2.35 g11.50 g2.95 g	8.64 g10.10 g2.74 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		17.07 g0.89 g0.73 g	17.74 g0.89 g1.90 g	16.78 g1.04 g1.19 g	17.30 g0.89 g0.51 g	16.33 g0.89 g0.77 g





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00024) GM diab. T:30 CH, E:40 CH,U:30	Tízórai	Tea, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 132.21 Kcal / 552.64 KJ	Energia: 144.24 Kcal / 602.92 KJ	Energia: 102.59 Kcal / 428.83 KJ	Energia: 71.56 Kcal / 299.12 KJ	Energia: 186.17 Kcal / 778.19 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.28 g13.41 g3.65 g	8.40 g14.82 g4.29 g	7.70 g9.57 g2.40 g	7.35 g14.31 g4.17 g	11.72 g17.27 g7.48 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.08 g1.79 g1.07 g	29.78 g1.79 g1.53 g	31.89 g1.79 g0.81 g	29.81 g1.79 g1.49 g	31.37 g1.79 g1.50 g
		15			(10)	7,15
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús GM 40 CH*	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék GM 40 CH*, Pulyka aprópecsenye, GM kenyér (40)	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs 40 CH	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya 40 CH, Csemegeuborka	Petrezselymes rizs 40 CH, Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*
		Energia: 300.85 Kcal / 1,257.55 KJ	Energia: 328.56 Kcal / 1,373.38 KJ	Energia: 421.91 Kcal / 1,763.58 KJ	Energia: 620.35 Kcal / 2,593.06 KJ	Energia: 350.61 Kcal / 1,465.55 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.38 g10.98 g2.95 g	25.32 g15.45 g3.03 g	26.51 g17.05 g3.97 g	52.64 g27.72 g5.88 g	18.74 g10.81 g1.05 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		42.05 g0.00 g2.44 g	43.71 g0.89 g3.05 g	43.99 g0.00 g3.84 g	43.22 g0.48 g5.21 g	43.64 g0.00 g3.69 g
		(10),(12)	7,(1)	9,(10),(12)		4,(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Gluténmentes kenyér, Padlizsánkrém TM	Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika, Gépsonka, Liga margarin (TM)
		Energia: 205.44 Kcal / 858.74 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 107.97 Kcal / 451.31 KJ	Energia: 111.11 Kcal / 464.44 KJ	Energia: 119.79 Kcal / 500.72 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		3.85 g22.88 g5.93 g	10.18 g11.91 g4.05 g	3.39 g9.62 g2.48 g	3.88 g12.37 g3.06 g	10.17 g10.97 g2.85 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.44 g1.79 g1.06 g	32.11 g1.79 g2.23 g	31.15 g1.94 g1.52 g	31.67 g1.79 g0.84 g	30.70 g1.79 g1.10 g





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00028) Glutén-, tej-, fruktózszegeén y	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka			Tea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Póréhagyma			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika		
		Energia: 132.21 Kcal / 552.64 KJ			Energia: 144.24 Kcal / 602.92 KJ			Energia: 104.43 Kcal / 436.52 KJ			Energia: 71.56 Kcal / 299.12 KJ			Energia: 248.70 Kcal / 1,039.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.26 g	12.83 g	3.58 g	7.38 g	14.24 g	4.22 g	6.48 g	8.77 g	2.29 g	6.33 g	13.73 g	4.10 g	3.99 g	25.74 g	2.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		20.50 g	1.19 g	0.85 g	20.20 g	1.19 g	1.31 g	17.53 g	0.89 g	0.48 g	20.23 g	1.19 g	1.27 g	16.53 g	0.89 g	1.31 g
	(10)															
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús GM*, Vegyes vágott savanyúság			Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Petrezselymes rizs		
		Energia: 816.80 Kcal / 3,414.22 KJ			Energia: 369.89 Kcal / 1,546.14 KJ			Energia: 521.20 Kcal / 2,178.62 KJ			Energia: 784.61 Kcal / 3,279.67 KJ			Energia: 531.00 Kcal / 2,219.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.42 g	31.32 g	8.64 g	28.79 g	15.62 g	2.57 g	28.91 g	18.18 g	4.10 g	56.30 g	31.09 g	6.27 g	22.40 g	13.55 g	1.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		108.73 g	0.00 g	4.06 g	61.83 g	1.19 g	3.72 g	63.71 g	0.00 g	4.51 g	72.30 g	0.48 g	4.66 g	78.69 g	0.00 g	3.68 g
	(10),(12)			9,(10),(12)						4,(10),(12)						
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa			Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			Gluténmentes kenyér, Padlizsánkrém TM			Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika, Gépsonka, Liga margarin (TM)		
		Energia: 205.44 Kcal / 858.74 KJ			Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ			Energia: 107.97 Kcal / 451.31 KJ			Energia: 111.11 Kcal / 464.44 KJ			Energia: 119.79 Kcal / 500.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		2.32 g	22.01 g	5.82 g	8.65 g	11.04 g	3.94 g	1.86 g	8.75 g	2.37 g	2.35 g	11.50 g	2.95 g	8.64 g	10.10 g	2.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		17.07 g	0.89 g	0.73 g	17.74 g	0.89 g	1.90 g	16.78 g	1.04 g	1.19 g	17.30 g	0.89 g	0.51 g	16.33 g	0.89 g	0.77 g





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 140.61 Kcal / 587.75 KJ	Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ	Energia: 142.74 Kcal / 596.65 KJ	Energia: 111.71 Kcal / 466.95 KJ	Energia: 287.01 Kcal / 1,199.70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.93 g 12.76 g 3.58 g	7.38 g 14.24 g 4.22 g	6.17 g 8.70 g 2.29 g	6.33 g 13.73 g 4.10 g	3.68 g 25.67 g 2.01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		23.18 g 4.19 g 0.85 g	30.19 g 11.18 g 1.31 g	27.51 g 10.88 g 0.48 g	30.22 g 11.18 g 1.27 g	26.51 g 10.88 g 1.31 g
	(10)					
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús GM*	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs , Körte	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM,TM, Petrezselymes rizs
		Energia: 800.88 Kcal / 3,347.68 KJ	Energia: 369.89 Kcal / 1,546.14 KJ	Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 KJ	Energia: 795.88 Kcal / 3,326.78 KJ	Energia: 555.84 Kcal / 2,323.41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		23.54 g 31.16 g 8.64 g	28.79 g 15.62 g 2.57 g	29.63 g 18.72 g 4.10 g	55.16 g 23.50 g 4.28 g	26.95 g 14.06 g 1.36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		106.01 g 0.00 g 3.35 g	61.83 g 1.19 g 3.72 g	85.31 g 0.00 g 4.52 g	88.69 g 14.99 g 3.56 g	79.20 g 0.00 g 3.27 g
	(10),(12)		9,(10),(12)		4,(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM	Gluténmentes kenyér, Padlizsánkrém TM	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 111.11 Kcal / 464.44 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		1.64 g 7.88 g 2.00 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	2.35 g 11.50 g 2.95 g	5.55 g 0.28 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	36.12 g 5.99 g 0.06 g	17.30 g 0.89 g 0.51 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00030) Diabetikus-70 g CH	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 209.05 Kcal / 873.83 KJ	Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ	Energia: 172.73 Kcal / 722.01 KJ	Energia: 166.08 Kcal / 694.21 KJ	Energia: 268.67 Kcal / 1,123.04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.64 g 11.93 g 3.44 g	8.53 g 13.54 g 4.13 g	7.29 g 8.07 g 2.19 g	8.29 g 13.14 g 4.01 g	12.38 g 16.09 g 7.32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.43 g 0.00 g 0.75 g	15.62 g 0.00 g 1.19 g	17.42 g 0.00 g 0.54 g	19.29 g 0.00 g 1.24 g	18.19 g 0.00 g 1.18 g
		1	1	1	1,(10)	1,7
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús 70 CH*, Vegyes vágott savanyúság	Zöldbabfőzelék 70 CH*, Magyaros burgonyaleves GM, Pulyka aprópecsenye, Tk. kenyér (70)	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs 70 CH	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya 70 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 70 CH
		Energia: 719.26 Kcal / 3,006.51 KJ	Energia: 630.47 Kcal / 2,635.36 KJ	Energia: 570.37 Kcal / 2,384.15 KJ	Energia: 797.91 Kcal / 3,335.26 KJ	Energia: 501.82 Kcal / 2,097.61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.52 g 33.24 g 9.25 g	34.45 g 21.32 g 4.23 g	29.94 g 18.18 g 4.11 g	56.44 g 32.04 g 6.37 g	25.10 g 13.59 g 1.42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		72.36 g 0.00 g 4.50 g	73.82 g 0.00 g 3.96 g	74.91 g 0.00 g 4.46 g	73.33 g 0.48 g 5.97 g	73.16 g 0.00 g 4.03 g
		1,(10),(12)	1,7	9,(10),(12)	1,4,(10),(12)	1,4,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka
		Energia: 306.26 Kcal / 1,280.17 KJ	Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ	Energia: 188.63 Kcal / 788.47 KJ	Energia: 179.41 Kcal / 749.93 KJ	Energia: 136.91 Kcal / 572.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.05 g 21.75 g 5.78 g	10.31 g 10.62 g 3.88 g	3.74 g 8.37 g 2.32 g	3.16 g 10.80 g 2.85 g	10.50 g 2.72 g 0.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.13 g 0.00 g 0.84 g	17.95 g 0.00 g 1.90 g	17.96 g 0.15 g 1.20 g	17.19 g 0.00 g 0.57 g	17.47 g 0.00 g 0.68 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00031) Diabetikus-60 g CH	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 209.05 Kcal / 873.83 KJ	Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ	Energia: 172.73 Kcal / 722.01 KJ	Energia: 166.08 Kcal / 694.21 KJ	Energia: 268.67 Kcal / 1,123.04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.64 g 11.93 g 3.44 g	8.53 g 13.54 g 4.13 g	7.29 g 8.07 g 2.19 g	8.29 g 13.14 g 4.01 g	12.38 g 16.09 g 7.32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.43 g 0.00 g 0.75 g	15.62 g 0.00 g 1.19 g	17.42 g 0.00 g 0.54 g	19.29 g 0.00 g 1.24 g	18.19 g 0.00 g 1.18 g
		1	1	1	1,(10)	1,7
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús 60 CH*, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék 60 CH*, Pulyka aprópecsenye, Tk. kenyér (60)	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs 60 CH	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya 60 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 60 CH
		Energia: 608.15 Kcal / 2,542.07 KJ	Energia: 562.08 Kcal / 2,349.49 KJ	Energia: 510.98 Kcal / 2,135.90 KJ	Energia: 738.72 Kcal / 3,087.85 KJ	Energia: 458.19 Kcal / 1,915.23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.38 g 27.77 g 7.70 g	31.91 g 20.03 g 4.00 g	28.57 g 17.73 g 4.05 g	55.17 g 30.60 g 6.21 g	23.72 g 12.85 g 1.33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		62.17 g 0.00 g 4.19 g	62.28 g 0.00 g 3.67 g	62.54 g 0.00 g 4.21 g	63.29 g 0.48 g 5.71 g	64.66 g 0.00 g 3.91 g
		1,(10),(12)	1,7	9,(10),(12)		1,4,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka
		Energia: 306.26 Kcal / 1,280.17 KJ	Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ	Energia: 188.63 Kcal / 788.47 KJ	Energia: 179.41 Kcal / 749.93 KJ	Energia: 136.91 Kcal / 572.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.05 g 21.75 g 5.78 g	10.31 g 10.62 g 3.88 g	3.74 g 8.37 g 2.32 g	3.16 g 10.80 g 2.85 g	10.50 g 2.72 g 0.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.13 g 0.00 g 0.84 g	17.95 g 0.00 g 1.90 g	17.96 g 0.15 g 1.20 g	17.19 g 0.00 g 0.57 g	17.47 g 0.00 g 0.68 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00032) Diabetikus-50 g CH	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 209.05 Kcal / 873.83 KJ	Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ	Energia: 172.73 Kcal / 722.01 KJ	Energia: 166.08 Kcal / 694.21 KJ	Energia: 268.67 Kcal / 1,123.04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.64 g 11.93 g 3.44 g	8.53 g 13.54 g 4.13 g	7.29 g 8.07 g 2.19 g	8.29 g 13.14 g 4.01 g	12.38 g 16.09 g 7.32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.43 g 0.00 g 0.75 g	15.62 g 0.00 g 1.19 g	17.42 g 0.00 g 0.54 g	19.29 g 0.00 g 1.24 g	18.19 g 0.00 g 1.18 g
		1	1	1	1,(10)	1,7
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús 50 CH*, Vegyes vágott savanyúság	Zöldbabfőzelék 50 CH*, Magyaros burgonyaleves GM, Pulyka aprópecsenye, Tk. kenyér (50)	Bacon-ös csirkeragu, Zellerleves GM, TM*, Zöldséges rizs 50 CH	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 50 CH
		Energia: 516.66 Kcal / 2,159.64 KJ	Energia: 514.74 Kcal / 2,151.61 KJ	Energia: 463.48 Kcal / 1,937.35 KJ	Energia: 679.54 Kcal / 2,840.48 KJ	Energia: 408.33 Kcal / 1,706.82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24.15 g 23.27 g 6.42 g	30.06 g 19.79 g 3.98 g	27.47 g 17.37 g 4.01 g	53.90 g 29.16 g 6.05 g	22.15 g 12.01 g 1.22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53.78 g 0.00 g 3.94 g	52.90 g 0.00 g 3.47 g	52.64 g 0.00 g 4.01 g	53.25 g 0.48 g 5.46 g	54.95 g 0.00 g 3.76 g
		1,(10),(12)	1,7	9,(10),(12)		1,4,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka
		Energia: 306.26 Kcal / 1,280.17 KJ	Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ	Energia: 188.63 Kcal / 788.47 KJ	Energia: 179.41 Kcal / 749.93 KJ	Energia: 136.91 Kcal / 572.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.05 g 21.75 g 5.78 g	10.31 g 10.62 g 3.88 g	3.74 g 8.37 g 2.32 g	3.16 g 10.80 g 2.85 g	10.50 g 2.72 g 0.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.13 g 0.00 g 0.84 g	17.95 g 0.00 g 1.90 g	17.96 g 0.15 g 1.20 g	17.19 g 0.00 g 0.57 g	17.47 g 0.00 g 0.68 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00033) Diabetikus-45 g CH	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 209.05 Kcal / 873.83 KJ	Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ	Energia: 172.73 Kcal / 722.01 KJ	Energia: 166.08 Kcal / 694.21 KJ	Energia: 268.67 Kcal / 1,123.04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.64 g 11.93 g 3.44 g	8.53 g 13.54 g 4.13 g	7.29 g 8.07 g 2.19 g	8.29 g 13.14 g 4.01 g	12.38 g 16.09 g 7.32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.43 g 0.00 g 0.75 g	15.62 g 0.00 g 1.19 g	17.42 g 0.00 g 0.54 g	19.29 g 0.00 g 1.24 g	18.19 g 0.00 g 1.18 g
		1	1	1	1,(10)	1,7
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús 45 CH*, Vegyes vágott savanyúság	Zöldbabfőzelék 45 CH*, Magyaros burgonyaleves GM, Pulyka aprópecsenye, Tk. kenyér (45)	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs 45 CH	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya 45 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 45 CH
		Energia: 451.30 Kcal / 1,886.43 KJ	Energia: 462.08 Kcal / 1,931.49 KJ	Energia: 433.78 Kcal / 1,813.20 KJ	Energia: 649.94 Kcal / 2,716.75 KJ	Energia: 377.17 Kcal / 1,576.57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21.12 g 20.05 g 5.50 g	28.35 g 17.17 g 3.43 g	26.78 g 17.14 g 3.98 g	53.27 g 28.44 g 5.96 g	21.17 g 11.49 g 1.16 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		47.78 g 0.00 g 3.76 g	47.49 g 0.00 g 3.22 g	46.46 g 0.00 g 3.89 g	48.24 g 0.48 g 4.61 g	48.88 g 0.00 g 3.67 g
		1,(10),(12)	1,7	9,(10),(12)		1,4,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka
		Energia: 306.26 Kcal / 1,280.17 KJ	Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ	Energia: 188.63 Kcal / 788.47 KJ	Energia: 179.41 Kcal / 749.93 KJ	Energia: 136.91 Kcal / 572.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.05 g 21.75 g 5.78 g	10.31 g 10.62 g 3.88 g	3.74 g 8.37 g 2.32 g	3.16 g 10.80 g 2.85 g	10.50 g 2.72 g 0.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.13 g 0.00 g 0.84 g	17.95 g 0.00 g 1.90 g	17.96 g 0.15 g 1.20 g	17.19 g 0.00 g 0.57 g	17.47 g 0.00 g 0.68 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00034) Diabetikus-40 g CH	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 209.05 Kcal / 873.83 KJ	Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ	Energia: 172.73 Kcal / 722.01 KJ	Energia: 166.08 Kcal / 694.21 KJ	Energia: 268.67 Kcal / 1,123.04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.64 g 11.93 g 3.44 g	8.53 g 13.54 g 4.13 g	7.29 g 8.07 g 2.19 g	8.29 g 13.14 g 4.01 g	12.38 g 16.09 g 7.32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.43 g 0.00 g 0.75 g	15.62 g 0.00 g 1.19 g	17.42 g 0.00 g 0.54 g	19.29 g 0.00 g 1.24 g	18.19 g 0.00 g 1.18 g
		1	1	1	1,(10)	1,7
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús 40 CH*, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék 40 CH*, Pulyka aprópecsenye, Tk. kenyér (40)	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs 40 CH	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya 40 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 40 CH
		Energia: 399.02 Kcal / 1,667.90 KJ	Energia: 417.85 Kcal / 1,746.61 KJ	Energia: 421.91 Kcal / 1,763.58 KJ	Energia: 620.35 Kcal / 2,593.06 KJ	Energia: 346.00 Kcal / 1,446.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18.70 g 17.48 g 4.77 g	26.91 g 14.97 g 2.96 g	26.51 g 17.05 g 3.97 g	52.64 g 27.72 g 5.88 g	20.19 g 10.97 g 1.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		42.99 g 0.00 g 3.62 g	42.94 g 0.00 g 3.00 g	43.99 g 0.00 g 3.84 g	43.22 g 0.48 g 5.21 g	42.81 g 0.00 g 3.57 g
		1,(10),(12)	1,7	9,(10),(12)		1,4,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka
		Energia: 306.26 Kcal / 1,280.17 KJ	Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ	Energia: 188.63 Kcal / 788.47 KJ	Energia: 179.41 Kcal / 749.93 KJ	Energia: 136.91 Kcal / 572.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.05 g 21.75 g 5.78 g	10.31 g 10.62 g 3.88 g	3.74 g 8.37 g 2.32 g	3.16 g 10.80 g 2.85 g	10.50 g 2.72 g 0.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.13 g 0.00 g 0.84 g	17.95 g 0.00 g 1.90 g	17.96 g 0.15 g 1.20 g	17.19 g 0.00 g 0.57 g	17.47 g 0.00 g 0.68 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00035) Diabetikus-35 g CH	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 209.05 Kcal / 873.83 KJ	Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ	Energia: 172.73 Kcal / 722.01 KJ	Energia: 166.08 Kcal / 694.21 KJ	Energia: 268.67 Kcal / 1,123.04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.64 g 11.93 g 3.44 g	8.53 g 13.54 g 4.13 g	7.29 g 8.07 g 2.19 g	8.29 g 13.14 g 4.01 g	12.38 g 16.09 g 7.32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.43 g 0.00 g 0.75 g	15.62 g 0.00 g 1.19 g	17.42 g 0.00 g 0.54 g	19.29 g 0.00 g 1.24 g	18.19 g 0.00 g 1.18 g
		1	1	1	1,(10)	1,7
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús 35 CH*	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék 35 CH*, Pulyka aprópecsenye, Tk. kenyér (35)	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Petrezselymes rizs 35 CH	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya 35 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 35 CH
		Energia: 383.10 Kcal / 1,601.36 KJ	Energia: 439.71 Kcal / 1,837.99 KJ	Energia: 434.50 Kcal / 1,816.21 KJ	Energia: 593.71 Kcal / 2,481.71 KJ	Energia: 333.54 Kcal / 1,394.20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		17.82 g 17.32 g 4.77 g	27.55 g 16.58 g 3.32 g	26.34 g 18.37 g 4.12 g	52.07 g 27.08 g 5.81 g	19.79 g 10.76 g 1.06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.27 g 0.00 g 2.91 g	44.06 g 0.00 g 3.12 g	44.36 g 0.00 g 3.82 g	38.70 g 0.48 g 5.10 g	40.38 g 0.00 g 3.54 g
		1,(10),(12)	1,7	9,(10),(12)		1,4,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka
		Energia: 306.26 Kcal / 1,280.17 KJ	Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ	Energia: 188.63 Kcal / 788.47 KJ	Energia: 179.41 Kcal / 749.93 KJ	Energia: 136.91 Kcal / 572.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.05 g 21.75 g 5.78 g	10.31 g 10.62 g 3.88 g	3.74 g 8.37 g 2.32 g	3.16 g 10.80 g 2.85 g	10.50 g 2.72 g 0.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.13 g 0.00 g 0.84 g	17.95 g 0.00 g 1.90 g	17.96 g 0.15 g 1.20 g	17.19 g 0.00 g 0.57 g	17.47 g 0.00 g 0.68 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00039) Diabetikus (T: 15, E: 50, U: 15)	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóuborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 209.05 Kcal / 873.83 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 200.05 Kcal / 836.21 KJ	Energia: 197.59 Kcal / 825.93 KJ	Energia: 258.58 Kcal / 1,080.86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.64 g 11.93 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	8.23 g 8.14 g 2.19 g	9.62 g 13.33 g 4.03 g	11.95 g 16.02 g 7.31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.43 g 0.00 g 0.75 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	23.12 g 0.00 g 0.69 g	25.36 g 0.00 g 1.38 g	16.24 g 0.00 g 1.14 g
		1	1	1	1,(10)	1,7
	Ebéd	Tarhonyás hús GM*, Cukkini krémleves GM, TM, Vegyes vágott savanyúság	Zöldbabfőzelék 50 CH*, Magyaros burgonyaleves GM, Pulyka aprópecsenye, Tk. kenyér (50)	Bacon-ös csirkeragu, Zellerleves GM, TM*, Zöldséges rizs 50 CH	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 50 CH
		Energia: 516.66 Kcal / 2,159.64 KJ	Energia: 514.74 Kcal / 2,151.61 KJ	Energia: 463.48 Kcal / 1,937.35 KJ	Energia: 679.54 Kcal / 2,840.48 KJ	Energia: 408.33 Kcal / 1,706.82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24.15 g 23.27 g 6.42 g	30.06 g 19.79 g 3.98 g	27.47 g 17.37 g 4.01 g	53.90 g 29.16 g 6.05 g	22.15 g 12.01 g 1.22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53.78 g 0.00 g 3.94 g	52.90 g 0.00 g 3.47 g	52.64 g 0.00 g 4.01 g	53.25 g 0.48 g 5.46 g	54.95 g 0.00 g 3.76 g
		1,(10),(12)	1,7	9,(10),(12)		1,4,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Pritamin paprika
		Energia: 281.06 Kcal / 1,174.83 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 208.79 Kcal / 872.74 KJ	Energia: 179.41 Kcal / 749.93 KJ	Energia: 190.36 Kcal / 795.70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3.98 g 21.59 g 5.76 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	4.59 g 8.49 g 2.33 g	3.16 g 10.80 g 2.85 g	10.09 g 9.65 g 2.68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.28 g 0.00 g 0.73 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.84 g 0.15 g 1.29 g	17.19 g 0.00 g 0.57 g	15.56 g 0.00 g 0.74 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00040) Fructószegény	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 241.03 Kcal / 1,007.51 KJ	Energia: 197.59 Kcal / 825.93 KJ	Energia: 288.83 Kcal / 1,207.31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.45 g 12.02 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.64 g 8.24 g 2.19 g	9.62 g 13.33 g 4.03 g	13.23 g 16.21 g 7.33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.79 g 0.00 g 0.87 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	31.67 g 0.00 g 0.93 g	25.36 g 0.00 g 1.38 g	22.07 g 0.00 g 1.27 g
		1	1	1	1,(10)	1,7
	Ebéd	Tarhonyás hús*, Cukkini krémleves GM, TM, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 712.72 Kcal / 2,979.17 KJ	Energia: 592.46 Kcal / 2,476.48 KJ	Energia: 521.20 Kcal / 2,178.62 KJ	Energia: 784.61 Kcal / 3,279.67 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		33.22 g 32.92 g 9.16 g	33.06 g 21.96 g 4.77 g	28.91 g 18.18 g 4.10 g	56.30 g 31.09 g 6.27 g	25.69 g 13.90 g 1.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71.76 g 0.00 g 4.48 g	64.28 g 0.00 g 3.20 g	63.71 g 0.00 g 4.51 g	72.30 g 0.48 g 4.66 g	76.80 g 0.00 g 4.09 g
		1,(10),(12)	1,7	9,(10),(12)		1,4,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka, Liga margarin (TM)
		Energia: 331.47 Kcal / 1,385.54 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 208.79 Kcal / 872.74 KJ	Energia: 247.71 Kcal / 1,035.43 KJ	Energia: 220.61 Kcal / 922.15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.12 g 21.90 g 5.79 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	4.59 g 8.49 g 2.33 g	5.51 g 10.97 g 2.85 g	11.37 g 9.84 g 2.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		26.99 g 0.00 g 0.95 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.84 g 0.15 g 1.29 g	31.44 g 0.00 g 0.96 g	21.39 g 0.00 g 0.87 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00041) Hozzáadott cukormentes, sószegegy	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gyümölcstea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 279.34 Kcal / 1,167.64 KJ	Energia: 197.59 Kcal / 825.93 KJ	Energia: 286.99 Kcal / 1,199.62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.45 g 12.02 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.33 g 8.17 g 2.19 g	9.62 g 13.33 g 4.03 g	12.92 g 16.14 g 7.33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.79 g 0.00 g 0.87 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	41.65 g 9.99 g 0.93 g	25.36 g 0.00 g 1.38 g	22.06 g 0.00 g 1.27 g
		1	1	1	1,(10)	1,7,15
	Ebéd	Tarhonyás hús*, Cukkini krémleves GM, TM, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs , Körte	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 712.72 Kcal / 2,979.17 KJ	Energia: 592.46 Kcal / 2,476.48 KJ	Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 KJ	Energia: 784.61 Kcal / 3,279.67 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		33.22 g 32.92 g 9.16 g	33.06 g 21.96 g 4.77 g	29.63 g 18.72 g 4.10 g	56.30 g 31.09 g 6.27 g	25.69 g 13.90 g 1.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71.76 g 0.00 g 4.48 g	64.28 g 0.00 g 3.20 g	85.31 g 0.00 g 4.52 g	72.30 g 0.48 g 4.66 g	76.80 g 0.00 g 4.09 g
		1,(10),(12)	1,7	9,(10),(12)		1,4,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Pritamin paprika
		Energia: 331.47 Kcal / 1,385.54 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 208.79 Kcal / 872.74 KJ	Energia: 247.71 Kcal / 1,035.43 KJ	Energia: 220.61 Kcal / 922.15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.12 g 21.90 g 5.79 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	4.59 g 8.49 g 2.33 g	5.51 g 10.97 g 2.85 g	11.37 g 9.84 g 2.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		26.99 g 0.00 g 0.95 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.84 g 0.15 g 1.29 g	31.44 g 0.00 g 0.96 g	21.39 g 0.00 g 0.87 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00042) Szója,ol.mag, hüvelyesment es	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 279.34 Kcal / 1,167.64 KJ	Energia: 237.74 Kcal / 993.75 KJ	Energia: 327.14 Kcal / 1,367.45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.33 g 8.17 g 2.19 g	9.62 g 13.33 g 4.03 g	12.92 g 16.14 g 7.33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	41.65 g 9.99 g 0.93 g	35.35 g 9.99 g 1.38 g	32.05 g 9.99 g 1.27 g
		1	1	1	1,(10)	1,7
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Pulyka aprópecsenye, Kukoricafőzelék TM*, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs , Körte	Erdei gyümölcsleves, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 712.72 Kcal / 2,979.17 KJ	Energia: 739.50 Kcal / 3,091.11 KJ	Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 KJ	Energia: 821.48 Kcal / 3,433.79 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		33.22 g 32.92 g 9.16 g	37.66 g 21.34 g 3.32 g	29.63 g 18.72 g 4.10 g	55.72 g 25.70 g 5.51 g	25.69 g 13.90 g 1.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71.76 g 0.00 g 4.48 g	108.50 g 0.00 g 4.07 g	85.31 g 0.00 g 4.52 g	89.55 g 14.99 g 3.59 g	76.80 g 0.00 g 4.09 g
		1,(10),(12)	1	9,(10),(12)	7	1,4,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 247.71 Kcal / 1,035.43 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	5.51 g 10.97 g 2.85 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	31.44 g 0.00 g 0.96 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1	1	1	





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00043) Tej,toj,őszib,a Ima,ban	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpestétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 279.34 Kcal / 1,167.64 KJ	Energia: 237.74 Kcal / 993.75 KJ	Energia: 387.83 Kcal / 1,621.13 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.12 g11.95 g3.44 g	9.60 g13.69 g4.14 g	9.33 g8.17 g2.19 g	9.62 g13.33 g4.03 g	6.41 g25.41 g1.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		25.47 g3.00 g0.87 g	30.46 g9.99 g1.30 g	41.65 g9.99 g0.93 g	35.35 g9.99 g1.38 g	31.57 g9.99 g1.41 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék TM*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs , Körte	Erdei gyümölcsleves tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 712.72 Kcal / 2,979.17 KJ	Energia: 539.68 Kcal / 2,255.86 KJ	Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 KJ	Energia: 800.06 Kcal / 3,344.25 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		33.22 g32.92 g9.16 g	31.23 g18.70 g2.92 g	29.63 g18.72 g4.10 g	55.19 g23.60 g4.29 g	25.69 g13.90 g1.46 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.76 g0.00 g4.48 g	60.35 g0.00 g3.66 g	85.31 g0.00 g4.52 g	89.48 g14.99 g3.56 g	76.80 g0.00 g4.09 g
		1,(10),(12)	1	9,(10),(12)		1,4,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 208.79 Kcal / 872.74 KJ	Energia: 247.71 Kcal / 1,035.43 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		5.44 g7.77 g1.97 g	12.45 g10.93 g3.91 g	4.59 g8.49 g2.33 g	5.51 g10.97 g2.85 g	5.55 g0.28 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		40.52 g16.20 g0.66 g	27.66 g0.00 g2.12 g	21.84 g0.15 g1.29 g	31.44 g0.00 g0.96 g	31.20 g18.00 g0.01 g
		1	1	1	1	





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpestétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: 279.34 Kcal / 1,167.64 Kj	Energia: 237.74 Kcal / 993.75 Kj	Energia: 387.83 Kcal / 1,621.13 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.33 g 8.17 g 2.19 g	9.62 g 13.33 g 4.03 g	6.41 g 25.41 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék TM*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs , Körte	Erdei gyümölcsleves tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM,TM, Bulgur
		Energia: 712.72 Kcal / 2,979.17 Kj	Energia: 539.68 Kcal / 2,255.86 Kj	Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 Kj	Energia: 800.06 Kcal / 3,344.25 Kj	Energia: 545.36 Kcal / 2,279.60 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		33.22 g 32.92 g 9.16 g	31.23 g 18.70 g 2.92 g	29.63 g 18.72 g 4.10 g	55.19 g 23.60 g 4.29 g	30.24 g 14.41 g 1.45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 Kj	Energia: 208.79 Kcal / 872.74 Kj	Energia: 247.71 Kcal / 1,035.43 Kj	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	4.59 g 8.49 g 2.33 g	5.51 g 10.97 g 2.85 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.84 g 0.15 g 1.29 g	31.44 g 0.00 g 0.96 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1	1	1	





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00045) Tej,toj,banán, olmag	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpestétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: 279.34 Kcal / 1,167.64 Kj	Energia: 237.74 Kcal / 993.75 Kj	Energia: 387.83 Kcal / 1,621.13 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.33 g 8.17 g 2.19 g	9.62 g 13.33 g 4.03 g	6.41 g 25.41 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság	Zöldbabfőzelék TM*, Magyaros burgonyaleves GM, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs , Körte	Erdei gyümölcsleves tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 712.72 Kcal / 2,979.17 Kj	Energia: 539.68 Kcal / 2,255.86 Kj	Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 Kj	Energia: 800.06 Kcal / 3,344.25 Kj	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		33.22 g 32.92 g 9.16 g	31.23 g 18.70 g 2.92 g	29.63 g 18.72 g 4.10 g	55.19 g 23.60 g 4.29 g	25.69 g 13.90 g 1.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 Kj	Energia: 208.79 Kcal / 872.74 Kj	Energia: 247.71 Kcal / 1,035.43 Kj	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	4.59 g 8.49 g 2.33 g	5.51 g 10.97 g 2.85 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.84 g 0.15 g 1.29 g	31.44 g 0.00 g 0.96 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1	1	1	





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00046) Tej,toj,olajma g,szój	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: 279.34 Kcal / 1,167.64 Kj	Energia: 237.74 Kcal / 993.75 Kj	Energia: 387.83 Kcal / 1,621.13 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.12 g11.95 g3.44 g	9.60 g13.69 g4.14 g	9.33 g8.17 g2.19 g	9.62 g13.33 g4.03 g	6.41 g25.41 g1.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Kukoricafőzelék TM*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs , Körte	Erdei gyümölcsleves tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 712.72 Kcal / 2,979.17 Kj	Energia: 644.82 Kcal / 2,695.35 Kj	Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 Kj	Energia: 800.06 Kcal / 3,344.25 Kj	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.22 g32.92 g9.16 g	33.95 g20.85 g3.29 g	29.63 g18.72 g4.10 g	55.19 g23.60 g4.29 g	25.69 g13.90 g1.46 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 Kj	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj	Energia: 247.71 Kcal / 1,035.43 Kj	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.44 g7.77 g1.97 g	12.45 g10.93 g3.91 g	1.84 g1.53 g0.18 g	5.51 g10.97 g2.85 g	5.55 g0.28 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		40.52 g16.20 g0.66 g	27.66 g0.00 g2.12 g	36.12 g5.99 g0.06 g	31.44 g0.00 g0.96 g	31.20 g18.00 g0.01 g
		1	1	1	1	1
		1	1	1	1	1
		1	1	1	1	1
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00047) Tej-,toj.-, szárnyas.-, kukorica	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpestétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 279.34 Kcal / 1,167.64 KJ	Energia: 237.74 Kcal / 993.75 KJ	Energia: 387.83 Kcal / 1,621.13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.33 g 8.17 g 2.19 g	9.62 g 13.33 g 4.03 g	6.41 g 25.41 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	41.65 g 9.99 g 0.93 g	35.35 g 9.99 g 1.38 g	31.57 g 9.99 g 1.41 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság	Teljes kiőrlésű kenyér, Burgonyafőzelék tejmentes, Sertéspörkölt , Brokkolileves	Zellerleves GM, TM*, Zöldséges rizs , Baconös sertésragu	Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka, Póréhagymakrémleves GM, TM*, Natúr sertéskaraj	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bulgur , Harcsaragu GM TM*
		Energia: 712.72 Kcal / 2,979.17 KJ	Energia: 676.47 Kcal / 2,827.64 KJ	Energia: 799.68 Kcal / 3,342.66 KJ	Energia: 674.38 Kcal / 2,818.91 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		33.22 g 32.92 g 9.16 g	36.20 g 13.91 g 3.40 g	27.93 g 48.68 g 15.19 g	31.26 g 30.48 g 6.57 g	25.69 g 13.90 g 1.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71.76 g 0.00 g 4.48 g	99.88 g 0.00 g 3.30 g	65.34 g 0.00 g 4.49 g	71.28 g 0.48 g 6.31 g	76.80 g 0.00 g 4.09 g
		1,(10),(12)	1	9,(10),(12)		1,4,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka, Liga margarin (TM)
		Energia: 331.47 Kcal / 1,385.54 KJ	Energia: 347.08 Kcal / 1,450.79 KJ	Energia: 208.79 Kcal / 872.74 KJ	Energia: 247.71 Kcal / 1,035.43 KJ	Energia: 220.61 Kcal / 922.15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6.12 g 21.90 g 5.79 g	11.54 g 21.60 g 6.81 g	4.59 g 8.49 g 2.33 g	5.51 g 10.97 g 2.85 g	11.37 g 9.84 g 2.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		26.99 g 0.00 g 0.95 g	26.22 g 0.00 g 2.01 g	21.84 g 0.15 g 1.29 g	31.44 g 0.00 g 0.96 g	21.39 g 0.00 g 0.87 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00048) Tej- és tojásmentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpestétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: 279.34 Kcal / 1,167.64 Kj	Energia: 237.74 Kcal / 993.75 Kj	Energia: 387.83 Kcal / 1,621.13 Kj
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		8.12 g11.95 g3.44 g	9.60 g13.69 g4.14 g	9.33 g8.17 g2.19 g	9.62 g13.33 g4.03 g	6.41 g25.41 g1.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		25.47 g3.00 g0.87 g	30.46 g9.99 g1.30 g	41.65 g9.99 g0.93 g	35.35 g9.99 g1.38 g	31.57 g9.99 g1.41 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús*	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék TM*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs , Körte	Erdei gyümölcsleves tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 696.80 Kcal / 2,912.62 Kj	Energia: 539.68 Kcal / 2,255.86 Kj	Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 Kj	Energia: 800.06 Kcal / 3,344.25 Kj	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 Kj
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		32.34 g32.76 g9.16 g	31.23 g18.70 g2.92 g	29.63 g18.72 g4.10 g	55.19 g23.60 g4.29 g	25.69 g13.90 g1.46 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		69.04 g0.00 g3.77 g	60.35 g0.00 g3.66 g	85.31 g0.00 g4.52 g	89.48 g14.99 g3.56 g	76.80 g0.00 g4.09 g
		1,(10),(12)	1	9,(10),(12)		1,4,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 Kj	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj	Energia: 247.71 Kcal / 1,035.43 Kj	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		5.44 g7.77 g1.97 g	12.45 g10.93 g3.91 g	1.84 g1.53 g0.18 g	5.51 g10.97 g2.85 g	5.55 g0.28 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		40.52 g16.20 g0.66 g	27.66 g0.00 g2.12 g	36.12 g5.99 g0.06 g	31.44 g0.00 g0.96 g	31.20 g18.00 g0.01 g
		1	1		1	





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00049) Tej,toj,szój,ol mag,kakaó,cit rus	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: 279.34 Kcal / 1,167.64 Kj	Energia: 237.74 Kcal / 993.75 Kj	Energia: 387.83 Kcal / 1,621.13 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.33 g 8.17 g 2.19 g	9.62 g 13.33 g 4.03 g	6.41 g 25.41 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	41.65 g 9.99 g 0.93 g	35.35 g 9.99 g 1.38 g	31.57 g 9.99 g 1.41 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Kukoricafőzelék TM*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs , Körte	Erdei gyümölcsleves tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 712.72 Kcal / 2,979.17 Kj	Energia: 644.82 Kcal / 2,695.35 Kj	Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 Kj	Energia: 800.06 Kcal / 3,344.25 Kj	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		33.22 g 32.92 g 9.16 g	33.95 g 20.85 g 3.29 g	29.63 g 18.72 g 4.10 g	55.19 g 23.60 g 4.29 g	25.69 g 13.90 g 1.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71.76 g 0.00 g 4.48 g	89.74 g 0.00 g 3.68 g	85.31 g 0.00 g 4.52 g	89.48 g 14.99 g 3.56 g	76.80 g 0.00 g 4.09 g
		1,(10),(12)	1	9,(10),(12)		1,4,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 Kj	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj	Energia: 247.71 Kcal / 1,035.43 Kj	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	5.51 g 10.97 g 2.85 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	31.44 g 0.00 g 0.96 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1		1	





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00050) Tej,toj,fruktóz ,olmag	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Májpástétom, Tea, Zsemle, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 358.82 Kcal / 1,499.87 KJ	Energia: 197.59 Kcal / 825.93 KJ	Energia: 349.52 Kcal / 1,460.99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.45 g 12.02 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	19.70 g 16.71 g 4.34 g	9.62 g 13.33 g 4.03 g	6.72 g 25.48 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.79 g 0.00 g 0.87 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	31.91 g 0.00 g 3.00 g	25.36 g 0.00 g 1.38 g	21.59 g 0.00 g 1.41 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Tarhonyás hús*, Cukkini krémleves GM, TM, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék TM*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs	Erdei gyümölcsleves tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 712.72 Kcal / 2,979.17 KJ	Energia: 539.68 Kcal / 2,255.86 KJ	Energia: 521.20 Kcal / 2,178.62 KJ	Energia: 800.06 Kcal / 3,344.25 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		33.22 g 32.92 g 9.16 g	31.23 g 18.70 g 2.92 g	28.91 g 18.18 g 4.10 g	55.19 g 23.60 g 4.29 g	25.69 g 13.90 g 1.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71.76 g 0.00 g 4.48 g	60.35 g 0.00 g 3.66 g	63.71 g 0.00 g 4.51 g	89.48 g 14.99 g 3.56 g	76.80 g 0.00 g 4.09 g
		1,(10),(12)	1	9,(10),(12)		1,4,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Pritamin paprika, Soproni felvágott
		Energia: 331.47 Kcal / 1,385.54 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 208.79 Kcal / 872.74 KJ	Energia: 247.71 Kcal / 1,035.43 KJ	Energia: 228.66 Kcal / 955.80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.12 g 21.90 g 5.79 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	4.59 g 8.49 g 2.33 g	5.51 g 10.97 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
		26.99 g 0.00 g 0.95 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.84 g 0.15 g 1.29 g	31.44 g 0.00 g 0.96 g	21.98 g 0.00 g 1.10 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00051) Tej, paradicsom, ol. mag mentes	Tízórai	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Zsemle, Májpestétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: 279.34 Kcal / 1,167.64 Kj	Energia: 237.74 Kcal / 993.75 Kj	Energia: 387.83 Kcal / 1,621.13 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.12 g11.95 g3.44 g	9.60 g13.69 g4.14 g	9.33 g8.17 g2.19 g	9.62 g13.33 g4.03 g	6.41 g25.41 g1.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		25.47 g3.00 g0.87 g	30.46 g9.99 g1.30 g	41.65 g9.99 g0.93 g	35.35 g9.99 g1.38 g	31.57 g9.99 g1.41 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús*	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék TM*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs , Körte	Erdei gyümölcsleves tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM,TM, Bulgur
		Energia: 696.80 Kcal / 2,912.62 Kj	Energia: 539.68 Kcal / 2,255.86 Kj	Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 Kj	Energia: 800.06 Kcal / 3,344.25 Kj	Energia: 545.36 Kcal / 2,279.60 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		32.34 g32.76 g9.16 g	31.23 g18.70 g2.92 g	29.63 g18.72 g4.10 g	55.19 g23.60 g4.29 g	30.24 g14.41 g1.45 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		69.04 g0.00 g3.77 g	60.35 g0.00 g3.66 g	85.31 g0.00 g4.52 g	89.48 g14.99 g3.56 g	77.31 g0.00 g3.68 g
		1,(10),(12)	1	9,(10),(12)		1,4,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 Kj	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj	Energia: 247.71 Kcal / 1,035.43 Kj	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.44 g7.77 g1.97 g	12.45 g10.93 g3.91 g	1.84 g1.53 g0.18 g	5.51 g10.97 g2.85 g	5.55 g0.28 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		40.52 g16.20 g0.66 g	27.66 g0.00 g2.12 g	36.12 g5.99 g0.06 g	31.44 g0.00 g0.96 g	31.20 g18.00 g0.01 g
		1	1		1	





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00053) Olajos mag mentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 279.34 Kcal / 1,167.64 KJ	Energia: 237.74 Kcal / 993.75 KJ	Energia: 327.14 Kcal / 1,367.45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.33 g 8.17 g 2.19 g	9.62 g 13.33 g 4.03 g	12.92 g 16.14 g 7.33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs	Erdei gyümölcsleves, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 712.72 Kcal / 2,979.17 KJ	Energia: 539.19 Kcal / 2,253.81 KJ	Energia: 521.20 Kcal / 2,178.62 KJ	Energia: 821.48 Kcal / 3,433.79 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.22 g 32.92 g 9.16 g	31.58 g 18.46 g 4.15 g	28.91 g 18.18 g 4.10 g	55.72 g 25.70 g 5.51 g	25.69 g 13.90 g 1.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 247.71 Kcal / 1,035.43 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	5.51 g 10.97 g 2.85 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	31.44 g 0.00 g 0.96 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1	1	1	1
		1	1	1	1	1
		1	1	1	1	1
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00054) Tej,tojás,para dicsom	Tízórai	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka			Májpástétom (házi), Gyümölcstea, Zsemle, Póréhagyma			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika		
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 Kj			Energia: 283.37 Kcal / 1,184.49 Kj			Energia: 279.34 Kcal / 1,167.64 Kj			Energia: 235.90 Kcal / 986.06 Kj			Energia: 387.83 Kcal / 1,621.13 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.12 g	11.95 g	3.44 g	9.29 g	13.62 g	4.14 g	9.33 g	8.17 g	2.19 g	9.31 g	13.26 g	4.03 g	6.41 g	25.41 g	1.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		25.47 g	3.00 g	0.87 g	30.45 g	9.99 g	1.30 g	41.65 g	9.99 g	0.93 g	35.34 g	9.99 g	1.38 g	31.57 g	9.99 g	1.41 g
	1			1			1			1,(10)			1			
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság			Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék TM*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs , Körte			Erdei gyümölcsleves tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM,TM, Bulgur		
		Energia: 712.72 Kcal / 2,979.17 Kj			Energia: 539.68 Kcal / 2,255.86 Kj			Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 Kj			Energia: 800.06 Kcal / 3,344.25 Kj			Energia: 545.36 Kcal / 2,279.60 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		33.22 g	32.92 g	9.16 g	31.23 g	18.70 g	2.92 g	29.63 g	18.72 g	4.10 g	55.19 g	23.60 g	4.29 g	30.24 g	14.41 g	1.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		71.76 g	0.00 g	4.48 g	60.35 g	0.00 g	3.66 g	85.31 g	0.00 g	4.52 g	89.48 g	14.99 g	3.56 g	77.31 g	0.00 g	3.68 g
	1,(10),(12)			1			9,(10),(12)						1,4,(10),(12)			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz			Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)			Fahéjas banánturmix TM			Zsemle, Padlizsánkrém TM			Meggyes gyümölcskocsonya		
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj			Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj			Energia: 247.71 Kcal / 1,035.43 Kj			Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.44 g	7.77 g	1.97 g	12.45 g	10.93 g	3.91 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	5.51 g	10.97 g	2.85 g	5.55 g	0.28 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		40.52 g	16.20 g	0.66 g	27.66 g	0.00 g	2.12 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g	31.44 g	0.00 g	0.96 g	31.20 g	18.00 g	0.01 g
	1			1			1			1						





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00055) Tej,olmag,szó j,szől,szil,ősz bment	Tízórai	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 279.34 Kcal / 1,167.64 KJ	Energia: 237.74 Kcal / 993.75 KJ	Energia: 387.83 Kcal / 1,621.13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.33 g 8.17 g 2.19 g	9.62 g 13.33 g 4.03 g	6.41 g 25.41 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús*	Magyaros burgonyaleves GM, Kukoricafőzelék TM*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs , Körte	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 696.80 Kcal / 2,912.62 KJ	Energia: 644.82 Kcal / 2,695.35 KJ	Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 KJ	Energia: 784.61 Kcal / 3,279.67 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32.34 g 32.76 g 9.16 g	33.95 g 20.85 g 3.29 g	29.63 g 18.72 g 4.10 g	56.30 g 31.09 g 6.27 g	25.69 g 13.90 g 1.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 208.79 Kcal / 872.74 KJ	Energia: 247.71 Kcal / 1,035.43 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	4.59 g 8.49 g 2.33 g	5.51 g 10.97 g 2.85 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.84 g 0.15 g 1.29 g	31.44 g 0.00 g 0.96 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1	1	1	
		1	1	1	1,(10)	1
		1	1	1	1,(10)	1
		1	1	1	1,(10)	1
		1	1	1	1,(10)	1
		1	1	1	1,(10)	1
		1	1	1	1,(10)	1
		1	1	1	1,(10)	1
		1	1	1	1,(10)	1
		1	1	1	1,(10)	1
		1	1	1	1,(10)	1





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00056) Tej-,ol.mag-,e per-,parad.me ntes	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpestétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: 279.34 Kcal / 1,167.64 Kj	Energia: 237.74 Kcal / 993.75 Kj	Energia: 387.83 Kcal / 1,621.13 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.12 g11.95 g3.44 g	9.60 g13.69 g4.14 g	9.33 g8.17 g2.19 g	9.62 g13.33 g4.03 g	6.41 g25.41 g1.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék TM*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs , Körte	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM,TM, Bulgur
		Energia: 712.72 Kcal / 2,979.17 Kj	Energia: 539.68 Kcal / 2,255.86 Kj	Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 Kj	Energia: 784.61 Kcal / 3,279.67 Kj	Energia: 545.36 Kcal / 2,279.60 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.22 g32.92 g9.16 g	31.23 g18.70 g2.92 g	29.63 g18.72 g4.10 g	56.30 g31.09 g6.27 g	30.24 g14.41 g1.45 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 Kj	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj	Energia: 247.71 Kcal / 1,035.43 Kj	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.44 g7.77 g1.97 g	12.45 g10.93 g3.91 g	1.84 g1.53 g0.18 g	5.51 g10.97 g2.85 g	5.55 g0.28 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		40.52 g16.20 g0.66 g	27.66 g0.00 g2.12 g	36.12 g5.99 g0.06 g	31.44 g0.00 g0.96 g	31.20 g18.00 g0.01 g
		1	1	1	1	1
		1	1	1	1,(10)	1
		1	1	1	1,(10)	1
		1	1	1	1,(10)	1
		1	1	1	1,(10)	1
		1	1	1	1,(10)	1
		1	1	1	1,(10)	1
		1	1	1	1,(10)	1
		1	1	1	1,(10)	1
		1	1	1	1,(10)	1





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00057) Tej, szója, parad., alma	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpestétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: 279.34 Kcal / 1,167.64 Kj	Energia: 237.74 Kcal / 993.75 Kj	Energia: 387.83 Kcal / 1,621.13 Kj
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		8.12 g11.95 g3.44 g	9.60 g13.69 g4.14 g	9.33 g8.17 g2.19 g	9.62 g13.33 g4.03 g	6.41 g25.41 g1.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		25.47 g3.00 g0.87 g	30.46 g9.99 g1.30 g	41.65 g9.99 g0.93 g	35.35 g9.99 g1.38 g	31.57 g9.99 g1.41 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús*	Magyaros burgonyaleves GM, Kukoricafőzelék TM*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs , Körte	Erdei gyümölcsleves tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM,TM, Bulgur
		Energia: 696.80 Kcal / 2,912.62 Kj	Energia: 644.82 Kcal / 2,695.35 Kj	Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 Kj	Energia: 800.06 Kcal / 3,344.25 Kj	Energia: 545.36 Kcal / 2,279.60 Kj
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		32.34 g32.76 g9.16 g	33.95 g20.85 g3.29 g	29.63 g18.72 g4.10 g	55.19 g23.60 g4.29 g	30.24 g14.41 g1.45 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		69.04 g0.00 g3.77 g	89.74 g0.00 g3.68 g	85.31 g0.00 g4.52 g	89.48 g14.99 g3.56 g	77.31 g0.00 g3.68 g
		1,(10),(12)	1	9,(10),(12)		1,4,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 Kj	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj	Energia: 247.71 Kcal / 1,035.43 Kj	Energia: 99.38 Kcal / 415.41 Kj
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		5.44 g7.77 g1.97 g	12.45 g10.93 g3.91 g	1.84 g1.53 g0.18 g	5.51 g10.97 g2.85 g	5.31 g0.20 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		40.52 g16.20 g0.66 g	27.66 g0.00 g2.12 g	36.12 g5.99 g0.06 g	31.44 g0.00 g0.96 g	22.88 g13.20 g0.01 g
		1	1		1	





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00058) Diab (T:15,E:35,U:1 5)	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 209.05 Kcal / 873.83 KJ	Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ	Energia: 172.73 Kcal / 722.01 KJ	Energia: 166.08 Kcal / 694.21 KJ	Energia: 329.36 Kcal / 1,376.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.64 g 11.93 g 3.44 g	8.53 g 13.54 g 4.13 g	7.29 g 8.07 g 2.19 g	8.29 g 13.14 g 4.01 g	5.87 g 25.36 g 1.96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.43 g 0.00 g 0.75 g	15.62 g 0.00 g 1.19 g	17.42 g 0.00 g 0.54 g	19.29 g 0.00 g 1.24 g	17.71 g 0.00 g 1.32 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús 35 CH*, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék 35 CH*, Pulyka aprópecsenye, Tk. kenyér (35)	Zöldséges rizs 35 CH, Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya 35 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 35 CH
		Energia: 346.74 Kcal / 1,449.37 KJ	Energia: 406.82 Kcal / 1,700.51 KJ	Energia: 392.21 Kcal / 1,639.44 KJ	Energia: 590.75 Kcal / 2,469.34 KJ	Energia: 314.84 Kcal / 1,316.03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16.28 g 14.90 g 4.04 g	26.39 g 15.47 g 3.09 g	25.82 g 16.82 g 3.94 g	52.01 g 27.00 g 5.80 g	19.20 g 10.44 g 1.02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		38.19 g 0.00 g 3.47 g	39.55 g 0.00 g 2.97 g	37.80 g 0.00 g 3.72 g	38.20 g 0.48 g 5.08 g	36.74 g 0.00 g 3.48 g
		1,(10),(12)	1,7	9,(10),(12)		1,4,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka, Liga margarin (TM)
		Energia: 306.26 Kcal / 1,280.17 KJ	Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ	Energia: 188.63 Kcal / 788.47 KJ	Energia: 179.41 Kcal / 749.93 KJ	Energia: 200.45 Kcal / 837.88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.05 g 21.75 g 5.78 g	10.31 g 10.62 g 3.88 g	3.74 g 8.37 g 2.32 g	3.16 g 10.80 g 2.85 g	10.52 g 9.72 g 2.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.13 g 0.00 g 0.84 g	17.95 g 0.00 g 1.90 g	17.96 g 0.15 g 1.20 g	17.19 g 0.00 g 0.57 g	17.51 g 0.00 g 0.78 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00059) Földimogyoró - és málnamentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 279.34 Kcal / 1,167.64 KJ	Energia: 237.74 Kcal / 993.75 KJ	Energia: 327.14 Kcal / 1,367.45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.33 g 8.17 g 2.19 g	9.62 g 13.33 g 4.03 g	12.92 g 16.14 g 7.33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	41.65 g 9.99 g 0.93 g	35.35 g 9.99 g 1.38 g	32.05 g 9.99 g 1.27 g
		1	1	1	1,(10)	1,7
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs , Körte	Erdei gyümölcsleves, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 712.72 Kcal / 2,979.17 KJ	Energia: 539.19 Kcal / 2,253.81 KJ	Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 KJ	Energia: 821.48 Kcal / 3,433.79 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		33.22 g 32.92 g 9.16 g	31.58 g 18.46 g 4.15 g	29.63 g 18.72 g 4.10 g	55.72 g 25.70 g 5.51 g	25.69 g 13.90 g 1.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71.76 g 0.00 g 4.48 g	60.46 g 0.00 g 3.19 g	85.31 g 0.00 g 4.52 g	89.55 g 14.99 g 3.59 g	76.80 g 0.00 g 4.09 g
		1,(10),(12)	1,7	9,(10),(12)	7	1,4,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 247.71 Kcal / 1,035.43 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	5.51 g 10.97 g 2.85 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	31.44 g 0.00 g 0.96 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1	1	1	





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00061) Tojás- és mézmentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 279.34 Kcal / 1,167.64 KJ	Energia: 237.74 Kcal / 993.75 KJ	Energia: 327.14 Kcal / 1,367.45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.33 g 8.17 g 2.19 g	9.62 g 13.33 g 4.03 g	12.92 g 16.14 g 7.33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	41.65 g 9.99 g 0.93 g	35.35 g 9.99 g 1.38 g	32.05 g 9.99 g 1.27 g
		1	1	1	1,(10)	1,7
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs , Körte	Erdei gyümölcsleves, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 712.72 Kcal / 2,979.17 KJ	Energia: 539.19 Kcal / 2,253.81 KJ	Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 KJ	Energia: 821.48 Kcal / 3,433.79 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.22 g 32.92 g 9.16 g	31.58 g 18.46 g 4.15 g	29.63 g 18.72 g 4.10 g	55.72 g 25.70 g 5.51 g	25.69 g 13.90 g 1.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71.76 g 0.00 g 4.48 g	60.46 g 0.00 g 3.19 g	85.31 g 0.00 g 4.52 g	89.55 g 14.99 g 3.59 g	76.80 g 0.00 g 4.09 g
		1,(10),(12)	1,7	9,(10),(12)	7	1,4,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 331.47 Kcal / 1,385.54 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 247.71 Kcal / 1,035.43 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.12 g 21.90 g 5.79 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	5.51 g 10.97 g 2.85 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		26.99 g 0.00 g 0.95 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	31.44 g 0.00 g 0.96 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1	1	1	





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00062) Tojás és szójamentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 279.34 Kcal / 1,167.64 KJ	Energia: 237.74 Kcal / 993.75 KJ	Energia: 327.14 Kcal / 1,367.45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.33 g 8.17 g 2.19 g	9.62 g 13.33 g 4.03 g	12.92 g 16.14 g 7.33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	41.65 g 9.99 g 0.93 g	35.35 g 9.99 g 1.38 g	32.05 g 9.99 g 1.27 g
		1	1	1	1,(10)	1,7
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Pulyka aprópecsenye, Kukoricafőzelék TM*, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs, Körte	Erdei gyümölcsleves, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 712.72 Kcal / 2,979.17 KJ	Energia: 644.82 Kcal / 2,695.35 KJ	Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 KJ	Energia: 821.48 Kcal / 3,433.79 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.22 g 32.92 g 9.16 g	33.95 g 20.85 g 3.29 g	29.63 g 18.72 g 4.10 g	55.72 g 25.70 g 5.51 g	25.69 g 13.90 g 1.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71.76 g 0.00 g 4.48 g	89.74 g 0.00 g 3.68 g	85.31 g 0.00 g 4.52 g	89.55 g 14.99 g 3.59 g	76.80 g 0.00 g 4.09 g
		1,(10),(12)	1	9,(10),(12)	7	1,4,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 247.71 Kcal / 1,035.43 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	5.51 g 10.97 g 2.85 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	31.44 g 0.00 g 0.96 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1	1	1	





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00066) Tej,toj,olmag, méz,kakaó	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika				
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.45 g 12.02 g 3.44 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
		22.79 g 0.00 g 0.87 g	g g g	g g g	g g g	g g g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék TM*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs , Körte	Erdei gyümölcsleves tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 712.72 Kcal / 2,979.17 KJ	Energia: 539.68 Kcal / 2,255.86 KJ	Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 KJ	Energia: 800.06 Kcal / 3,344.25 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		33.22 g 32.92 g 9.16 g	31.23 g 18.70 g 2.92 g	29.63 g 18.72 g 4.10 g	55.19 g 23.60 g 4.29 g	25.69 g 13.90 g 1.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71.76 g 0.00 g 4.48 g	60.35 g 0.00 g 3.66 g	85.31 g 0.00 g 4.52 g	89.48 g 14.99 g 3.56 g	76.80 g 0.00 g 4.09 g
		1,(10),(12)	1	9,(10),(12)		1,4,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa				
		Energia: 331.47 Kcal / 1,385.54 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6.12 g 21.90 g 5.79 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
		26.99 g 0.00 g 0.95 g	g g g	g g g	g g g	g g g
		1	1	1	1,(10)	1





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00067) Tej,hal,olmag, parad.	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpestétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: 279.34 Kcal / 1,167.64 Kj	Energia: 237.74 Kcal / 993.75 Kj	Energia: 387.83 Kcal / 1,621.13 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.33 g 8.17 g 2.19 g	9.62 g 13.33 g 4.03 g	6.41 g 25.41 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	41.65 g 9.99 g 0.93 g	35.35 g 9.99 g 1.38 g	31.57 g 9.99 g 1.41 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék TM*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs , Körte	Erdei gyümölcsleves tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Sertéspörkölt , Bulgur , Céklasaláta
		Energia: 712.72 Kcal / 2,979.17 Kj	Energia: 539.68 Kcal / 2,255.86 Kj	Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 Kj	Energia: 800.06 Kcal / 3,344.25 Kj	Energia: 621.08 Kcal / 2,596.11 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		33.22 g 32.92 g 9.16 g	31.23 g 18.70 g 2.92 g	29.63 g 18.72 g 4.10 g	55.19 g 23.60 g 4.29 g	32.75 g 17.79 g 3.84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71.76 g 0.00 g 4.48 g	60.35 g 0.00 g 3.66 g	85.31 g 0.00 g 4.52 g	89.48 g 14.99 g 3.56 g	85.78 g 6.39 g 4.85 g
		1,(10),(12)	1	9,(10),(12)		1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 Kj	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj	Energia: 247.71 Kcal / 1,035.43 Kj	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	5.51 g 10.97 g 2.85 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	31.44 g 0.00 g 0.96 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1		1	





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00068) Tej- és halmentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpestétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: 279.34 Kcal / 1,167.64 Kj	Energia: 237.74 Kcal / 993.75 Kj	Energia: 387.83 Kcal / 1,621.13 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.33 g 8.17 g 2.19 g	9.62 g 13.33 g 4.03 g	6.41 g 25.41 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	41.65 g 9.99 g 0.93 g	35.35 g 9.99 g 1.38 g	31.57 g 9.99 g 1.41 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság	Csontleves tésztabetéttel*, Zöldbabfőzelék, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér	Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs , Zellerleves GM, TM*	Erdei gyümölcsleves tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bulgur , Cékla-saláta , Sertéspörkölt
		Energia: 712.72 Kcal / 2,979.17 Kj	Energia: 485.61 Kcal / 2,029.85 Kj	Energia: 521.20 Kcal / 2,178.62 Kj	Energia: 800.06 Kcal / 3,344.25 Kj	Energia: 621.08 Kcal / 2,596.11 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		33.22 g 32.92 g 9.16 g	32.31 g 15.97 g 3.90 g	28.91 g 18.18 g 4.10 g	55.19 g 23.60 g 4.29 g	32.75 g 17.79 g 3.84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71.76 g 0.00 g 4.48 g	55.73 g 0.00 g 4.28 g	63.71 g 0.00 g 4.51 g	89.48 g 14.99 g 3.56 g	85.78 g 6.39 g 4.85 g
		1,(10),(12)	1,7	9,(10),(12)		1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 Kj	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj	Energia: 247.71 Kcal / 1,035.43 Kj	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	5.51 g 10.97 g 2.85 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	31.44 g 0.00 g 0.96 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1		1	





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00069) Tej,szója,kakaó mentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: 279.34 Kcal / 1,167.64 Kj	Energia: 237.74 Kcal / 993.75 Kj	Energia: 387.83 Kcal / 1,621.13 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.33 g 8.17 g 2.19 g	9.62 g 13.33 g 4.03 g	6.41 g 25.41 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús*	Magyaros burgonyaleves GM, Pulyka aprópecsenye, Kukoricafőzelék TM*, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs, Körte	Erdei gyümölcsleves tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 696.80 Kcal / 2,912.62 Kj	Energia: 644.82 Kcal / 2,695.35 Kj	Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 Kj	Energia: 800.06 Kcal / 3,344.25 Kj	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32.34 g 32.76 g 9.16 g	33.95 g 20.85 g 3.29 g	29.63 g 18.72 g 4.10 g	55.19 g 23.60 g 4.29 g	25.69 g 13.90 g 1.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 Kj	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj	Energia: 247.71 Kcal / 1,035.43 Kj	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	5.51 g 10.97 g 2.85 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	31.44 g 0.00 g 0.96 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1	1	1	1
		1	1	1	1,(10)	1
		1	1	1	1,(10)	1
		1	1	1	1,(10)	1
		1	1	1	1,(10)	1
		1	1	1	1,(10)	1
		1	1	1	1,(10)	1
		1	1	1	1,(10)	1
		1	1	1	1,(10)	1
		1	1	1	1,(10)	1
		1	1	1	1,(10)	1





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00072) Tej,toj,olmag, árpa	Tízórai	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka	Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: 279.34 Kcal / 1,167.64 Kj	Energia: 237.74 Kcal / 993.75 Kj	Energia: 387.83 Kcal / 1,621.13 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.33 g 8.17 g 2.19 g	9.62 g 13.33 g 4.03 g	6.41 g 25.41 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús*	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék TM*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs, Körte	Erdei gyümölcsleves tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 696.80 Kcal / 2,912.62 Kj	Energia: 539.68 Kcal / 2,255.86 Kj	Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 Kj	Energia: 800.06 Kcal / 3,344.25 Kj	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32.34 g 32.76 g 9.16 g	31.23 g 18.70 g 2.92 g	29.63 g 18.72 g 4.10 g	55.19 g 23.60 g 4.29 g	25.69 g 13.90 g 1.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 Kj	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj	Energia: 247.71 Kcal / 1,035.43 Kj	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	5.51 g 10.97 g 2.85 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	31.44 g 0.00 g 0.96 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1	1	1	1
		1	1	1	1,(10)	1
		1	1	1	1,(10)	1
		1	1	1	1,(10)	1
		1	1	1	1,(10)	1
		1	1	1	1,(10)	1
		1	1	1	1,(10)	1
		1	1	1	1,(10)	1
		1	1	1	1,(10)	1
		1	1	1	1,(10)	1
		1	1	1	1,(10)	1





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00080) Glutén,tej,toj,f ruktóz,gomba	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 132.21 Kcal / 552.64 KJ	Energia: 144.24 Kcal / 602.92 KJ	Energia: 104.43 Kcal / 436.52 KJ	Energia: 71.56 Kcal / 299.12 KJ	Energia: 248.70 Kcal / 1,039.57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.26 g 12.83 g 3.58 g	7.38 g 14.24 g 4.22 g	6.48 g 8.77 g 2.29 g	6.33 g 13.73 g 4.10 g	3.99 g 25.74 g 2.01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.50 g 1.19 g 0.85 g	20.20 g 1.19 g 1.31 g	17.53 g 0.89 g 0.48 g	20.23 g 1.19 g 1.27 g	16.53 g 0.89 g 1.31 g
	(10)					
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Petrezselymes rizs
		Energia: 712.72 Kcal / 2,979.17 KJ	Energia: 369.89 Kcal / 1,546.14 KJ	Energia: 521.20 Kcal / 2,178.62 KJ	Energia: 784.61 Kcal / 3,279.67 KJ	Energia: 531.00 Kcal / 2,219.58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.22 g 32.92 g 9.16 g	28.79 g 15.62 g 2.57 g	28.91 g 18.18 g 4.10 g	56.30 g 31.09 g 6.27 g	22.40 g 13.55 g 1.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71.76 g 0.00 g 4.48 g	61.83 g 1.19 g 3.72 g	63.71 g 0.00 g 4.51 g	72.30 g 0.48 g 4.66 g	78.69 g 0.00 g 3.68 g
	1,(10),(12)		9,(10),(12)		4,(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Gluténmentes kenyér, Padlizsánkrém TM	Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika, Gépsonka, Liga margarin (TM)
		Energia: 205.44 Kcal / 858.74 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 107.97 Kcal / 451.31 KJ	Energia: 111.11 Kcal / 464.44 KJ	Energia: 119.79 Kcal / 500.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.32 g 22.01 g 5.82 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	1.86 g 8.75 g 2.37 g	2.35 g 11.50 g 2.95 g	8.64 g 10.10 g 2.74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.07 g 0.89 g 0.73 g	17.74 g 0.89 g 1.90 g	16.78 g 1.04 g 1.19 g	17.30 g 0.89 g 0.51 g	16.33 g 0.89 g 0.77 g





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00081) Tej,hüvely,barack,fahéj,olmag	Tízórai	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka	Gyümölcstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 279.34 Kcal / 1,167.64 KJ	Energia: 237.74 Kcal / 993.75 KJ	Energia: 387.83 Kcal / 1,621.13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.33 g 8.17 g 2.19 g	9.62 g 13.33 g 4.03 g	6.41 g 25.41 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	41.65 g 9.99 g 0.93 g	35.35 g 9.99 g 1.38 g	31.57 g 9.99 g 1.41 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér, Kukoricafőzelék TM*	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs, Körte	Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka, Póréhagymakrémleves GM, TM*	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 712.72 Kcal / 2,979.17 KJ	Energia: 644.82 Kcal / 2,695.35 KJ	Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 KJ	Energia: 784.61 Kcal / 3,279.67 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.22 g 32.92 g 9.16 g	33.95 g 20.85 g 3.29 g	29.63 g 18.72 g 4.10 g	56.30 g 31.09 g 6.27 g	25.69 g 13.90 g 1.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71.76 g 0.00 g 4.48 g	89.74 g 0.00 g 3.68 g	85.31 g 0.00 g 4.52 g	72.30 g 0.48 g 4.66 g	76.80 g 0.00 g 4.09 g
		1,(10),(12)	1	9,(10),(12)		1,4,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 208.79 Kcal / 872.74 KJ	Energia: 247.71 Kcal / 1,035.43 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	4.59 g 8.49 g 2.33 g	5.51 g 10.97 g 2.85 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.84 g 0.15 g 1.29 g	31.44 g 0.00 g 0.96 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
		1	1	1	1	





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00102) Tej- és olajos mag mentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 232.82 Kcal / 973.19 Kj	Energia: 244.16 Kcal / 1,020.59 Kj	Energia: 239.19 Kcal / 999.81 Kj	Energia: 196.69 Kcal / 822.16 Kj	Energia: 347.68 Kcal / 1,453.30 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.14 g11.95 g3.44 g	9.59 g13.68 g4.14 g	9.33 g8.17 g2.19 g	9.61 g13.32 g4.03 g	6.41 g25.41 g1.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		22.78 g0.00 g0.87 g	20.31 g0.00 g1.30 g	31.66 g0.00 g0.93 g	25.20 g0.00 g1.38 g	21.58 g0.00 g1.41 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Tarhonyás hús*, Cukkini krémleves GM, TM, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék TM*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs , Körte	Erdei gyümölcsleves tejmentes, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 712.72 Kcal / 2,979.17 Kj	Energia: 539.68 Kcal / 2,255.86 Kj	Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 Kj	Energia: 800.06 Kcal / 3,344.25 Kj	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.22 g32.92 g9.16 g	31.23 g18.70 g2.92 g	29.63 g18.72 g4.10 g	55.19 g23.60 g4.29 g	25.69 g13.90 g1.46 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.76 g0.00 g4.48 g	60.35 g0.00 g3.66 g	85.31 g0.00 g4.52 g	89.48 g14.99 g3.56 g	76.80 g0.00 g4.09 g
		1,(10),(12)	1	9,(10),(12)		1,4,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 Kj	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj	Energia: 247.71 Kcal / 1,035.43 Kj	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.44 g7.77 g1.97 g	12.45 g10.93 g3.91 g	1.84 g1.53 g0.18 g	5.51 g10.97 g2.85 g	5.55 g0.28 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		40.52 g16.20 g0.66 g	27.66 g0.00 g2.12 g	36.12 g5.99 g0.06 g	31.44 g0.00 g0.96 g	31.20 g18.00 g0.01 g
		1	1		1	





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00130) Diabetikus (T:20, E:50, U:20)	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 200.05 Kcal / 836.21 KJ	Energia: 197.59 Kcal / 825.93 KJ	Energia: 349.52 Kcal / 1,460.99 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv8.45 g12.02 g3.44 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.60 g13.69 g4.14 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.23 g8.14 g2.19 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.62 g13.33 g4.03 g	FehérjeZsírT.Zsírsv6.72 g25.48 g1.97 g
		SzénhidrátCukorSó22.79 g0.00 g0.87 g	SzénhidrátCukorSó20.47 g0.00 g1.30 g	SzénhidrátCukorSó23.12 g0.00 g0.69 g	SzénhidrátCukorSó25.36 g0.00 g1.38 g	SzénhidrátCukorSó21.59 g0.00 g1.41 g
		1	1	1	1,(10)	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús 50 CH*, Vegyes vágott savanyúság	Zöldbabfőzelék 50 CH*, Magyaros burgonyaleves GM, Pulyka aprópecsenye, Tk. kenyér (50)	Bacon-ös csirkeragu, Zellerleves GM, TM*, Zöldséges rizs 50 CH	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 50 CH
		Energia: 516.66 Kcal / 2,159.64 KJ	Energia: 514.74 Kcal / 2,151.61 KJ	Energia: 463.48 Kcal / 1,937.35 KJ	Energia: 679.54 Kcal / 2,840.48 KJ	Energia: 408.33 Kcal / 1,706.82 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv24.15 g23.27 g6.42 g	FehérjeZsírT.Zsírsv30.06 g19.79 g3.98 g	FehérjeZsírT.Zsírsv27.47 g17.37 g4.01 g	FehérjeZsírT.Zsírsv53.90 g29.16 g6.05 g	FehérjeZsírT.Zsírsv22.15 g12.01 g1.22 g
		SzénhidrátCukorSó53.78 g0.00 g3.94 g	SzénhidrátCukorSó52.90 g0.00 g3.47 g	SzénhidrátCukorSó52.64 g0.00 g4.01 g	SzénhidrátCukorSó53.25 g0.48 g5.46 g	SzénhidrátCukorSó54.95 g0.00 g3.76 g
		1,(10),(12)	1,7	9,(10),(12)	1,4,(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Pritamin paprika
		Energia: 369.28 Kcal / 1,543.59 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 208.79 Kcal / 872.74 KJ	Energia: 179.41 Kcal / 749.93 KJ	Energia: 220.61 Kcal / 922.15 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv7.72 g22.13 g5.81 g	FehérjeZsírT.Zsírsv12.45 g10.93 g3.91 g	FehérjeZsírT.Zsírsv4.59 g8.49 g2.33 g	FehérjeZsírT.Zsírsv3.16 g10.80 g2.85 g	FehérjeZsírT.Zsírsv11.37 g9.84 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó34.27 g0.00 g1.12 g	SzénhidrátCukorSó27.66 g0.00 g2.12 g	SzénhidrátCukorSó21.84 g0.15 g1.29 g	SzénhidrátCukorSó17.19 g0.00 g0.57 g	SzénhidrátCukorSó21.39 g0.00 g0.87 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00131) Diabetikus (T:20, E:50, U:25)	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 193.22 Kcal / 807.66 KJ	Energia: 197.59 Kcal / 825.93 KJ	Energia: 288.83 Kcal / 1,207.31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.45 g 12.02 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	8.00 g 8.12 g 2.19 g	9.62 g 13.33 g 4.03 g	13.23 g 16.21 g 7.33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.79 g 0.00 g 0.87 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	21.70 g 0.00 g 0.65 g	25.36 g 0.00 g 1.38 g	22.07 g 0.00 g 1.27 g
		1	1	1	1,(10)	1,7
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús 50 CH*, Vegyes vágott savanyúság	Zöldbabfőzelék 50 CH*, Magyaros burgonyaleves GM, Pulyka aprópecsenye, Tk. kenyér (50)	Bacon-ös csirkeragu, Zellerleves GM, TM*, Zöldséges rizs 50 CH	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 50 CH
		Energia: 516.66 Kcal / 2,159.64 KJ	Energia: 514.74 Kcal / 2,151.61 KJ	Energia: 463.48 Kcal / 1,937.35 KJ	Energia: 679.54 Kcal / 2,840.48 KJ	Energia: 408.33 Kcal / 1,706.82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24.15 g 23.27 g 6.42 g	30.06 g 19.79 g 3.98 g	27.47 g 17.37 g 4.01 g	53.90 g 29.16 g 6.05 g	22.15 g 12.01 g 1.22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53.78 g 0.00 g 3.94 g	52.90 g 0.00 g 3.47 g	52.64 g 0.00 g 4.01 g	53.25 g 0.48 g 5.46 g	54.95 g 0.00 g 3.76 g
		1,(10),(12)	1,7	9,(10),(12)		1,4,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka
		Energia: 369.28 Kcal / 1,543.59 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 228.95 Kcal / 957.01 KJ	Energia: 220.39 Kcal / 921.23 KJ	Energia: 177.23 Kcal / 740.82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.72 g 22.13 g 5.81 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	5.44 g 8.61 g 2.34 g	4.57 g 10.90 g 2.85 g	12.20 g 2.96 g 0.81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		34.27 g 0.00 g 1.12 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	25.72 g 0.15 g 1.38 g	25.74 g 0.00 g 0.80 g	25.23 g 0.00 g 0.86 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00132) Diab (T:20, E:30, U:20)	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 193.22 Kcal / 807.66 KJ	Energia: 197.59 Kcal / 825.93 KJ	Energia: 288.83 Kcal / 1,207.31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.45 g 12.02 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	8.00 g 8.12 g 2.19 g	9.62 g 13.33 g 4.03 g	13.23 g 16.21 g 7.33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.79 g 0.00 g 0.87 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	21.70 g 0.00 g 0.65 g	25.36 g 0.00 g 1.38 g	22.07 g 0.00 g 1.27 g
		1	1	1	1,(10)	1,7
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús 30 CH*, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék 30 CH*, Pulyka aprópecsenye, Tk. kenyér (30)	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs 30 CH	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya 30 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 30 CH
		Energia: 287.92 Kcal / 1,203.51 KJ	Energia: 375.22 Kcal / 1,568.42 KJ	Energia: 362.52 Kcal / 1,515.33 KJ	Energia: 561.16 Kcal / 2,345.65 KJ	Energia: 302.37 Kcal / 1,263.91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13.56 g 12.01 g 3.22 g	25.36 g 13.89 g 2.75 g	25.13 g 16.60 g 3.91 g	51.37 g 26.28 g 5.72 g	18.81 g 10.23 g 1.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		32.80 g 0.00 g 3.31 g	36.30 g 0.00 g 2.81 g	31.62 g 0.00 g 3.59 g	33.18 g 0.48 g 4.96 g	34.31 g 0.00 g 3.45 g
		1,(10),(12)	1,7	9,(10),(12)		1,4,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka
		Energia: 318.87 Kcal / 1,332.88 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 228.95 Kcal / 957.01 KJ	Energia: 220.39 Kcal / 921.23 KJ	Energia: 177.23 Kcal / 740.82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.59 g 21.82 g 5.78 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	5.44 g 8.61 g 2.34 g	4.57 g 10.90 g 2.85 g	12.20 g 2.96 g 0.81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.56 g 0.00 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	25.72 g 0.15 g 1.38 g	25.74 g 0.00 g 0.80 g	25.23 g 0.00 g 0.86 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00133) Diab (T:30, E:50, U:20)	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 285.88 Kcal / 1,194.98 KJ	Energia: 295.47 Kcal / 1,235.06 KJ	Energia: 241.03 Kcal / 1,007.51 KJ	Energia: 235.40 Kcal / 983.97 KJ	Energia: 339.24 Kcal / 1,418.02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.07 g 12.20 g 3.44 g	11.74 g 14.00 g 4.17 g	9.64 g 8.24 g 2.19 g	11.22 g 13.56 g 4.05 g	15.37 g 16.52 g 7.36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		33.51 g 0.00 g 1.10 g	30.18 g 0.00 g 1.52 g	31.67 g 0.00 g 0.93 g	32.64 g 0.00 g 1.55 g	31.78 g 0.00 g 1.49 g
		1	1	1	1,(10)	1,7
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús 50 CH*, Vegyes vágott savanyúság	Zöldbabfőzelék 50 CH*, Magyaros burgonyaleves GM, Pulyka aprópecsenye, Tk. kenyér (50)	Bacon-ös csirkeragu, Zellerleves GM, TM*, Zöldséges rizs 50 CH	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 50 CH
		Energia: 516.66 Kcal / 2,159.64 KJ	Energia: 514.74 Kcal / 2,151.61 KJ	Energia: 463.48 Kcal / 1,937.35 KJ	Energia: 679.54 Kcal / 2,840.48 KJ	Energia: 408.33 Kcal / 1,706.82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24.15 g 23.27 g 6.42 g	30.06 g 19.79 g 3.98 g	27.47 g 17.37 g 4.01 g	53.90 g 29.16 g 6.05 g	22.15 g 12.01 g 1.22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53.78 g 0.00 g 3.94 g	52.90 g 0.00 g 3.47 g	52.64 g 0.00 g 4.01 g	53.25 g 0.48 g 5.46 g	54.95 g 0.00 g 3.76 g
		1,(10),(12)	1,7	9,(10),(12)		1,4,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Pritamin paprika
		Energia: 331.47 Kcal / 1,385.54 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 208.79 Kcal / 872.74 KJ	Energia: 179.41 Kcal / 749.93 KJ	Energia: 220.61 Kcal / 922.15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.12 g 21.90 g 5.79 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	4.59 g 8.49 g 2.33 g	3.16 g 10.80 g 2.85 g	11.37 g 9.84 g 2.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		26.99 g 0.00 g 0.95 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.84 g 0.15 g 1.29 g	17.19 g 0.00 g 0.57 g	21.39 g 0.00 g 0.87 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00134) Diabetikus (T: 50 CH, E: 60 CH)	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 362.72 Kcal / 1,516.17 KJ	Energia: 486.00 Kcal / 2,031.48 KJ	Energia: 347.71 Kcal / 1,453.43 KJ	Energia: 418.14 Kcal / 1,747.83 KJ	Energia: 440.06 Kcal / 1,839.45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		12.50 g 12.47 g 3.44 g	18.28 g 25.47 g 7.58 g	13.59 g 8.58 g 2.19 g	18.97 g 14.68 g 4.15 g	19.64 g 17.14 g 7.42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		49.59 g 0.00 g 1.45 g	45.25 g 0.00 g 2.46 g	53.51 g 0.00 g 1.49 g	67.85 g 0.00 g 2.36 g	51.20 g 0.00 g 1.93 g
		1	1	1	1,(10)	1,7
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús 60 CH*, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék 60 CH*, Pulyka aprópecsenye, Tk. kenyér (60)	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs 60 CH	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya 60 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 60 CH
		Energia: 634.30 Kcal / 2,651.37 KJ	Energia: 562.08 Kcal / 2,349.49 KJ	Energia: 481.29 Kcal / 2,011.79 KJ	Energia: 756.48 Kcal / 3,162.09 KJ	Energia: 458.19 Kcal / 1,915.23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		29.59 g 29.06 g 8.06 g	31.91 g 20.03 g 4.00 g	27.88 g 17.50 g 4.03 g	55.55 g 31.03 g 6.26 g	23.72 g 12.85 g 1.33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		64.57 g 0.00 g 4.26 g	62.28 g 0.00 g 3.67 g	56.36 g 0.00 g 4.09 g	66.30 g 0.48 g 5.79 g	64.66 g 0.00 g 3.91 g
		1,(10),(12)	1,7	9,(10),(12)		1,4,(10),(12)





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00135) Diabetikus (T:15, E:60, U:15)	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 209.05 Kcal / 873.83 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 200.05 Kcal / 836.21 KJ	Energia: 197.59 Kcal / 825.93 KJ	Energia: 258.58 Kcal / 1,080.86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.64 g 11.93 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	8.23 g 8.14 g 2.19 g	9.62 g 13.33 g 4.03 g	11.95 g 16.02 g 7.31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.43 g 0.00 g 0.75 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	23.12 g 0.00 g 0.69 g	25.36 g 0.00 g 1.38 g	16.24 g 0.00 g 1.14 g
		1	1	1	1,(10)	1,7
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús 60 CH*, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék 60 CH*, Pulyka aprópecsenye, Tk. kenyér (60)	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs 60 CH	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya 60 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 60 CH
		Energia: 608.15 Kcal / 2,542.07 KJ	Energia: 562.08 Kcal / 2,349.49 KJ	Energia: 510.98 Kcal / 2,135.90 KJ	Energia: 738.72 Kcal / 3,087.85 KJ	Energia: 458.19 Kcal / 1,915.23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		28.38 g 27.77 g 7.70 g	31.91 g 20.03 g 4.00 g	28.57 g 17.73 g 4.05 g	55.17 g 30.60 g 6.21 g	23.72 g 12.85 g 1.33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		62.17 g 0.00 g 4.19 g	62.28 g 0.00 g 3.67 g	62.54 g 0.00 g 4.21 g	63.29 g 0.48 g 5.71 g	64.66 g 0.00 g 3.91 g
		1,(10),(12)	1,7	9,(10),(12)		1,4,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Pritamin paprika
		Energia: 281.06 Kcal / 1,174.83 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 208.79 Kcal / 872.74 KJ	Energia: 179.41 Kcal / 749.93 KJ	Energia: 190.36 Kcal / 795.70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		3.98 g 21.59 g 5.76 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	4.59 g 8.49 g 2.33 g	3.16 g 10.80 g 2.85 g	10.09 g 9.65 g 2.68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.28 g 0.00 g 0.73 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.84 g 0.15 g 1.29 g	17.19 g 0.00 g 0.57 g	15.56 g 0.00 g 0.74 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00139) Diab T:20,E:35,U:2 0	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ	Energia: 172.73 Kcal / 722.01 KJ	Energia: 166.08 Kcal / 694.21 KJ	Energia: 268.67 Kcal / 1,123.04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.45 g 12.02 g 3.44 g	8.53 g 13.54 g 4.13 g	7.29 g 8.07 g 2.19 g	8.29 g 13.14 g 4.01 g	12.38 g 16.09 g 7.32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.79 g 0.00 g 0.87 g	15.62 g 0.00 g 1.19 g	17.42 g 0.00 g 0.54 g	19.29 g 0.00 g 1.24 g	18.19 g 0.00 g 1.18 g
		1	1	1	1,(10)	1,7
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús 35 CH*, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék 35 CH*, Pulyka aprópecsenye, Tk. kenyér (35)	Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs 35 CH, Zellerleves GM, TM*	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya 35 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 35 CH
		Energia: 346.74 Kcal / 1,449.37 KJ	Energia: 385.75 Kcal / 1,612.44 KJ	Energia: 392.21 Kcal / 1,639.44 KJ	Energia: 590.75 Kcal / 2,469.34 KJ	Energia: 314.84 Kcal / 1,316.03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16.28 g 14.90 g 4.04 g	25.70 g 14.42 g 2.86 g	25.82 g 16.82 g 3.94 g	52.01 g 27.00 g 5.80 g	19.20 g 10.44 g 1.02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		38.19 g 0.00 g 3.47 g	37.38 g 0.00 g 2.86 g	37.80 g 0.00 g 3.72 g	38.20 g 0.48 g 5.08 g	36.74 g 0.00 g 3.48 g
		1,(10),(12)	1,7	9,(10),(12)		1,4,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka
		Energia: 331.47 Kcal / 1,385.54 KJ	Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ	Energia: 188.63 Kcal / 788.47 KJ	Energia: 179.41 Kcal / 749.93 KJ	Energia: 136.91 Kcal / 572.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.12 g 21.90 g 5.79 g	10.31 g 10.62 g 3.88 g	3.74 g 8.37 g 2.32 g	3.16 g 10.80 g 2.85 g	10.50 g 2.72 g 0.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		26.99 g 0.00 g 0.95 g	17.95 g 0.00 g 1.90 g	17.96 g 0.15 g 1.20 g	17.19 g 0.00 g 0.57 g	17.47 g 0.00 g 0.68 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00140) Diabetikus (T: 20, E:50, U.20)	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 193.22 Kcal / 807.66 KJ	Energia: 197.59 Kcal / 825.93 KJ	Energia: 288.83 Kcal / 1,207.31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.45 g 12.02 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	8.00 g 8.12 g 2.19 g	9.62 g 13.33 g 4.03 g	13.23 g 16.21 g 7.33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús 50 CH*, Vegyes vágott savanyúság	Zöldbabfőzelék 50 CH*, Magyaros burgonyaleves GM, Pulyka aprópecsenye, Tk. kenyér (50)	Bacon-ös csirkeragu, Zellerleves GM, TM*, Zöldséges rizs 50 CH	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 50 CH
		Energia: 516.66 Kcal / 2,159.64 KJ	Energia: 514.74 Kcal / 2,151.61 KJ	Energia: 463.48 Kcal / 1,937.35 KJ	Energia: 679.54 Kcal / 2,840.48 KJ	Energia: 408.33 Kcal / 1,706.82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24.15 g 23.27 g 6.42 g	30.06 g 19.79 g 3.98 g	27.47 g 17.37 g 4.01 g	53.90 g 29.16 g 6.05 g	22.15 g 12.01 g 1.22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka
		Energia: 331.47 Kcal / 1,385.54 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 228.95 Kcal / 957.01 KJ	Energia: 220.39 Kcal / 921.23 KJ	Energia: 177.23 Kcal / 740.82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.12 g 21.90 g 5.79 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	5.44 g 8.61 g 2.34 g	4.57 g 10.90 g 2.85 g	12.20 g 2.96 g 0.81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		26.99 g 0.00 g 0.95 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	25.72 g 0.15 g 1.38 g	25.74 g 0.00 g 0.80 g	25.23 g 0.00 g 0.86 g
		1	1	1	1	1
		1	1	1	1,(10)	1,7
		1	1	1	1,(10)	1,7
		1	1	1	1,(10)	1,7
		1	1	1	1,(10)	1,7
		1	1	1	1,(10)	1,7
		1	1	1	1,(10)	1,7
		1	1	1	1,(10)	1,7
		1	1	1	1,(10)	1,7
		1	1	1	1,(10)	1,7
		1	1	1	1,(10)	1,7
		1	1	1	1,(10)	1,7





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00141) DM R:30T:30E:50 U:35V:40	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 285.88 Kcal / 1,194.98 KJ	Energia: 295.47 Kcal / 1,235.06 KJ	Energia: 241.03 Kcal / 1,007.51 KJ	Energia: 197.59 Kcal / 825.93 KJ	Energia: 339.24 Kcal / 1,418.02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.07 g 12.20 g 3.44 g	11.74 g 14.00 g 4.17 g	9.64 g 8.24 g 2.19 g	9.62 g 13.33 g 4.03 g	15.37 g 16.52 g 7.36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		33.51 g 0.00 g 1.10 g	30.18 g 0.00 g 1.52 g	31.67 g 0.00 g 0.93 g	25.36 g 0.00 g 1.38 g	31.78 g 0.00 g 1.49 g
		1	1	1	1,(10)	1,7
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús 50 CH*, Vegyes vágott savanyúság	Burgonyaleves veg., Zöldbabfőzelék 50 CH*, Pulyka aprópecsenye, Tk. kenyér (50)	Bacon-ös csirkeragu, Zellerleves GM, TM*, Zöldséges rizs 50 CH	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 50 CH
		Energia: 516.66 Kcal / 2,159.64 KJ	Energia: 577.53 Kcal / 2,414.08 KJ	Energia: 463.48 Kcal / 1,937.35 KJ	Energia: 679.54 Kcal / 2,840.48 KJ	Energia: 408.33 Kcal / 1,706.82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		24.15 g 23.27 g 6.42 g	32.60 g 20.24 g 4.23 g	27.47 g 17.37 g 4.01 g	53.90 g 29.16 g 6.05 g	22.15 g 12.01 g 1.22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53.78 g 0.00 g 3.94 g	65.10 g 0.00 g 3.51 g	52.64 g 0.00 g 4.01 g	53.25 g 0.48 g 5.46 g	54.95 g 0.00 g 3.76 g
		1,(10),(12)	1,7	9,(10),(12)		1,4,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Pritamin paprika
		Energia: 394.49 Kcal / 1,648.97 KJ	Energia: 298.04 Kcal / 1,245.81 KJ	Energia: 289.45 Kcal / 1,209.90 KJ	Energia: 247.71 Kcal / 1,035.43 KJ	Energia: 291.18 Kcal / 1,217.13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.79 g 22.29 g 5.83 g	14.05 g 11.16 g 3.93 g	8.01 g 8.99 g 2.38 g	5.51 g 10.97 g 2.85 g	14.36 g 10.27 g 2.74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		39.13 g 0.00 g 1.23 g	34.94 g 0.00 g 2.29 g	37.38 g 0.15 g 1.64 g	31.44 g 0.00 g 0.96 g	34.98 g 0.00 g 1.18 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00142) Diab T:15,E:50,U:1 0	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 209.05 Kcal / 873.83 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 172.73 Kcal / 722.01 KJ	Energia: 134.58 Kcal / 562.54 KJ	Energia: 258.58 Kcal / 1,080.86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.64 g 11.93 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	7.29 g 8.07 g 2.19 g	6.95 g 12.95 g 4.00 g	11.95 g 16.02 g 7.31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.43 g 0.00 g 0.75 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	17.42 g 0.00 g 0.54 g	13.22 g 0.00 g 1.10 g	16.24 g 0.00 g 1.14 g
		1	1	1	1,(10)	1,7
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús 50 CH*, Vegyes vágott savanyúság	Zöldbabfőzelék 50 CH*, Magyaros burgonyaleves GM, Pulyka aprópecsenye, Tk. kenyér (50)	Bacon-ös csirkeragu, Zellerleves GM, TM*, Zöldséges rizs 50 CH	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 50 CH
		Energia: 516.66 Kcal / 2,159.64 KJ	Energia: 514.74 Kcal / 2,151.61 KJ	Energia: 463.48 Kcal / 1,937.35 KJ	Energia: 679.54 Kcal / 2,840.48 KJ	Energia: 408.33 Kcal / 1,706.82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24.15 g 23.27 g 6.42 g	30.06 g 19.79 g 3.98 g	27.47 g 17.37 g 4.01 g	53.90 g 29.16 g 6.05 g	22.15 g 12.01 g 1.22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53.78 g 0.00 g 3.94 g	52.90 g 0.00 g 3.47 g	52.64 g 0.00 g 4.01 g	53.25 g 0.48 g 5.46 g	54.95 g 0.00 g 3.76 g
		1,(10),(12)	1,7	9,(10),(12)		1,4,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Pritamin paprika
		Energia: 268.46 Kcal / 1,122.16 KJ	Energia: 184.61 Kcal / 771.67 KJ	Energia: 158.38 Kcal / 662.03 KJ	Energia: 152.09 Kcal / 635.74 KJ	Energia: 170.20 Kcal / 711.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3.45 g 21.52 g 5.76 g	9.25 g 10.47 g 3.87 g	2.46 g 8.18 g 2.30 g	2.22 g 10.73 g 2.85 g	9.24 g 9.53 g 2.67 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		14.85 g 0.00 g 0.67 g	13.09 g 0.00 g 1.78 g	12.13 g 0.15 g 1.07 g	11.49 g 0.00 g 0.41 g	11.68 g 0.00 g 0.65 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00143) DM R:30T:20E:50 U:20V:40	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 200.05 Kcal / 836.21 KJ	Energia: 197.59 Kcal / 825.93 KJ	Energia: 288.83 Kcal / 1,207.31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.45 g 12.02 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	8.23 g 8.14 g 2.19 g	9.62 g 13.33 g 4.03 g	13.23 g 16.21 g 7.33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.79 g 0.00 g 0.87 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	23.12 g 0.00 g 0.69 g	25.36 g 0.00 g 1.38 g	22.07 g 0.00 g 1.27 g
		1	1	1	1,(10)	1,7
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús 50 CH*, Vegyes vágott savanyúság	Zöldbabfőzelék 50 CH*, Magyaros burgonyaleves GM, Pulyka aprópecsenye, Tk. kenyér (50)	Bacon-ös csirkeragu, Zellerleves GM, TM*, Zöldséges rizs 50 CH	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 50 CH
		Energia: 516.66 Kcal / 2,159.64 KJ	Energia: 514.74 Kcal / 2,151.61 KJ	Energia: 463.48 Kcal / 1,937.35 KJ	Energia: 679.54 Kcal / 2,840.48 KJ	Energia: 408.33 Kcal / 1,706.82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24.15 g 23.27 g 6.42 g	30.06 g 19.79 g 3.98 g	27.47 g 17.37 g 4.01 g	53.90 g 29.16 g 6.05 g	22.15 g 12.01 g 1.22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53.78 g 0.00 g 3.94 g	52.90 g 0.00 g 3.47 g	52.64 g 0.00 g 4.01 g	53.25 g 0.48 g 5.46 g	54.95 g 0.00 g 3.76 g
		1,(10),(12)	1,7	9,(10),(12)		1,4,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Pritamin paprika
		Energia: 331.47 Kcal / 1,385.54 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 208.79 Kcal / 872.74 KJ	Energia: 179.41 Kcal / 749.93 KJ	Energia: 220.61 Kcal / 922.15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.12 g 21.90 g 5.79 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	4.59 g 8.49 g 2.33 g	3.16 g 10.80 g 2.85 g	11.37 g 9.84 g 2.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		26.99 g 0.00 g 0.95 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.84 g 0.15 g 1.29 g	17.19 g 0.00 g 0.57 g	21.39 g 0.00 g 0.87 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00144) Diab T:15,E:30, U:20	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 209.05 Kcal / 873.83 KJ	Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ	Energia: 172.73 Kcal / 722.01 KJ	Energia: 166.08 Kcal / 694.21 KJ	Energia: 268.67 Kcal / 1,123.04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.64 g 11.93 g 3.44 g	8.53 g 13.54 g 4.13 g	7.29 g 8.07 g 2.19 g	8.29 g 13.14 g 4.01 g	12.38 g 16.09 g 7.32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.43 g 0.00 g 0.75 g	15.62 g 0.00 g 1.19 g	17.42 g 0.00 g 0.54 g	19.29 g 0.00 g 1.24 g	18.19 g 0.00 g 1.18 g
		1	1	1	1,(10)	1,7
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús 30 CH*, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék 30 CH*, Pulyka aprópecsenye, Tk. kenyér (30)	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs 30 CH	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya 30 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 30 CH
		Energia: 281.38 Kcal / 1,176.17 KJ	Energia: 352.85 Kcal / 1,474.91 KJ	Energia: 374.40 Kcal / 1,564.99 KJ	Energia: 561.16 Kcal / 2,345.65 KJ	Energia: 302.37 Kcal / 1,263.91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13.26 g 11.69 g 3.13 g	24.56 g 13.31 g 2.64 g	25.41 g 16.69 g 3.93 g	51.37 g 26.28 g 5.72 g	18.81 g 10.23 g 1.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		32.20 g 0.00 g 3.29 g	32.87 g 0.00 g 2.72 g	34.09 g 0.00 g 3.64 g	33.18 g 0.48 g 4.96 g	34.31 g 0.00 g 3.45 g
		1,(10),(12)	1,7	9,(10),(12)		1,4,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka
		Energia: 306.26 Kcal / 1,280.17 KJ	Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ	Energia: 188.63 Kcal / 788.47 KJ	Energia: 179.41 Kcal / 749.93 KJ	Energia: 136.91 Kcal / 572.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.05 g 21.75 g 5.78 g	10.31 g 10.62 g 3.88 g	3.74 g 8.37 g 2.32 g	3.16 g 10.80 g 2.85 g	10.50 g 2.72 g 0.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.13 g 0.00 g 0.84 g	17.95 g 0.00 g 1.90 g	17.96 g 0.15 g 1.20 g	17.19 g 0.00 g 0.57 g	17.47 g 0.00 g 0.68 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00199) GM, tej, tojás	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 140.61 Kcal / 587.75 KJ	Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ	Energia: 142.74 Kcal / 596.65 KJ	Energia: 111.71 Kcal / 466.95 KJ	Energia: 287.01 Kcal / 1,199.70 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.42 g12.47 g3.54 g	6.87 g13.95 g4.18 g	6.17 g8.70 g2.29 g	5.82 g13.44 g4.06 g	3.68 g25.67 g2.01 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		18.39 g3.89 g0.74 g	25.40 g10.88 g1.20 g	27.51 g10.88 g0.48 g	25.43 g10.88 g1.16 g	26.51 g10.88 g1.31 g
	(10)					
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús GM*, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs , Körte	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Petrezselymes rizs
		Energia: 816.80 Kcal / 3,414.22 KJ	Energia: 369.89 Kcal / 1,546.14 KJ	Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 KJ	Energia: 795.88 Kcal / 3,326.78 KJ	Energia: 531.00 Kcal / 2,219.58 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		24.42 g31.32 g8.64 g	28.79 g15.62 g2.57 g	29.63 g18.72 g4.10 g	55.16 g23.50 g4.28 g	22.40 g13.55 g1.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		108.73 g0.00 g4.06 g	61.83 g1.19 g3.72 g	85.31 g0.00 g4.52 g	88.69 g14.99 g3.56 g	78.69 g0.00 g3.68 g
	(10),(12)		9,(10),(12)		4,(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM	Gluténmentes kenyér, Padlizsánkrém TM	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 111.11 Kcal / 464.44 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		1.64 g7.88 g2.00 g	8.65 g11.04 g3.94 g	1.84 g1.53 g0.18 g	2.35 g11.50 g2.95 g	5.55 g0.28 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.60 g17.09 g0.44 g	17.74 g0.89 g1.90 g	36.12 g5.99 g0.06 g	17.30 g0.89 g0.51 g	31.20 g18.00 g0.01 g





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00200) Glutén,tej,tojá s,szója,olmag	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 140.61 Kcal / 587.75 KJ	Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ	Energia: 142.74 Kcal / 596.65 KJ	Energia: 111.71 Kcal / 466.95 KJ	Energia: 287.01 Kcal / 1,199.70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.93 g 12.76 g 3.58 g	7.38 g 14.24 g 4.22 g	6.17 g 8.70 g 2.29 g	6.33 g 13.73 g 4.10 g	3.68 g 25.67 g 2.01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		23.18 g 4.19 g 0.85 g	30.19 g 11.18 g 1.31 g	27.51 g 10.88 g 0.48 g	30.22 g 11.18 g 1.27 g	26.51 g 10.88 g 1.31 g
	(10)					
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús GM*, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Pulyka aprópecsenye, Kukoricafőzelék TM*, Gluténmentes kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs , Körte	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Petrezselymes rizs
		Energia: 816.80 Kcal / 3,414.22 KJ	Energia: 550.15 Kcal / 2,299.63 KJ	Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 KJ	Energia: 795.88 Kcal / 3,326.78 KJ	Energia: 531.00 Kcal / 2,219.58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		24.42 g 31.32 g 8.64 g	31.79 g 21.24 g 3.36 g	29.63 g 18.72 g 4.10 g	55.16 g 23.50 g 4.28 g	22.40 g 13.55 g 1.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		108.73 g 0.00 g 4.06 g	85.35 g 0.89 g 3.63 g	85.31 g 0.00 g 4.52 g	88.69 g 14.99 g 3.56 g	78.69 g 0.00 g 3.68 g
	(10),(12)		9,(10),(12)		4,(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM	Gluténmentes kenyér, Padlizsánkrém TM	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 111.11 Kcal / 464.44 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		1.64 g 7.88 g 2.00 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	2.35 g 11.50 g 2.95 g	5.55 g 0.28 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	36.12 g 5.99 g 0.06 g	17.30 g 0.89 g 0.51 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00201) Glutén-, tej- és hüvelyesment es	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Májpastétom (házi), Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 140.61 Kcal / 587.75 KJ	Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ	Energia: 142.74 Kcal / 596.65 KJ	Energia: 111.71 Kcal / 466.95 KJ	Energia: 287.01 Kcal / 1,199.70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.93 g 12.76 g 3.58 g	7.38 g 14.24 g 4.22 g	6.17 g 8.70 g 2.29 g	6.33 g 13.73 g 4.10 g	3.68 g 25.67 g 2.01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		23.18 g 4.19 g 0.85 g	30.19 g 11.18 g 1.31 g	27.51 g 10.88 g 0.48 g	30.22 g 11.18 g 1.27 g	26.51 g 10.88 g 1.31 g
	(10)					
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús GM*	Magyaros burgonyaleves GM, Pulyka aprópecsenye, Kukoricafőzelék TM*, Gluténmentes kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs , Körte	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Petrezselymes rizs
		Energia: 800.88 Kcal / 3,347.68 KJ	Energia: 550.15 Kcal / 2,299.63 KJ	Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 KJ	Energia: 795.88 Kcal / 3,326.78 KJ	Energia: 531.00 Kcal / 2,219.58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		23.54 g 31.16 g 8.64 g	31.79 g 21.24 g 3.36 g	29.63 g 18.72 g 4.10 g	55.16 g 23.50 g 4.28 g	22.40 g 13.55 g 1.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		106.01 g 0.00 g 3.35 g	85.35 g 0.89 g 3.63 g	85.31 g 0.00 g 4.52 g	88.69 g 14.99 g 3.56 g	78.69 g 0.00 g 3.68 g
	(10),(12)		9,(10),(12)		4,(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM	Gluténmentes kenyér, Padlizsánkrém TM	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 111.11 Kcal / 464.44 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		1.64 g 7.88 g 2.00 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	2.35 g 11.50 g 2.95 g	5.55 g 0.28 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	36.12 g 5.99 g 0.06 g	17.30 g 0.89 g 0.51 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00204) Glutén-, tej- és olajos mag mentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 140.61 Kcal / 587.75 KJ	Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ	Energia: 142.74 Kcal / 596.65 KJ	Energia: 111.71 Kcal / 466.95 KJ	Energia: 287.01 Kcal / 1,199.70 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.93 g12.76 g3.58 g	7.38 g14.24 g4.22 g	6.17 g8.70 g2.29 g	6.33 g13.73 g4.10 g	3.68 g25.67 g2.01 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		23.18 g4.19 g0.85 g	30.19 g11.18 g1.31 g	27.51 g10.88 g0.48 g	30.22 g11.18 g1.27 g	26.51 g10.88 g1.31 g
	(10)					
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús GM*	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs , Körte	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Petrezselymes rizs
		Energia: 800.88 Kcal / 3,347.68 KJ	Energia: 369.89 Kcal / 1,546.14 KJ	Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 KJ	Energia: 795.88 Kcal / 3,326.78 KJ	Energia: 531.00 Kcal / 2,219.58 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		23.54 g31.16 g8.64 g	28.79 g15.62 g2.57 g	29.63 g18.72 g4.10 g	55.16 g23.50 g4.28 g	22.40 g13.55 g1.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		106.01 g0.00 g3.35 g	61.83 g1.19 g3.72 g	85.31 g0.00 g4.52 g	88.69 g14.99 g3.56 g	78.69 g0.00 g3.68 g
	(10),(12)		9,(10),(12)		4,(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM	Gluténmentes kenyér, Padlizsánkrém TM	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 111.11 Kcal / 464.44 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		1.64 g7.88 g2.00 g	8.65 g11.04 g3.94 g	1.84 g1.53 g0.18 g	2.35 g11.50 g2.95 g	5.55 g0.28 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.60 g17.09 g0.44 g	17.74 g0.89 g1.90 g	36.12 g5.99 g0.06 g	17.30 g0.89 g0.51 g	31.20 g18.00 g0.01 g





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00205) GM,tej,szój,frukt,zeller,par,kak.	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 140.61 Kcal / 587.75 KJ	Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ	Energia: 142.74 Kcal / 596.65 KJ	Energia: 111.71 Kcal / 466.95 KJ	Energia: 287.01 Kcal / 1,199.70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.93 g 12.76 g 3.58 g	7.38 g 14.24 g 4.22 g	6.17 g 8.70 g 2.29 g	6.33 g 13.73 g 4.10 g	3.68 g 25.67 g 2.01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		23.18 g 4.19 g 0.85 g	30.19 g 11.18 g 1.31 g	27.51 g 10.88 g 0.48 g	30.22 g 11.18 g 1.27 g	26.51 g 10.88 g 1.31 g
	(10)					
	Ebéd	Tarhonyás hús GM*, Vegyes vágott savanyúság, Cukkini krémleves GM, TM	Pulyka aprópecsenye, Kukoricafőzelék TM*, Gluténmentes kenyér, Magyaros burgonyaleves GM, zellerm.	Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs, Kertészleves GM hüvelyes-, zellermentes	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves zellermentes, Harcsaragu GM TM*, Petrezselymes rizs
		Energia: 816.80 Kcal / 3,414.22 KJ	Energia: 612.37 Kcal / 2,559.71 KJ	Energia: 556.57 Kcal / 2,326.46 KJ	Energia: 795.88 Kcal / 3,326.78 KJ	Energia: 595.40 Kcal / 2,488.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24.42 g 31.32 g 8.64 g	32.98 g 24.95 g 4.75 g	29.68 g 23.12 g 4.52 g	55.16 g 23.50 g 4.28 g	24.69 g 13.51 g 1.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		108.73 g 0.00 g 4.06 g	91.18 g 0.89 g 3.81 g	56.87 g 0.00 g 3.49 g	88.69 g 14.99 g 3.56 g	92.54 g 0.00 g 3.47 g
	(10),(12)		(10),(12)		4,(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM	Gluténmentes kenyér, Padlizsánkrém TM	Meggyes gyümölcscocsonya
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 111.11 Kcal / 464.44 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 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	1.84 g 1.53 g 0.18 g	2.35 g 11.50 g 2.95 g	5.55 g 0.28 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	36.12 g 5.99 g 0.06 g	17.30 g 0.89 g 0.51 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00209) Glutén, tej, kakaó, par., ol.mag	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 140.61 Kcal / 587.75 KJ	Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ	Energia: 142.74 Kcal / 596.65 KJ	Energia: 111.71 Kcal / 466.95 KJ	Energia: 287.01 Kcal / 1,199.70 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.93 g12.76 g3.58 g	7.38 g14.24 g4.22 g	6.17 g8.70 g2.29 g	6.33 g13.73 g4.10 g	3.68 g25.67 g2.01 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		23.18 g4.19 g0.85 g	30.19 g11.18 g1.31 g	27.51 g10.88 g0.48 g	30.22 g11.18 g1.27 g	26.51 g10.88 g1.31 g
	(10)					
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús GM*	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs , Körte	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM,TM, Petrezselymes rizs
		Energia: 800.88 Kcal / 3,347.68 KJ	Energia: 369.89 Kcal / 1,546.14 KJ	Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 KJ	Energia: 795.88 Kcal / 3,326.78 KJ	Energia: 555.84 Kcal / 2,323.41 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		23.54 g31.16 g8.64 g	28.79 g15.62 g2.57 g	29.63 g18.72 g4.10 g	55.16 g23.50 g4.28 g	26.95 g14.06 g1.36 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		106.01 g0.00 g3.35 g	61.83 g1.19 g3.72 g	85.31 g0.00 g4.52 g	88.69 g14.99 g3.56 g	79.20 g0.00 g3.27 g
	(10),(12)		9,(10),(12)		4,(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM	Gluténmentes kenyér, Padlizsánkrém TM	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 111.11 Kcal / 464.44 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		1.64 g7.88 g2.00 g	8.65 g11.04 g3.94 g	1.84 g1.53 g0.18 g	2.35 g11.50 g2.95 g	5.55 g0.28 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.60 g17.09 g0.44 g	17.74 g0.89 g1.90 g	36.12 g5.99 g0.06 g	17.30 g0.89 g0.51 g	31.20 g18.00 g0.01 g





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00211) GM diab. (T: 20 E:45 U:20)	Tízórai	Tea, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 132.21 Kcal / 552.64 KJ	Energia: 144.24 Kcal / 602.92 KJ	Energia: 102.59 Kcal / 428.83 KJ	Energia: 71.56 Kcal / 299.12 KJ	Energia: 186.17 Kcal / 778.19 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír
		7.26 g12.83 g3.58 g	7.38 g14.24 g4.22 g	6.68 g8.99 g2.33 g	6.33 g13.73 g4.10 g	10.70 g16.69 g7.41 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		20.50 g1.19 g0.85 g	20.20 g1.19 g1.31 g	22.31 g1.19 g0.59 g	20.23 g1.19 g1.27 g	21.79 g1.19 g1.28 g
		15			(10)	7,15
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús GM 45 CH*, Vegyes vágott savanyúság	Zöldbabfőzelék GM 45 CH*, Magyaros burgonyaleves GM, Pulyka aprópecsenye, GM kenyér (45)	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs 45 CH	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya 45 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Petrezselymes rizs 45 CH
		Energia: 347.08 Kcal / 1,450.79 KJ	Energia: 355.61 Kcal / 1,486.45 KJ	Energia: 404.09 Kcal / 1,689.10 KJ	Energia: 667.70 Kcal / 2,790.99 KJ	Energia: 369.94 Kcal / 1,546.35 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír
		11.12 g12.37 g3.30 g	26.29 g17.12 g3.38 g	26.09 g16.91 g3.95 g	53.65 g28.87 g6.01 g	19.13 g11.11 g1.09 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.65 g0.00 g3.20 g	47.34 g0.89 g3.22 g	40.27 g0.00 g3.77 g	51.25 g0.48 g4.62 g	47.40 g0.00 g3.77 g
		(10),(12)	7,(1)	9,(10),(12)		4,(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Gluténmentes kenyér, Padlizsánkrém TM	Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika, Gépsonka
		Energia: 205.44 Kcal / 858.74 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 107.97 Kcal / 451.31 KJ	Energia: 111.11 Kcal / 464.44 KJ	Energia: 56.25 Kcal / 235.13 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír
		2.83 g22.30 g5.86 g	9.16 g11.33 g3.98 g	2.37 g9.04 g2.41 g	2.86 g11.79 g2.99 g	9.13 g3.39 g0.88 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.86 g1.19 g0.84 g	22.53 g1.19 g2.01 g	21.57 g1.34 g1.30 g	22.09 g1.19 g0.62 g	21.08 g1.19 g0.78 g





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00214) Glutén,fruktóz	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 132.21 Kcal / 552.64 KJ	Energia: 144.24 Kcal / 602.92 KJ	Energia: 104.43 Kcal / 436.52 KJ	Energia: 71.56 Kcal / 299.12 KJ	Energia: 188.01 Kcal / 785.88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.26 g 12.83 g 3.58 g	7.38 g 14.24 g 4.22 g	6.48 g 8.77 g 2.29 g	6.33 g 13.73 g 4.10 g	10.50 g 16.47 g 7.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.50 g 1.19 g 0.85 g	20.20 g 1.19 g 1.31 g	17.53 g 0.89 g 0.48 g	20.23 g 1.19 g 1.27 g	17.01 g 0.89 g 1.17 g
		(10)				7
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús GM*, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM*, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Petrezselymes rizs
		Energia: 816.80 Kcal / 3,414.22 KJ	Energia: 403.46 Kcal / 1,686.46 KJ	Energia: 521.20 Kcal / 2,178.62 KJ	Energia: 784.61 Kcal / 3,279.67 KJ	Energia: 531.00 Kcal / 2,219.58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24.42 g 31.32 g 8.64 g	28.79 g 19.33 g 2.99 g	28.91 g 18.18 g 4.10 g	56.30 g 31.09 g 6.27 g	22.40 g 13.55 g 1.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		108.73 g 0.00 g 4.06 g	61.83 g 1.19 g 3.72 g	63.71 g 0.00 g 4.51 g	72.30 g 0.48 g 4.66 g	78.69 g 0.00 g 3.68 g
		(10),(12)				4,(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Gluténmentes kenyér, Padlizsánkrém TM	Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika, Gépsonka
		Energia: 205.44 Kcal / 858.74 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 107.97 Kcal / 451.31 KJ	Energia: 111.11 Kcal / 464.44 KJ	Energia: 56.25 Kcal / 235.13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.32 g 22.01 g 5.82 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	1.86 g 8.75 g 2.37 g	2.35 g 11.50 g 2.95 g	8.62 g 3.10 g 0.84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.07 g 0.89 g 0.73 g	17.74 g 0.89 g 1.90 g	16.78 g 1.04 g 1.19 g	17.30 g 0.89 g 0.51 g	16.29 g 0.89 g 0.67 g





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00216) Glutén, zab, tojás, narancs	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 140.61 Kcal / 587.75 KJ	Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ	Energia: 142.74 Kcal / 596.65 KJ	Energia: 111.71 Kcal / 466.95 KJ	Energia: 226.32 Kcal / 946.02 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.42 g12.47 g3.54 g	6.87 g13.95 g4.18 g	6.17 g8.70 g2.29 g	5.82 g13.44 g4.06 g	10.19 g16.40 g7.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		18.39 g3.89 g0.74 g	25.40 g10.88 g1.20 g	27.51 g10.88 g0.48 g	25.43 g10.88 g1.16 g	26.99 g10.88 g1.17 g
		(10)				7
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús GM*, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM*, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs , Körte	Erdei gyümölcsleves GM, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Petrezselymes rizs
		Energia: 816.80 Kcal / 3,414.22 KJ	Energia: 403.46 Kcal / 1,686.46 KJ	Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 KJ	Energia: 821.48 Kcal / 3,433.79 KJ	Energia: 531.00 Kcal / 2,219.58 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		24.42 g31.32 g8.64 g	28.79 g19.33 g2.99 g	29.63 g18.72 g4.10 g	55.72 g25.70 g5.51 g	22.40 g13.55 g1.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		108.73 g0.00 g4.06 g	61.83 g1.19 g3.72 g	85.31 g0.00 g4.52 g	89.55 g14.99 g3.59 g	78.69 g0.00 g3.68 g
		(10),(12)		9,(10),(12)		7
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM	Gluténmentes kenyér, Padlizsánkrém TM	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 211.79 Kcal / 885.28 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 111.11 Kcal / 464.44 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.44 g21.62 g6.83 g	8.65 g11.04 g3.94 g	1.84 g1.53 g0.18 g	2.35 g11.50 g2.95 g	5.55 g0.28 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.49 g0.89 g1.79 g	17.74 g0.89 g1.90 g	36.12 g5.99 g0.06 g	17.30 g0.89 g0.51 g	31.20 g18.00 g0.01 g





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01003) Fahéjmentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Zsemle, Májpástétom (házi), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 279.34 Kcal / 1,167.64 KJ	Energia: 237.74 Kcal / 993.75 KJ	Energia: 327.14 Kcal / 1,367.45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.33 g 8.17 g 2.19 g	9.62 g 13.33 g 4.03 g	12.92 g 16.14 g 7.33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs , Körte	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur
		Energia: 712.72 Kcal / 2,979.17 KJ	Energia: 539.19 Kcal / 2,253.81 KJ	Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 KJ	Energia: 784.61 Kcal / 3,279.67 KJ	Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		33.22 g 32.92 g 9.16 g	31.58 g 18.46 g 4.15 g	29.63 g 18.72 g 4.10 g	56.30 g 31.09 g 6.27 g	25.69 g 13.90 g 1.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Zsemle, Padlizsánkrém TM	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 208.79 Kcal / 872.74 KJ	Energia: 247.71 Kcal / 1,035.43 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	4.59 g 8.49 g 2.33 g	5.51 g 10.97 g 2.85 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.84 g 0.15 g 1.29 g	31.44 g 0.00 g 0.96 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1	1	1	





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00025) Gluténmentes diab.50gCH	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús GM 50 CH*, Vegyes vágott savanyúság			Zöldbabfőzelék GM 50 CH*, Pulyka aprópecsenye, Magyaros burgonyaleves GM, GM kenyér (50)			Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs 50 CH			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Petrezselymes rizs 50 CH		
		Energia: 392.53 Kcal / 1,640.78 Kj			Energia: 406.33 Kcal / 1,698.46 Kj			Energia: 463.48 Kcal / 1,937.35 Kj			Energia: 679.54 Kcal / 2,840.48 Kj			Energia: 402.15 Kcal / 1,680.99 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12.41 g	14.20 g	3.81 g	28.11 g	20.26 g	4.03 g	27.47 g	17.37 g	4.01 g	53.90 g	29.16 g	6.05 g	19.78 g	11.59 g	1.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		54.46 g	0.00 g	3.29 g	54.17 g	0.89 g	3.52 g	52.64 g	0.00 g	4.01 g	53.25 g	0.48 g	5.46 g	53.65 g	0.00 g	3.88 g
		(10),(12)			7,(1)			9,(10),(12)						4,(10),(12)		





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00026) Gluténmentes diab.55gCH	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús GM 55 CH*			Zöldbabfőzelék GM 55 CH*, Magyaros burgonyaleves GM, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Petrezselymes rizs 55 CH			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya 55 CH, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Petrezselymes rizs 55 CH		
		Energia: 422.07 Kcal / 1,764.25 KJ			Energia: 423.24 Kcal / 1,769.14 KJ			Energia: 531.14 Kcal / 2,220.17 KJ			Energia: 741.68 Kcal / 3,100.22 KJ			Energia: 418.26 Kcal / 1,748.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12.82 g	15.88 g	4.33 g	29.99 g	22.02 g	4.33 g	28.30 g	19.83 g	4.29 g	55.23 g	30.67 g	6.22 g	20.11 g	11.84 g	1.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		57.56 g	0.00 g	2.66 g	68.41 g	1.64 g	3.90 g	63.13 g	0.00 g	4.17 g	63.79 g	0.48 g	5.73 g	56.78 g	0.00 g	3.94 g
(10),(12)			7,(1)			9,(10),(12)			4,(10),(12)							





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00027) Gluténmentes diab.80gCH	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús GM 80 CH*			Zöldbabfőzelék GM 80 CH*, Magyaros burgonyaleves GM, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Petrezselymes rizs 80 CH			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya 80 CH, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Petrezselymes rizs 80 CH		
		Energia: 611.48 Kcal / 2,555.99 Kj			Energia: 473.96 Kcal / 1,981.15 Kj			Energia: 659.98 Kcal / 2,758.72 Kj			Energia: 904.45 Kcal / 3,780.60 Kj			Energia: 547.11 Kcal / 2,286.92 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18.18 g	23.52 g	6.49 g	33.61 g	26.18 g	5.10 g	30.92 g	21.79 g	4.51 g	58.72 g	34.63 g	6.67 g	22.73 g	13.79 g	1.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		81.78 g	0.00 g	3.01 g	91.99 g	2.68 g	4.59 g	88.17 g	0.00 g	4.65 g	91.39 g	0.48 g	6.42 g	81.82 g	0.00 g	4.42 g
(10),(12)			7,(1)			9,(10),(12)						4,(10),(12)				





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00037) Diab 50CH, tejmentes	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús 50 CH*, Vegyes vágott savanyúság			Zöldbabfőzelék TM 50 CH*, Magyaros burgonyaleves GM, Pulyka aprópecsenye, Tk. kenyér (50)			Bacon-ös csirkeragu, Zellerleves GM, TM*, Zöldséges rizs 50 CH			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 50 CH		
		Energia: 516.66 Kcal / 2,159.64 KJ			Energia: 496.94 Kcal / 2,077.21 KJ			Energia: 463.48 Kcal / 1,937.35 KJ			Energia: 679.54 Kcal / 2,840.48 KJ			Energia: 395.86 Kcal / 1,654.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.15 g	23.27 g	6.42 g	29.67 g	17.76 g	2.82 g	27.47 g	17.37 g	4.01 g	53.90 g	29.16 g	6.05 g	21.76 g	11.80 g	1.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		53.78 g	0.00 g	3.94 g	53.44 g	0.00 g	3.46 g	52.64 g	0.00 g	4.01 g	53.25 g	0.48 g	5.46 g	52.52 g	0.00 g	3.72 g
1,(10),(12)			1			9,(10),(12)						1,4,(10),(12)				





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00038) GM DIAB 60 CH	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Vegyes vágott savanyúság, Tarhonyás hús GM 60 CH*			Zöldbabfőzelék GM 60 CH*, Pulyka aprópecsenye, GM kenyér (60), Magyaros burgonyaleves GM			Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs 60 CH			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya 60 CH, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Petrezselymes rizs 60 CH		
		Energia: 468.29 Kcal / 1,957.45 KJ			Energia: 423.24 Kcal / 1,769.14 KJ			Energia: 481.29 Kcal / 2,011.79 KJ			Energia: 756.48 Kcal / 3,162.09 KJ			Energia: 447.25 Kcal / 1,869.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.55 g	17.26 g	4.67 g	29.74 g	21.88 g	4.32 g	27.88 g	17.50 g	4.03 g	55.55 g	31.03 g	6.26 g	20.70 g	12.28 g	1.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		64.15 g	0.00 g	3.43 g	66.02 g	1.49 g	3.84 g	56.36 g	0.00 g	4.09 g	66.30 g	0.48 g	5.79 g	62.42 g	0.00 g	4.05 g
		(10),(12)			7,(1)			9,(10),(12)						4,(10),(12)		





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00063) GM,TM,toj,par ,huvely	Ebéd	Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér				
		Energia: 765.88 Kcal / 3,201.38 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
		28.50 g 51.92 g 16.10 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
		62.76 g 4.89 g 2.90 g	g g g	g g g	g g g	g g g
		(10),(12)	1	1	1,(10)	1





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00070) Paradicsomm entes	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús*			Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér						Erdei gyümölcsleves, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM,TM, Bulgur		
		Energia: 696.80 Kcal / 2,912.62 KJ			Energia: 539.19 Kcal / 2,253.81 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 821.48 Kcal / 3,433.79 KJ			Energia: 545.36 Kcal / 2,279.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.34 g	32.76 g	9.16 g	31.58 g	18.46 g	4.15 g	g	g	g	55.72 g	25.70 g	5.51 g	30.24 g	14.41 g	1.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		69.04 g	0.00 g	3.77 g	60.46 g	0.00 g	3.19 g	g	g	g	89.55 g	14.99 g	3.59 g	77.31 g	0.00 g	3.68 g
1,(10),(12)			1,7			1			7			1,4,(10),(12)				





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00071) GM,tej,toj,szoj ,must,olmag	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús GM*, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Pulyka aprópecsenye, Kukoricafőzelék TM*, Gluténmentes kenyér	Zellerleves GM, TM*, Zöldséges rizs , Körte, Bacon-ös csirkeragu	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Céklasaláta	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Petrezselymes rizs										
		Energia: 816.80 Kcal / 3,414.22 Kj		Energia: 550.15 Kcal / 2,299.63 Kj		Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 Kj		Energia: 835.66 Kcal / 3,493.06 Kj		Energia: 531.00 Kcal / 2,219.58 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.42 g	31.32 g	8.64 g	31.79 g	21.24 g	3.36 g	29.63 g	18.72 g	4.10 g	55.73 g	23.50 g	4.28 g	22.40 g	13.55 g	1.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		108.73 g	0.00 g	4.06 g	85.35 g	0.89 g	3.63 g	85.31 g	0.00 g	4.52 g	97.74 g	21.38 g	2.62 g	78.69 g	0.00 g	3.68 g
		(10),(12)		9,(10),(12)						4,(10),(12)						





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00082) GM,tej,toj,szój a,frukt.	Ebéd	Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér				
		Energia: 765.88 Kcal / 3,201.38 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
		28.50 g 51.92 g 16.10 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
		62.76 g 4.89 g 2.90 g	g g g	g g g	g g g	g g g
		(10),(12) 1	1	1,(10)	1	





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00104) Diabetikus - 55 g CH	Ebéd	Parajfőzelék 55 CH, Tk. kenyér (55), Lebbencsleves*, Főtt virslis						Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Petrezselymes rizs 55 CH						Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 55 CH		
		Energia: 742.49 Kcal / 3,103.61 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 531.14 Kcal / 2,220.17 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 442.61 Kcal / 1,850.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		32.26 g	42.87 g	13.98 g	g	g	g	28.30 g	19.83 g	4.29 g	g	g	g	23.23 g	12.59 g	1.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		55.75 g	0.00 g	2.44 g	g	g	g	63.13 g	0.00 g	4.17 g	g	g	g	61.63 g	0.00 g	3.86 g
		1,7,(10),(12)			1			9,(10),(12)			1,(10)			1,4,(10),(12)		





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00116) Tojás,fruktóz	Ebéd	Tarhonyás hús*, Cukkini krémleves GM, TM			Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér						Burgonya petrezselymes, Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb , Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur		
		Energia: 696.80 Kcal / 2,912.62 KJ			Energia: 592.46 Kcal / 2,476.48 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 794.09 Kcal / 3,319.30 KJ			Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32.34 g	32.76 g	9.16 g	33.06 g	21.96 g	4.77 g	g	g	g	57.04 g	29.11 g	6.05 g	25.69 g	13.90 g	1.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		69.04 g	0.00 g	3.77 g	64.28 g	0.00 g	3.20 g	g	g	g	78.27 g	0.48 g	7.51 g	76.80 g	0.00 g	4.09 g
1,(10),(12)			1,7			1			1,4,(10),(12)							





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00136) Diabetikus (T:15, E:50, V:45)	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús 50 CH*, Vegyes vágott savanyúság			Zöldbabfőzelék 50 CH*, Magyaros burgonyaleves GM, Pulyka aprópecsenye, Tk. kenyér (50)			Bacon-ös csirkeragu, Zellerleves GM, TM*, Zöldséges rizs 50 CH			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 50 CH		
		Energia: 516.66 Kcal / 2,159.64 KJ			Energia: 514.74 Kcal / 2,151.61 KJ			Energia: 463.48 Kcal / 1,937.35 KJ			Energia: 679.54 Kcal / 2,840.48 KJ			Energia: 408.33 Kcal / 1,706.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		24.15 g	23.27 g	6.42 g	30.06 g	19.79 g	3.98 g	27.47 g	17.37 g	4.01 g	53.90 g	29.16 g	6.05 g	22.15 g	12.01 g	1.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		53.78 g	0.00 g	3.94 g	52.90 g	0.00 g	3.47 g	52.64 g	0.00 g	4.01 g	53.25 g	0.48 g	5.46 g	54.95 g	0.00 g	3.76 g
		1,(10),(12)			1,7			9,(10),(12)						1,4,(10),(12)		





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00137) Diabetikus R:30 CH, V: 30 CH	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús 40 CH*, Vegyes vágott savanyúság			Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék 40 CH*, Pulyka aprópecsenye, Tk. kenyér (40)			Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs 40 CH			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya 40 CH, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 40 CH		
		Energia: 366.34 Kcal / 1,531.30 Kj			Energia: 462.08 Kcal / 1,931.49 Kj			Energia: 407.06 Kcal / 1,701.51 Kj			Energia: 638.10 Kcal / 2,667.26 Kj			Energia: 346.00 Kcal / 1,446.28 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.19 g	15.87 g	4.32 g	28.35 g	17.17 g	3.43 g	26.16 g	16.94 g	3.96 g	53.02 g	28.15 g	5.93 g	20.19 g	10.97 g	1.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		39.99 g	0.00 g	3.53 g	47.49 g	0.00 g	3.22 g	40.89 g	0.00 g	3.78 g	46.23 g	0.48 g	5.29 g	42.81 g	0.00 g	3.57 g
1,(10),(12)			1,7			9,(10),(12)						1,4,(10),(12)				





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00138) Diab R:30, E:45, V:40	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús 45 CH*	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék 45 CH*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs 45 CH	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya 45 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 45 CH										
		Energia: 500.74 Kcal / 2,093.09 Kj		Energia: 506.80 Kcal / 2,118.42 Kj		Energia: 427.84 Kcal / 1,788.37 Kj		Energia: 652.90 Kcal / 2,729.12 Kj		Energia: 383.40 Kcal / 1,602.61 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23.27 g	23.11 g	6.42 g	29.96 g	18.34 g	3.66 g	26.64 g	17.10 g	3.98 g	53.33 g	28.51 g	5.97 g	21.36 g	11.59 g	1.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		51.06 g	0.00 g	3.23 g	54.34 g	0.00 g	3.42 g	45.22 g	0.00 g	3.86 g	48.74 g	0.48 g	4.61 g	50.09 g	0.00 g	3.69 g
		1,(10),(12)			1,7			9,(10),(12)			1,4,(10),(12)					





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00145) DM R:40,E:50,U:1 5 CH	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús 50 CH*, Vegyes vágott savanyúság	Zöldbabfőzelék 50 CH*, Magyaros burgonyaleves GM, Pulyka aprópecsenye, Tk. kenyér (50)	Bacon-ös csirkeragu, Zellerleves GM, TM*, Zöldséges rizs 50 CH	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Bulgur 50 CH
		Energia: 516.66 Kcal / 2,159.64 KJ	Energia: 514.74 Kcal / 2,151.61 KJ	Energia: 463.48 Kcal / 1,937.35 KJ	Energia: 679.54 Kcal / 2,840.48 KJ	Energia: 408.33 Kcal / 1,706.82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24.15 g 23.27 g 6.42 g	30.06 g 19.79 g 3.98 g	27.47 g 17.37 g 4.01 g	53.90 g 29.16 g 6.05 g	22.15 g 12.01 g 1.22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53.78 g 0.00 g 3.94 g	52.90 g 0.00 g 3.47 g	52.64 g 0.00 g 4.01 g	53.25 g 0.48 g 5.46 g	54.95 g 0.00 g 3.76 g
		1,(10),(12)	1,7	9,(10),(12)		1,4,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres margarinkrém	Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldfűszeres sonkakrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 358.95 Kcal / 1,500.41 KJ	Energia: 193.64 Kcal / 809.42 KJ	Energia: 118.32 Kcal / 494.58 KJ	Energia: 117.85 Kcal / 492.61 KJ	Energia: 223.60 Kcal / 934.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.80 g 28.70 g 7.67 g	6.35 g 12.85 g 4.19 g	6.09 g 12.80 g 3.99 g	3.75 g 3.41 g 0.43 g	8.48 g 13.56 g 4.13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.94 g 0.00 g 0.85 g	12.90 g 0.00 g 1.41 g	10.47 g 0.00 g 1.04 g	17.91 g 0.00 g 1.33 g	16.66 g 0.00 g 1.20 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00202) GM- diab (T:40, E:60, U:40)	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús GM 60 CH*, Vegyes vágott savanyúság			Zöldbabfőzelék GM 60 CH*, Magyaros burgonyaleves GM, Pulyka aprópecsenye, GM kenyér (60)			Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs 60 CH			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya 60 CH, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Petrezselymes rizs 60 CH		
		Energia: 468.29 Kcal / 1,957.45 KJ			Energia: 406.33 Kcal / 1,698.46 KJ			Energia: 510.98 Kcal / 2,135.90 KJ			Energia: 738.72 Kcal / 3,087.85 KJ			Energia: 447.25 Kcal / 1,869.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		14.55 g	17.26 g	4.67 g	29.13 g	20.84 g	4.10 g	28.57 g	17.73 g	4.05 g	55.17 g	30.60 g	6.21 g	20.70 g	12.28 g	1.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		64.15 g	0.00 g	3.43 g	63.75 g	1.49 g	3.74 g	62.54 g	0.00 g	4.21 g	63.29 g	0.48 g	5.71 g	62.42 g	0.00 g	4.05 g
	(10),(12)			7,(1)			9,(10),(12)						4,(10),(12)			
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa			Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			Gluténmentes kenyér, Padlizsánkrém TM			Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika, Gépsonka		
		Energia: 205.44 Kcal / 858.74 KJ			Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ			Energia: 107.97 Kcal / 451.31 KJ			Energia: 111.11 Kcal / 464.44 KJ			Energia: 56.25 Kcal / 235.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
2.83 g		22.30 g	5.86 g	9.16 g	11.33 g	3.98 g	2.37 g	9.04 g	2.41 g	2.86 g	11.79 g	2.99 g	9.13 g	3.39 g	0.88 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
21.86 g		1.19 g	0.84 g	22.53 g	1.19 g	2.01 g	21.57 g	1.34 g	1.30 g	22.09 g	1.19 g	0.62 g	21.08 g	1.19 g	0.78 g	





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00203) Glutén,tej,toj, banán	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús GM*, Vegyes vágott savanyúság			Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs , Körte			Erdei gyümölcsleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Petrezselymes rizs		
		Energia: 816.80 Kcal / 3,414.22 KJ			Energia: 369.89 Kcal / 1,546.14 KJ			Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 KJ			Energia: 795.88 Kcal / 3,326.78 KJ			Energia: 531.00 Kcal / 2,219.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.42 g	31.32 g	8.64 g	28.79 g	15.62 g	2.57 g	29.63 g	18.72 g	4.10 g	55.16 g	23.50 g	4.28 g	22.40 g	13.55 g	1.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		108.73 g	0.00 g	4.06 g	61.83 g	1.19 g	3.72 g	85.31 g	0.00 g	4.52 g	88.69 g	14.99 g	3.56 g	78.69 g	0.00 g	3.68 g
		(10),(12)			9,(10),(12)						4,(10),(12)					





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00206) GM diab. 40 CH	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús GM 40 CH*			Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék GM 40 CH*, Pulyka aprópecsenye, GM kenyér (40)			Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs 40 CH			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya 40 CH, Csemegeuborka			Petrezselymes rizs 25 CH, Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*		
		Energia: 300.85 Kcal / 1,257.55 KJ			Energia: 328.56 Kcal / 1,373.38 KJ			Energia: 421.91 Kcal / 1,763.58 KJ			Energia: 620.35 Kcal / 2,593.06 KJ			Energia: 350.61 Kcal / 1,465.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.38 g	10.98 g	2.95 g	25.32 g	15.45 g	3.03 g	26.51 g	17.05 g	3.97 g	52.64 g	27.72 g	5.88 g	18.74 g	10.81 g	1.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		42.05 g	0.00 g	2.44 g	43.71 g	0.89 g	3.05 g	43.99 g	0.00 g	3.84 g	43.22 g	0.48 g	5.21 g	43.64 g	0.00 g	3.69 g
		(10),(12)			7,(1)			9,(10),(12)			4,(10),(12)					





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00207) GM,tej,toj,olm ag, van, citr, szilva	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús GM*, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér	Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs, Körte	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Petrezselymes rizs
		Energia: 816.80 Kcal / 3,414.22 KJ	Energia: 369.89 Kcal / 1,546.14 KJ	Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 KJ	Energia: 795.88 Kcal / 3,326.78 KJ	Energia: 531.00 Kcal / 2,219.58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		24.42 g 31.32 g 8.64 g	28.79 g 15.62 g 2.57 g	29.63 g 18.72 g 4.10 g	55.16 g 23.50 g 4.28 g	22.40 g 13.55 g 1.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		108.73 g 0.00 g 4.06 g	61.83 g 1.19 g 3.72 g	85.31 g 0.00 g 4.52 g	88.69 g 14.99 g 3.56 g	78.69 g 0.00 g 3.68 g
		(10),(12)		9,(10),(12)		4,(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM	Gluténmentes kenyér, Padlizsánkrém TM	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 111.11 Kcal / 464.44 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 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	1.84 g 1.53 g 0.18 g	2.35 g 11.50 g 2.95 g	5.55 g 0.28 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	36.12 g 5.99 g 0.06 g	17.30 g 0.89 g 0.51 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
(00208) Glutén,tojás,o Imag	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús GM*, Vegyes vágott savanyúság			Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM*, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs , Körte			Erdei gyümölcsleves GM, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Petrezselymes rizs			
		Energia: 816.80 Kcal / 3,414.22 Kj			Energia: 403.46 Kcal / 1,686.46 Kj			Energia: 616.59 Kcal / 2,577.35 Kj			Energia: 821.48 Kcal / 3,433.79 Kj			Energia: 531.00 Kcal / 2,219.58 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		24.42 g	31.32 g	8.64 g	28.79 g	19.33 g	2.99 g	29.63 g	18.72 g	4.10 g	55.72 g	25.70 g	5.51 g	22.40 g	13.55 g	1.37 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		108.73 g	0.00 g	4.06 g	61.83 g	1.19 g	3.72 g	85.31 g	0.00 g	4.52 g	89.55 g	14.99 g	3.59 g	78.69 g	0.00 g	3.68 g	
(10),(12)			9,(10),(12)						7			4,(10),(12)					





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00210) GM diab. 70 CH	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús GM 70 CH*			Magyaros burgonyaleves GM, Zöldbabfőzelék GM 70 CH*, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Petrezselymes rizs 70 CH			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya 70 CH, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*, Petrezselymes rizs 70 CH		
		Energia: 543.29 Kcal / 2,270.95 KJ			Energia: 423.24 Kcal / 1,769.14 KJ			Energia: 611.67 Kcal / 2,556.78 KJ			Energia: 845.26 Kcal / 3,533.19 KJ			Energia: 498.79 Kcal / 2,084.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		16.25 g	20.77 g	5.71 g	30.25 g	22.17 g	4.35 g	29.94 g	21.05 g	4.43 g	57.45 g	33.19 g	6.51 g	21.75 g	13.06 g	1.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		73.06 g	0.00 g	2.88 g	70.81 g	1.79 g	3.95 g	78.78 g	0.00 g	4.47 g	81.35 g	0.48 g	6.17 g	72.43 g	0.00 g	4.24 g
		(10),(12)			7,(1)			9,(10),(12)						4,(10),(12)		





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00215) GM, tej, toj., ol.mag.,szój, mustár	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús GM*, Vegyes vágott savanyúság			Magyaros burgonyaleves GM, Pulyka aprópecsenye, Kukoricafőzelék TM*, Gluténmentes kenyér						Erdei gyümölcsleves GM, TM, Gyros fűszeres csirkecomb , Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka					
		Energia: 816.80 Kcal / 3,414.22 KJ			Energia: 550.15 Kcal / 2,299.63 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 795.88 Kcal / 3,326.78 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
		24.42 g	31.32 g	8.64 g	31.79 g	21.24 g	3.36 g	g	g	g	55.16 g	23.50 g	4.28 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		108.73 g	0.00 g	4.06 g	85.35 g	0.89 g	3.63 g	g	g	g	88.69 g	14.99 g	3.56 g	g	g	g
(10),(12)			1									1				





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01002) Diabetikus- 100 g CH	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Tarhonyás hús 100 CH*, Vegyes vágott savanyúság			Tk. kenyér (100), Zöldbabfőzelék 100 CH*, Magyaros burgonyaleves GM, Pulyka aprópecsenye			Zöldséges rizs 100 CH, Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkecomb , Csemegeuborka, Párolt rizs 100 CH			Bulgur 100 CH, Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*		
		Energia: 1,000.28 Kcal / 4,181.17 Kj			Energia: 785.73 Kcal / 3,284.35 Kj			Energia: 689.14 Kcal / 2,880.61 Kj			Energia: 911.73 Kcal / 3,811.03 Kj			Energia: 645.18 Kcal / 2,696.85 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		46.53 g	47.07 g	13.18 g	39.97 g	25.89 g	5.13 g	32.69 g	19.08 g	4.22 g	58.65 g	29.03 g	6.05 g	29.62 g	16.00 g	1.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		98.13 g	0.00 g	5.27 g	96.55 g	0.00 g	4.65 g	99.65 g	0.00 g	4.96 g	107.28 g	0.48 g	5.70 g	101.08 g	0.00 g	4.46 g
1,(10),(12)			1,7			9,(10),(12)						1,4,(10),(12)				





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(02003) GM diab. (T:15, E:40, U:15)	Ebéd							Zellerleves GM, TM*, Bacon-ös csirkeragu, Zöldséges rizs 40 CH						Petrezselymes rizs 40 CH, Zöldségkrémleves GM, TM*, Harcsaragu GM TM*		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 392.21 Kcal / 1,639.44 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 350.61 Kcal / 1,465.55 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	g	g	g	25.82 g	16.82 g	3.94 g	g	g	g	18.74 g	10.81 g	1.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	37.80 g	0.00 g	3.72 g	g	g	g	43.64 g	0.00 g	3.69 g
1			1			9,(10),(12)			1,(10)			4,(10),(12)				

