



Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00010) Tej-,toj- és ol.mag ment.	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka	Gyümölcstea, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Kígyóborka
		Energia: 317.94 Kcal / 1,328.99 KJ	Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ	Energia: 242.67 Kcal / 1,014.36 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 281.97 Kcal / 1,178.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10.41 g 17.22 g 5.34 g	7.71 g 12.04 g 3.61 g	5.72 g 8.64 g 2.33 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	8.62 g 13.20 g 4.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.73 g	30.98 g 9.99 g 1.11 g	28.79 g 3.15 g 1.41 g	34.05 g 10.14 g 1.23 g	31.71 g 9.99 g 1.63 g
		1	1	1	1	1,10,(12)
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Félbarna kenyér	Paradicsomleves, Mustáros, rozsmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur	Körteleves tejmentes, Sertéscsomb pékné módra, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs, Alma
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 KJ	Energia: 813.14 Kcal / 3,398.93 KJ	Energia: 594.73 Kcal / 2,485.97 KJ	Energia: 749.90 Kcal / 3,134.58 KJ	Energia: 854.04 Kcal / 3,569.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		30.64 g 20.38 g 3.82 g	32.16 g 45.64 g 13.85 g	33.01 g 17.74 g 2.72 g	26.98 g 25.65 g 8.30 g	36.35 g 36.13 g 11.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.47 g 0.00 g 3.97 g	67.20 g 4.00 g 3.08 g	78.77 g 9.99 g 3.99 g	102.25 g 30.41 g 2.96 g	100.25 g 0.00 g 3.65 g
		1,10,(12)	1,(10),(12)	1,10,(12)		(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje 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 7.79 g 1.97 g	14.60 g 14.22 g 3.74 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	26.31 g 0.00 g 1.20 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	15	1	





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Bécsi felvágott (TM), Liga margarin (TM), Rozskenyér, Pritamin paprika, Tea	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Kígyóuborka
		Energia: 317.94 Kcal / 1,328.99 KJ	Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ	Energia: 242.67 Kcal / 1,014.36 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 281.97 Kcal / 1,178.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.41 g 17.22 g 5.34 g	7.71 g 12.04 g 3.61 g	5.72 g 8.64 g 2.33 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	8.62 g 13.20 g 4.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Félbarna kenyér	Paradicsomleves, Mustáros, rozsmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur	Körteleves tejmentes, Sertéscsomb pékné módra, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs, Alma
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 KJ	Energia: 813.14 Kcal / 3,398.93 KJ	Energia: 594.73 Kcal / 2,485.97 KJ	Energia: 749.90 Kcal / 3,134.58 KJ	Energia: 854.04 Kcal / 3,569.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		30.64 g 20.38 g 3.82 g	32.16 g 45.64 g 13.85 g	33.01 g 17.74 g 2.72 g	26.98 g 25.65 g 8.30 g	36.35 g 36.13 g 11.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Tonharpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Alma-sárgarépa saláta	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	14.60 g 14.22 g 3.74 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	26.31 g 0.00 g 1.20 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	15	1	





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00012) Tojás,olmag	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Trappista sajt, Liga margarin (TM), Rozskenyér, Pritamin paprika, Tea	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Kígyóuborka
		Energia: 317.94 Kcal / 1,328.99 KJ	Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ	Energia: 242.67 Kcal / 1,014.36 KJ	Energia: 330.61 Kcal / 1,381.95 KJ	Energia: 281.97 Kcal / 1,178.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.41 g 17.22 g 5.34 g	7.71 g 12.04 g 3.61 g	5.72 g 8.64 g 2.33 g	12.20 g 15.95 g 7.27 g	8.62 g 13.20 g 4.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.73 g	30.98 g 9.99 g 1.11 g	28.79 g 3.15 g 1.41 g	34.08 g 9.99 g 1.30 g	31.71 g 9.99 g 1.63 g
		1	1	1	1,7	1,10,(12)
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Zöldbableves GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Lebbencsleves*, Parajfőzelék, Főtt virsli, Félbarna kenyér	Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Paradicsomleves, Zöldséges bulgur	Körteleves GM, Sertéscsomb pékné módra, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs, Alma
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 KJ	Energia: 849.27 Kcal / 3,549.95 KJ	Energia: 594.73 Kcal / 2,485.97 KJ	Energia: 775.53 Kcal / 3,241.72 KJ	Energia: 854.04 Kcal / 3,569.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.64 g 20.38 g 3.82 g	35.46 g 49.18 g 16.22 g	33.01 g 17.74 g 2.72 g	29.95 g 26.83 g 9.00 g	36.35 g 36.13 g 11.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.47 g 0.00 g 3.97 g	64.91 g 0.00 g 2.73 g	78.77 g 9.99 g 3.99 g	102.99 g 30.41 g 3.08 g	100.25 g 0.00 g 3.65 g
		1,10,(12)	1,7,(10),(12)	1,10,(12)	7,(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Tonharpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Alma-sárgarépa saláta	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 356.33 Kcal / 1,489.46 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	17.27 g 14.61 g 3.78 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	38.45 g 0.00 g 1.48 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	15	1	





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00014) Tojás- és banánmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Kígyóuborka
		Energia: 317.94 Kcal / 1,328.99 KJ	Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ	Energia: 242.67 Kcal / 1,014.36 KJ	Energia: 330.61 Kcal / 1,381.95 KJ	Energia: 281.97 Kcal / 1,178.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.41 g 17.22 g 5.34 g	7.71 g 12.04 g 3.61 g	5.72 g 8.64 g 2.33 g	12.20 g 15.95 g 7.27 g	8.62 g 13.20 g 4.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Zöldbableves GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Lebbencsleves*, Parafőzelék, Főtt virsli, Félbarna kenyér	Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Paradicsomleves, Zöldséges bulgur	Körteleves GM, Sertéscsomb pékné módra, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs, Alma
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 KJ	Energia: 849.27 Kcal / 3,549.95 KJ	Energia: 594.73 Kcal / 2,485.97 KJ	Energia: 775.53 Kcal / 3,241.72 KJ	Energia: 854.04 Kcal / 3,569.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.64 g 20.38 g 3.82 g	35.46 g 49.18 g 16.22 g	33.01 g 17.74 g 2.72 g	29.95 g 26.83 g 9.00 g	36.35 g 36.13 g 11.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Tonhalpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Alma-sárgarépa saláta	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 356.33 Kcal / 1,489.46 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	17.27 g 14.61 g 3.78 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.33 g 13.68 g 4.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	38.45 g 0.00 g 1.48 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	20.54 g 0.00 g 1.29 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	15	1	1





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00015) Tej-és cukormentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Kígyóuborka
		Energia: 277.79 Kcal / 1,161.16 KJ	Energia: 226.58 Kcal / 947.10 KJ	Energia: 234.27 Kcal / 979.25 KJ	Energia: 242.20 Kcal / 1,012.40 KJ	Energia: 243.66 Kcal / 1,018.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10.41 g 17.22 g 5.34 g	8.02 g 12.11 g 3.61 g	6.05 g 8.71 g 2.33 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	8.93 g 13.27 g 4.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Zöldbableves GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Félbarna kenyér	Mustáros, rozmaryingos csirkecsíkok, Zöldségleves GM*, Zöldséges bulgur	Francia hagymaleves TM, GM, Sertéscsomb pékné módra, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs, Alma
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 KJ	Energia: 813.14 Kcal / 3,398.93 KJ	Energia: 506.03 Kcal / 2,115.21 KJ	Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 KJ	Energia: 854.04 Kcal / 3,569.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		30.64 g 20.38 g 3.82 g	32.16 g 45.64 g 13.85 g	31.82 g 17.55 g 2.70 g	30.03 g 26.06 g 8.30 g	36.35 g 36.13 g 11.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonharpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ	Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	14.60 g 14.22 g 3.74 g	8.22 g 13.11 g 4.02 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.33 g 13.68 g 4.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.66 g 0.00 g 1.65 g	26.31 g 0.00 g 1.20 g	20.18 g 0.00 g 1.26 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	20.54 g 0.00 g 1.29 g
		1	1,4,10,(12)	1,(10)	1	1





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00016) Tejmentes, fruktózszegeén y	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Kígyóuborka
		Energia: 277.79 Kcal / 1,161.16 KJ	Energia: 226.58 Kcal / 947.10 KJ	Energia: 234.27 Kcal / 979.25 KJ	Energia: 242.20 Kcal / 1,012.40 KJ	Energia: 243.66 Kcal / 1,018.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.41 g 17.22 g 5.34 g	8.02 g 12.11 g 3.61 g	6.05 g 8.71 g 2.33 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	8.93 g 13.27 g 4.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Félbarna kenyér	Zöldségleves GM*, Mustáros, rozsmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur	Francia hagymaleves TM, GM, Sertéscsomb pékné módra, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye par. mente, Párolt rizs
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 KJ	Energia: 813.14 Kcal / 3,398.93 KJ	Energia: 506.03 Kcal / 2,115.21 KJ	Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 KJ	Energia: 677.95 Kcal / 2,833.83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		30.64 g 20.38 g 3.82 g	32.16 g 45.64 g 13.85 g	31.82 g 17.55 g 2.70 g	30.03 g 26.06 g 8.30 g	38.82 g 22.52 g 6.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonharpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ	Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	14.60 g 14.22 g 3.74 g	8.22 g 13.11 g 4.02 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.33 g 13.68 g 4.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	péntek	1	1,4,10,(12)	1,(10)	1	1
		1	1,4,10,(12)	1,(10)	1	1
		1	1,4,10,(12)	1,(10)	1	1
		1	1,4,10,(12)	1,(10)	1	1
		1	1,4,10,(12)	1,(10)	1	1





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Kígyóuborka
		Energia: 317.94 Kcal / 1,328.99 KJ	Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ	Energia: 242.67 Kcal / 1,014.36 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 281.97 Kcal / 1,178.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.41 g 17.22 g 5.34 g	7.71 g 12.04 g 3.61 g	5.72 g 8.64 g 2.33 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	8.62 g 13.20 g 4.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.73 g	30.98 g 9.99 g 1.11 g	28.79 g 3.15 g 1.41 g	34.05 g 10.14 g 1.23 g	31.71 g 9.99 g 1.63 g
		1	1	1	1	1,10,(12)
	Ebéd	Kertészleves GM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Lebbencsleves*, Főtt virslis, Parajfőzelék tejmentes, Félbarna kenyér	Paradicsomleves, Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur	Körteleves tejmentes, Sertéscsomb pékné módra, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye borsó., Párolt rizs, Alma
		Energia: 583.99 Kcal / 2,441.08 KJ	Energia: 813.14 Kcal / 3,398.93 KJ	Energia: 594.73 Kcal / 2,485.97 KJ	Energia: 749.90 Kcal / 3,134.58 KJ	Energia: 733.89 Kcal / 3,067.66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.65 g 19.36 g 3.73 g	32.16 g 45.64 g 13.85 g	33.01 g 17.74 g 2.72 g	26.98 g 25.65 g 8.30 g	38.82 g 23.32 g 6.72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		72.19 g 0.00 g 2.16 g	67.20 g 4.00 g 3.08 g	78.77 g 9.99 g 3.99 g	102.25 g 30.41 g 2.96 g	96.75 g 0.00 g 3.74 g
		1,10,(12)	1,(10),(12)	1,10,(12)		(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	14.60 g 14.22 g 3.74 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	26.31 g 0.00 g 1.20 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	15	1	





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00018) Tej,szója,hüvely,marha	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Kígyóuborka
		Energia: 317.94 Kcal / 1,328.99 KJ	Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ	Energia: 242.67 Kcal / 1,014.36 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 281.97 Kcal / 1,178.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10.41 g 17.22 g 5.34 g	7.71 g 12.04 g 3.61 g	5.72 g 8.64 g 2.33 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	8.62 g 13.20 g 4.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.73 g	30.98 g 9.99 g 1.11 g	28.79 g 3.15 g 1.41 g	34.05 g 10.14 g 1.23 g	31.71 g 9.99 g 1.63 g
		1	1	1	1	1,10,(12)
	Ebéd	Kertészleves GM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Félbarna kenyér	Paradicsomleves, Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur	Körteleves tejmentes, Sertéscsomb pékné módra, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye borsómm., Párolt rizs, Alma
		Energia: 583.99 Kcal / 2,441.08 KJ	Energia: 813.14 Kcal / 3,398.93 KJ	Energia: 594.73 Kcal / 2,485.97 KJ	Energia: 749.90 Kcal / 3,134.58 KJ	Energia: 733.89 Kcal / 3,067.66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		29.65 g 19.36 g 3.73 g	32.16 g 45.64 g 13.85 g	33.01 g 17.74 g 2.72 g	26.98 g 25.65 g 8.30 g	38.82 g 23.32 g 6.72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		72.19 g 0.00 g 2.16 g	67.20 g 4.00 g 3.08 g	78.77 g 9.99 g 3.99 g	102.25 g 30.41 g 2.96 g	96.75 g 0.00 g 3.74 g
		1,10,(12)	1,(10),(12)	1,10,(12)		(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 356.33 Kcal / 1,489.46 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje 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 7.79 g 1.97 g	17.27 g 14.61 g 3.78 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	38.45 g 0.00 g 1.48 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	15	1	





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00019) Tej-, szója- és halmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Kígyóuborka, Zala felvágott
		Energia: 317.94 Kcal / 1,328.99 KJ	Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ	Energia: 242.67 Kcal / 1,014.36 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 218.65 Kcal / 913.96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.41 g 17.22 g 5.34 g	7.71 g 12.04 g 3.61 g	5.72 g 8.64 g 2.33 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	9.17 g 6.61 g 2.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Kertészleves GM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Lebbencsleves*, Főtt virsli, Parajfőzelék tejmentes, Félbarna kenyér	Paradicsomleves, Mustáros, rozsmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur	Körteleves tejmentes, Sertéscsomb pékné módra, Csemegeuborka	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Budapest aprópecsenye borsó., Párolt rizs, Alma
		Energia: 583.99 Kcal / 2,441.08 KJ	Energia: 813.14 Kcal / 3,398.93 KJ	Energia: 594.73 Kcal / 2,485.97 KJ	Energia: 749.90 Kcal / 3,134.58 KJ	Energia: 733.89 Kcal / 3,067.66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		29.65 g 19.36 g 3.73 g	32.16 g 45.64 g 13.85 g	33.01 g 17.74 g 2.72 g	26.98 g 25.65 g 8.30 g	38.82 g 23.32 g 6.72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Pritamin paprika, Liga margarin (TM), Párizsi	Alma-sárgarépa saláta	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 198.83 Kcal / 831.11 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	9.23 g 13.32 g 4.04 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	26.19 g 0.00 g 1.34 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1,(12)	1,(10)	15	1	





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Zöldfűszeres sonkakrém, Kígyóuborka
		Energia: 223.27 Kcal / 933.27 KJ	Energia: 164.07 Kcal / 685.81 KJ	Energia: 116.64 Kcal / 487.56 KJ	Energia: 228.16 Kcal / 953.71 KJ	Energia: 181.15 Kcal / 757.21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.25 g 17.61 g 5.41 g	4.98 g 12.30 g 3.65 g	1.92 g 8.75 g 2.36 g	10.50 g 16.47 g 7.37 g	5.89 g 13.46 g 4.27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.46 g 10.88 g 1.68 g	25.92 g 10.88 g 1.01 g	18.87 g 4.04 g 1.19 g	27.00 g 10.88 g 1.17 g	26.65 g 10.88 g 1.53 g
		7				10,(12)
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM	Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér	Paradicsomleves GM*, Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Sertéscsomb pékné módra, Csemegeuborka, Körteleves GM	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Petrezselymes rizs, Alma
		Energia: 736.14 Kcal / 3,077.07 KJ	Energia: 772.63 Kcal / 3,229.59 KJ	Energia: 601.51 Kcal / 2,514.31 KJ	Energia: 775.53 Kcal / 3,241.72 KJ	Energia: 845.99 Kcal / 3,536.24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.44 g 21.58 g 3.95 g	31.54 g 52.46 g 16.79 g	29.87 g 19.13 g 2.82 g	29.95 g 26.83 g 9.00 g	35.65 g 38.89 g 11.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		110.47 g 0.00 g 3.65 g	60.17 g 0.89 g 3.03 g	82.71 g 9.99 g 4.16 g	102.99 g 30.41 g 3.08 g	92.74 g 0.00 g 3.26 g
		10,(12)	7,(10),(12)	10,(12)	7,(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Gluténmentes kenyér, Tonhalpástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 114.77 Kcal / 479.74 KJ	Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ	Energia: 85.35 Kcal / 356.76 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.62 g 7.90 g 2.00 g	10.80 g 14.33 g 3.77 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g	4.10 g 7.98 g 2.01 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.87 g 10.88 g 0.44 g	16.39 g 0.89 g 0.98 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g	17.05 g 0.89 g 0.45 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		(12)	4,10,(12)	15		





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00021) Glut,tej,toj,sz ez,mogy,méz mentes	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Zöldfűszeres sonkakrém, Kígyóborka
		Energia: 223.27 Kcal / 933.27 KJ	Energia: 164.07 Kcal / 685.81 KJ	Energia: 116.64 Kcal / 487.56 KJ	Energia: 179.90 Kcal / 751.98 KJ	Energia: 181.15 Kcal / 757.21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.76 g 17.90 g 5.45 g	4.98 g 12.30 g 3.65 g	2.43 g 9.04 g 2.40 g	6.09 g 13.14 g 4.11 g	5.89 g 13.46 g 4.27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.25 g 11.18 g 1.79 g	25.92 g 10.88 g 1.01 g	23.66 g 4.34 g 1.30 g	26.97 g 11.03 g 1.10 g	26.65 g 10.88 g 1.53 g
	10,(12)					
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Zöldbableves GM, Főtt tészta tojásmentes GM	Parajfőzelék GM, TM, Lebbencsleves GM*, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér	Mustáros, rozmaringos csirkecsikok, Paradicsomleves GM*, Zöldséges rizs	Körteleves GM, TM, Sertéscsomb pékné módra, Csemegeborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs, Alma
		Energia: 736.14 Kcal / 3,077.07 KJ	Energia: 765.88 Kcal / 3,201.38 KJ	Energia: 601.51 Kcal / 2,514.31 KJ	Energia: 726.52 Kcal / 3,036.85 KJ	Energia: 854.04 Kcal / 3,569.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.44 g 21.58 g 3.95 g	28.50 g 51.92 g 16.10 g	29.87 g 19.13 g 2.82 g	26.91 g 25.62 g 8.29 g	36.35 g 36.13 g 11.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		110.47 g 0.00 g 3.65 g	62.76 g 4.89 g 2.90 g	82.71 g 9.99 g 4.16 g	96.56 g 28.71 g 2.96 g	100.25 g 0.00 g 3.65 g
	10,(12)		(10),(12)	10,(12)	(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Gluténmentes kenyér, Tonhalpástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 140.38 Kcal / 586.79 KJ	Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ	Energia: 85.35 Kcal / 356.76 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3.14 g 7.91 g 2.00 g	10.80 g 14.33 g 3.77 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g	4.10 g 7.98 g 2.01 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.61 g 15.88 g 0.44 g	16.39 g 0.89 g 0.98 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g	17.05 g 0.89 g 0.45 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
	(12)		4,10,(12)	15		





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00022) Glutén- és tejmentes	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Zöldfűszeres sonkakrém, Kígyóuborka
		Energia: 223.27 Kcal / 933.27 KJ	Energia: 164.07 Kcal / 685.81 KJ	Energia: 116.64 Kcal / 487.56 KJ	Energia: 179.90 Kcal / 751.98 KJ	Energia: 181.15 Kcal / 757.21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.25 g 17.61 g 5.41 g	4.98 g 12.30 g 3.65 g	1.92 g 8.75 g 2.36 g	6.09 g 13.14 g 4.11 g	5.89 g 13.46 g 4.27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.46 g 10.88 g 1.68 g	25.92 g 10.88 g 1.01 g	18.87 g 4.04 g 1.19 g	26.97 g 11.03 g 1.10 g	26.65 g 10.88 g 1.53 g
	10,(12)					
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Zöldbableves GM, Főtt tészta tojásmentes GM	Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér	Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Paradicsomleves GM*, Zöldséges rizs	Körteleves GM, TM, Sertéscsomb pékné módra, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs, Alma
		Energia: 736.14 Kcal / 3,077.07 KJ	Energia: 765.88 Kcal / 3,201.38 KJ	Energia: 601.51 Kcal / 2,514.31 KJ	Energia: 726.52 Kcal / 3,036.85 KJ	Energia: 854.04 Kcal / 3,569.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.44 g 21.58 g 3.95 g	28.50 g 51.92 g 16.10 g	29.87 g 19.13 g 2.82 g	26.91 g 25.62 g 8.29 g	36.35 g 36.13 g 11.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		110.47 g 0.00 g 3.65 g	62.76 g 4.89 g 2.90 g	82.71 g 9.99 g 4.16 g	96.56 g 28.71 g 2.96 g	100.25 g 0.00 g 3.65 g
	10,(12)		(10),(12)	10,(12)	(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Gluténmentes kenyér, Tonhalpástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 114.77 Kcal / 479.74 KJ	Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ	Energia: 85.35 Kcal / 356.76 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.62 g 7.90 g 2.00 g	10.80 g 14.33 g 3.77 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g	4.10 g 7.98 g 2.01 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.87 g 10.88 g 0.44 g	16.39 g 0.89 g 0.98 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g	17.05 g 0.89 g 0.45 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
	(12)		4,10,(12)	15		





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00024) GM diab. T:30 CH, E:40 CH,U:30	Tízórai	Tea, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek, Gluténmentes kenyér	Tea, Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Kígyóborka, Gluténmentes kenyér	Tea, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér	Tea, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Tea, Zöldfűszeres sonkakrém, Kígyóborka, Gluténmentes kenyér
		Energia: 183.12 Kcal / 765.44 KJ	Energia: 125.76 Kcal / 525.68 KJ	Energia: 108.24 Kcal / 452.44 KJ	Energia: 188.01 Kcal / 785.88 KJ	Energia: 142.84 Kcal / 597.07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9.78 g 18.48 g 5.52 g	6.82 g 13.24 g 3.76 g	3.78 g 9.69 g 2.47 g	12.03 g 17.34 g 7.48 g	7.73 g 14.40 g 4.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.84 g 1.79 g 2.01 g	30.31 g 1.79 g 1.34 g	30.56 g 1.94 g 1.52 g	31.38 g 1.79 g 1.50 g	31.04 g 1.79 g 1.86 g
		7				10,(12)
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta GM, 40 CH	Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM 40 CH, Főtt virsli, GM kenyér (40)	Zöldségleves GM*, Mustáros, rozmaryingos csirkecsíkok, Zöldséges rizs 40 CH	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékne módra 40 CH, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs 40 CH
		Energia: 423.31 Kcal / 1,769.44 KJ	Energia: 648.84 Kcal / 2,712.15 KJ	Energia: 450.35 Kcal / 1,882.46 KJ	Energia: 352.74 Kcal / 1,474.45 KJ	Energia: 583.18 Kcal / 2,437.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		21.98 g 18.51 g 3.65 g	26.98 g 46.52 g 15.81 g	27.69 g 17.88 g 2.70 g	17.01 g 13.36 g 4.17 g	31.28 g 33.02 g 10.96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		43.94 g 0.00 g 3.65 g	41.34 g 0.60 g 2.32 g	44.02 g 0.00 g 3.30 g	44.33 g 0.00 g 3.44 g	45.58 g 0.00 g 3.09 g
		10,(12)	7,(10),(12)	10,(12)		(10),(12)
	Uzsonna	Paprikás zöldségkrém, Gluténmentes kenyér	Tonharpástétom, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek, Gluténmentes kenyér	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Liga margarin (TM), Zala felvágott , Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér
		Energia: 80.64 Kcal / 337.08 KJ	Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ	Energia: 67.91 Kcal / 283.86 KJ	Energia: 85.35 Kcal / 356.76 KJ	Energia: 142.94 Kcal / 597.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		3.64 g 8.92 g 2.12 g	12.33 g 15.20 g 3.88 g	7.02 g 14.24 g 4.17 g	5.63 g 8.85 g 2.12 g	8.13 g 14.81 g 4.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		32.11 g 1.79 g 1.76 g	30.76 g 1.79 g 1.31 g	29.49 g 1.79 g 1.49 g	31.42 g 1.79 g 0.78 g	29.85 g 1.79 g 1.52 g
		4,10,(12)		(10)		





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00028) Glutén-, tej-, fruktózzsегén y	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Zöldfűszeres sonkakrém, Kígyóuborka
		Energia: 183.12 Kcal / 765.44 KJ	Energia: 125.76 Kcal / 525.68 KJ	Energia: 108.24 Kcal / 452.44 KJ	Energia: 139.75 Kcal / 584.16 KJ	Energia: 142.84 Kcal / 597.07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.76 g 17.90 g 5.45 g	5.29 g 12.37 g 3.65 g	2.76 g 9.11 g 2.40 g	6.09 g 13.14 g 4.11 g	6.20 g 13.53 g 4.27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.26 g 1.19 g 1.79 g	15.94 g 0.89 g 1.01 g	20.98 g 1.34 g 1.30 g	16.98 g 1.04 g 1.10 g	16.67 g 0.89 g 1.53 g
	10,(12)					
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM	Parajfőzelék GM, tejmentes, Lebbencsleves GM*, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér	Zöldségleves GM*, Mustáros, rozmaryingos csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsomb pékné módra, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye par.mente, Petrezselymes rizs
		Energia: 736.14 Kcal / 3,077.07 KJ	Energia: 724.10 Kcal / 3,026.74 KJ	Energia: 537.77 Kcal / 2,247.88 KJ	Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 KJ	Energia: 669.90 Kcal / 2,800.18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.44 g 21.58 g 3.95 g	28.14 g 50.96 g 15.98 g	29.82 g 18.92 g 2.82 g	30.03 g 26.06 g 8.30 g	38.12 g 25.28 g 7.01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		110.47 g 0.00 g 3.65 g	54.87 g 0.89 g 2.90 g	61.27 g 0.00 g 3.92 g	70.58 g 0.00 g 3.95 g	77.72 g 0.00 g 3.13 g
	10,(12)		(10),(12)	10,(12)		
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Paprikás zöldségkrém	Gluténmentes kenyér, Tonharpástétom, Póréhagyma	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Zöldpaprika
		Energia: 80.64 Kcal / 337.08 KJ	Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ	Energia: 67.91 Kcal / 283.86 KJ	Energia: 85.35 Kcal / 356.76 KJ	Energia: 142.94 Kcal / 597.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.11 g 8.05 g 2.01 g	10.80 g 14.33 g 3.77 g	5.49 g 13.37 g 4.06 g	4.10 g 7.98 g 2.01 g	6.60 g 13.94 g 4.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.74 g 0.89 g 1.43 g	16.39 g 0.89 g 0.98 g	15.12 g 0.89 g 1.16 g	17.05 g 0.89 g 0.45 g	15.48 g 0.89 g 1.19 g
	4,10,(12)		(10)			





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00031) Diabetikus-60 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkacrém, Kígyóuborka
		Energia: 254.13 Kcal / 1,062.26 KJ	Energia: 206.42 Kcal / 862.84 KJ	Energia: 205.03 Kcal / 857.03 KJ	Energia: 264.85 Kcal / 1,107.07 KJ	Energia: 193.25 Kcal / 807.79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9.49 g 17.10 g 5.33 g	7.17 g 11.99 g 3.60 g	4.81 g 8.53 g 2.31 g	11.39 g 15.86 g 7.27 g	6.80 g 12.96 g 4.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.18 g 0.00 g 1.63 g	17.12 g 0.00 g 1.02 g	20.48 g 0.15 g 1.28 g	18.73 g 0.00 g 1.18 g	12.02 g 0.00 g 1.41 g
		1	1	1	1,7	1,10,(12)
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 60 CH	Lebbencsleves*, Parajfőzelék 60 CH, Főtt virsli, Félbarna kenyér (60)	Zöldségleves diab, Mustáros, rozsmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur 60 CH	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsomb pékné módra 60 CH, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs 60 CH
		Energia: 543.69 Kcal / 2,272.62 KJ	Energia: 796.34 Kcal / 3,328.70 KJ	Energia: 511.33 Kcal / 2,137.36 KJ	Energia: 537.58 Kcal / 2,247.08 KJ	Energia: 666.47 Kcal / 2,785.84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		28.64 g 19.77 g 3.76 g	34.40 g 45.21 g 14.37 g	32.21 g 15.71 g 2.50 g	25.86 g 22.00 g 6.98 g	33.02 g 33.97 g 11.07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		64.79 g 0.00 g 3.88 g	61.74 g 0.00 g 2.78 g	63.67 g 0.00 g 2.81 g	62.18 g 0.00 g 3.79 g	62.41 g 0.00 g 3.31 g
		1,10,(12)	1,7,(10),(12)	1,10,(12)		(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonharpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ	Energia: 242.90 Kcal / 1,015.32 KJ	Energia: 118.32 Kcal / 494.58 KJ	Energia: 160.97 Kcal / 672.85 KJ	Energia: 223.60 Kcal / 934.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		4.84 g 7.79 g 1.97 g	12.46 g 13.91 g 3.71 g	6.09 g 12.80 g 3.99 g	5.76 g 7.56 g 1.95 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
		22.80 g 0.00 g 1.54 g	16.60 g 0.00 g 0.98 g	10.47 g 0.00 g 1.04 g	17.26 g 0.00 g 0.45 g	16.66 g 0.00 g 1.20 g
		1	1,4,10,(12)	1,(10)	1	1





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00032) Diabetikus-50 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkacrém, Kígyóuborka
		Energia: 254.13 Kcal / 1,062.26 KJ	Energia: 206.42 Kcal / 862.84 KJ	Energia: 205.03 Kcal / 857.03 KJ	Energia: 264.85 Kcal / 1,107.07 KJ	Energia: 193.25 Kcal / 807.79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9.49 g 17.10 g 5.33 g	7.17 g 11.99 g 3.60 g	4.81 g 8.53 g 2.31 g	11.39 g 15.86 g 7.27 g	6.80 g 12.96 g 4.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.18 g 0.00 g 1.63 g	17.12 g 0.00 g 1.02 g	20.48 g 0.15 g 1.28 g	18.73 g 0.00 g 1.18 g	12.02 g 0.00 g 1.41 g
		1	1	1	1,7	1,10,(12)
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH	Parajfőzelék 50 CH, Lebbencsleves*, Főtt virsli, Félbarna kenyér (50)	Zöldségleves diab, Mustáros, rozsmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur 50 CH	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsomb pékné módra 50 CH, Csemegeuborka	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs 50 CH
		Energia: 483.18 Kcal / 2,019.69 KJ	Energia: 727.85 Kcal / 3,042.41 KJ	Energia: 460.95 Kcal / 1,926.77 KJ	Energia: 461.47 Kcal / 1,928.94 KJ	Energia: 624.83 Kcal / 2,611.79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		26.64 g 19.16 g 3.70 g	31.71 g 43.84 g 14.15 g	30.38 g 15.50 g 2.47 g	22.22 g 18.44 g 5.82 g	32.15 g 33.49 g 11.01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53.11 g 0.00 g 3.78 g	50.48 g 0.00 g 2.46 g	52.55 g 0.00 g 2.59 g	54.83 g 0.00 g 3.64 g	53.99 g 0.00 g 3.20 g
		1,10,(12)	1,7,(10),(12)	1,10,(12)		(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonharpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ	Energia: 242.90 Kcal / 1,015.32 KJ	Energia: 118.32 Kcal / 494.58 KJ	Energia: 160.97 Kcal / 672.85 KJ	Energia: 223.60 Kcal / 934.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		4.84 g 7.79 g 1.97 g	12.46 g 13.91 g 3.71 g	6.09 g 12.80 g 3.99 g	5.76 g 7.56 g 1.95 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
		22.80 g 0.00 g 1.54 g	16.60 g 0.00 g 0.98 g	10.47 g 0.00 g 1.04 g	17.26 g 0.00 g 0.45 g	16.66 g 0.00 g 1.20 g
		1	1,4,10,(12)	1,(10)	1	1





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00034) Diabetikus-40 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkacrém, Kígyóuborka
		Energia: 254.13 Kcal / 1,062.26 KJ	Energia: 206.42 Kcal / 862.84 KJ	Energia: 205.03 Kcal / 857.03 KJ	Energia: 264.85 Kcal / 1,107.07 KJ	Energia: 193.25 Kcal / 807.79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.49 g 17.10 g 5.33 g	7.17 g 11.99 g 3.60 g	4.81 g 8.53 g 2.31 g	11.39 g 15.86 g 7.27 g	6.80 g 12.96 g 4.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.18 g 0.00 g 1.63 g	17.12 g 0.00 g 1.02 g	20.48 g 0.15 g 1.28 g	18.73 g 0.00 g 1.18 g	12.02 g 0.00 g 1.41 g
		1	1	1	1,7	1,10,(12)
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 40 CH	Lebbencsleves*, Parajfőzelék 40 CH, Főtt virsli, Félbarna kenyér (40)	Zöldségleves diab, Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur 40 CH	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsomb pékné módra 40 CH, Csemegeuborka	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs 40 CH
		Energia: 434.77 Kcal / 1,817.34 KJ	Energia: 661.89 Kcal / 2,766.70 KJ	Energia: 362.72 Kcal / 1,516.17 KJ	Energia: 352.74 Kcal / 1,474.45 KJ	Energia: 562.35 Kcal / 2,350.62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.04 g 18.67 g 3.66 g	29.10 g 41.45 g 13.75 g	26.81 g 15.10 g 2.40 g	17.01 g 13.36 g 4.17 g	30.85 g 32.78 g 10.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		43.77 g 0.00 g 3.71 g	42.03 g 0.00 g 2.12 g	30.86 g 0.00 g 2.15 g	44.33 g 0.00 g 3.44 g	41.37 g 0.00 g 3.04 g
		1,10,(12)	1,7,(10),(12)	1,10,(12)		(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonharpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Petrezselymes gombacrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ	Energia: 242.90 Kcal / 1,015.32 KJ	Energia: 118.32 Kcal / 494.58 KJ	Energia: 160.97 Kcal / 672.85 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
		4.84 g 7.79 g 1.97 g	12.46 g 13.91 g 3.71 g	6.09 g 12.80 g 3.99 g	5.76 g 7.56 g 1.95 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
		22.80 g 0.00 g 1.54 g	16.60 g 0.00 g 0.98 g	10.47 g 0.00 g 1.04 g	17.26 g 0.00 g 0.45 g	16.66 g 0.00 g 1.20 g
		1	1,4,10,(12)	1,(10)	1	1





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00039) Diabetikus (T: 15, E: 50, U: 15)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkacrém, Kígyóuborka
		Energia: 254.13 Kcal / 1,062.26 KJ	Energia: 206.42 Kcal / 862.84 KJ	Energia: 205.03 Kcal / 857.03 KJ	Energia: 264.85 Kcal / 1,107.07 KJ	Energia: 193.25 Kcal / 807.79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9.49 g 17.10 g 5.33 g	7.17 g 11.99 g 3.60 g	4.81 g 8.53 g 2.31 g	11.39 g 15.86 g 7.27 g	6.80 g 12.96 g 4.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.18 g 0.00 g 1.63 g	17.12 g 0.00 g 1.02 g	20.48 g 0.15 g 1.28 g	18.73 g 0.00 g 1.18 g	12.02 g 0.00 g 1.41 g
		1	1	1	1,7	1,10,(12)
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH	Parajfőzelék 50 CH, Lebbencsleves*, Főtt virsli, Félbarna kenyér (50)	Zöldségleves diab, Mustáros, rozsmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur 50 CH	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsomb pékné módra 50 CH, Csemegeuborka	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs 50 CH
		Energia: 483.18 Kcal / 2,019.69 KJ	Energia: 727.85 Kcal / 3,042.41 KJ	Energia: 460.95 Kcal / 1,926.77 KJ	Energia: 461.47 Kcal / 1,928.94 KJ	Energia: 624.83 Kcal / 2,611.79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		26.64 g 19.16 g 3.70 g	31.71 g 43.84 g 14.15 g	30.38 g 15.50 g 2.47 g	22.22 g 18.44 g 5.82 g	32.15 g 33.49 g 11.01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53.11 g 0.00 g 3.78 g	50.48 g 0.00 g 2.46 g	52.55 g 0.00 g 2.59 g	54.83 g 0.00 g 3.64 g	53.99 g 0.00 g 3.20 g
		1,10,(12)	1,7,(10),(12)	1,10,(12)		(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonharpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Petrezselymes gombacrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ	Energia: 242.90 Kcal / 1,015.32 KJ	Energia: 118.32 Kcal / 494.58 KJ	Energia: 160.97 Kcal / 672.85 KJ	Energia: 223.60 Kcal / 934.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		4.84 g 7.79 g 1.97 g	12.46 g 13.91 g 3.71 g	6.09 g 12.80 g 3.99 g	5.76 g 7.56 g 1.95 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
		22.80 g 0.00 g 1.54 g	16.60 g 0.00 g 0.98 g	10.47 g 0.00 g 1.04 g	17.26 g 0.00 g 0.45 g	16.66 g 0.00 g 1.20 g
		1	1,4,10,(12)	1,(10)	1	1





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00040) Fruktózszege ny	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkacrém, Kígyóuborka
		Energia: 277.79 Kcal / 1,161.16 KJ	Energia: 226.58 Kcal / 947.10 KJ	Energia: 239.31 Kcal / 1,000.32 KJ	Energia: 290.46 Kcal / 1,214.12 KJ	Energia: 243.66 Kcal / 1,018.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.41 g 17.22 g 5.34 g	8.02 g 12.11 g 3.61 g	6.26 g 8.74 g 2.33 g	12.20 g 15.95 g 7.27 g	8.93 g 13.27 g 4.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.86 g 0.00 g 1.73 g	21.00 g 0.00 g 1.11 g	27.08 g 0.15 g 1.43 g	24.09 g 0.00 g 1.30 g	21.73 g 0.00 g 1.63 g
		1	1	1	1,7	1,10,(12)
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Lebbencsleves*, Parajfőzelék, Főtt virsli, Félbarna kenyér	Zöldségleves GM*, Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsomb pékné módra, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye par.mente, Párolt rizs
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 KJ	Energia: 849.27 Kcal / 3,549.95 KJ	Energia: 506.03 Kcal / 2,115.21 KJ	Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 KJ	Energia: 677.95 Kcal / 2,833.83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.64 g 20.38 g 3.82 g	35.46 g 49.18 g 16.22 g	31.82 g 17.55 g 2.70 g	30.03 g 26.06 g 8.30 g	38.82 g 22.52 g 6.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.47 g 0.00 g 3.97 g	64.91 g 0.00 g 2.73 g	58.28 g 0.00 g 3.75 g	70.58 g 0.00 g 3.95 g	85.23 g 0.00 g 3.52 g
		1,10,(12)	1,7,(10),(12)	1,10,(12)		
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonharpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ	Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	14.60 g 14.22 g 3.74 g	8.22 g 13.11 g 4.02 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.33 g 13.68 g 4.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.66 g 0.00 g 1.65 g	26.31 g 0.00 g 1.20 g	20.18 g 0.00 g 1.26 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	20.54 g 0.00 g 1.29 g
		1	1,4,10,(12)	1,(10)	1	1





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00041) Hozzáadott cukormentes, sószegény	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Kígyóuborka
		Energia: 277.79 Kcal / 1,161.16 KJ	Energia: 226.58 Kcal / 947.10 KJ	Energia: 237.29 Kcal / 991.87 KJ	Energia: 290.46 Kcal / 1,214.12 KJ	Energia: 281.97 Kcal / 1,178.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.41 g 17.22 g 5.34 g	8.02 g 12.11 g 3.61 g	6.18 g 8.73 g 2.33 g	12.20 g 15.95 g 7.27 g	8.62 g 13.20 g 4.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.86 g 0.00 g 1.73 g	21.00 g 0.00 g 1.11 g	26.69 g 0.15 g 1.42 g	24.09 g 0.00 g 1.30 g	31.71 g 9.99 g 1.63 g
		1	1	1	1,7	1,10,(12)
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Lebbencsleves*, Parajfőzelék, Főtt virsli, Félbarna kenyér	Zöldségleves GM*, Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsomb pékné módra, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs, Alma
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 KJ	Energia: 849.27 Kcal / 3,549.95 KJ	Energia: 506.03 Kcal / 2,115.21 KJ	Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 KJ	Energia: 854.04 Kcal / 3,569.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.64 g 20.38 g 3.82 g	35.46 g 49.18 g 16.22 g	31.82 g 17.55 g 2.70 g	30.03 g 26.06 g 8.30 g	36.35 g 36.13 g 11.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.47 g 0.00 g 3.97 g	64.91 g 0.00 g 2.73 g	58.28 g 0.00 g 3.75 g	70.58 g 0.00 g 3.95 g	100.25 g 0.00 g 3.65 g
		1,10,(12)	1,7,(10),(12)	1,10,(12)		(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Tonhalpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 356.33 Kcal / 1,489.46 KJ	Energia: 232.69 Kcal / 972.64 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	17.27 g 14.61 g 3.78 g	8.22 g 13.11 g 4.02 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.33 g 13.68 g 4.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.66 g 0.00 g 1.65 g	38.45 g 0.00 g 1.48 g	20.18 g 0.00 g 1.26 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	20.54 g 0.00 g 1.29 g
		1	1,4,10,(12)	1,6,(7)	1	1





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00042) Szója,ol.mag, hüvelyesment es	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Kígyóuborka
		Energia: 317.94 Kcal / 1,328.99 KJ	Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ	Energia: 245.69 Kcal / 1,026.98 KJ	Energia: 330.61 Kcal / 1,381.95 KJ	Energia: 281.97 Kcal / 1,178.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.41 g 17.22 g 5.34 g	7.71 g 12.04 g 3.61 g	5.85 g 8.66 g 2.33 g	12.20 g 15.95 g 7.27 g	8.62 g 13.20 g 4.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.73 g	30.98 g 9.99 g 1.11 g	29.37 g 3.15 g 1.42 g	34.08 g 9.99 g 1.30 g	31.71 g 9.99 g 1.63 g
		1	1	1	1,7	1,10,(12)
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Kertészleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Lebbencsleves*, Főtt virsli, Parajfőzelék, Félbarna kenyér	Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Paradicsomleves, Zöldséges bulgur	Körteleves GM, Sertéscsomb pékné módra, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye borsó., Párolt rizs, Alma
		Energia: 583.99 Kcal / 2,441.08 KJ	Energia: 952.73 Kcal / 3,982.41 KJ	Energia: 594.73 Kcal / 2,485.97 KJ	Energia: 775.53 Kcal / 3,241.72 KJ	Energia: 733.89 Kcal / 3,067.66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.65 g 19.36 g 3.73 g	39.38 g 49.58 g 16.22 g	33.01 g 17.74 g 2.72 g	29.95 g 26.83 g 9.00 g	38.82 g 23.32 g 6.72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		72.19 g 0.00 g 2.16 g	85.83 g 0.00 g 3.53 g	78.77 g 9.99 g 3.99 g	102.99 g 30.41 g 3.08 g	96.75 g 0.00 g 3.74 g
		1,10,(12)	1,7,(10),(12)	1,10,(12)	7,(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Tonharpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Alma-sárgarépa saláta	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	14.60 g 14.22 g 3.74 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	26.31 g 0.00 g 1.20 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	15	1	





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00043) Tej,toj,őszib,a Ima,ban	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Kígyóuborka
		Energia: 317.94 Kcal / 1,328.99 KJ	Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ	Energia: 245.69 Kcal / 1,026.98 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 281.97 Kcal / 1,178.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.41 g 17.22 g 5.34 g	7.71 g 12.04 g 3.61 g	5.85 g 8.66 g 2.33 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	8.62 g 13.20 g 4.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.73 g	30.98 g 9.99 g 1.11 g	29.37 g 3.15 g 1.42 g	34.05 g 10.14 g 1.23 g	31.71 g 9.99 g 1.63 g
		1	1	1	1	1,10,(12)
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Félbarna kenyér	Paradicsomleves, Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur	Körteleves tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs, Körte
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 KJ	Energia: 813.14 Kcal / 3,398.93 KJ	Energia: 594.73 Kcal / 2,485.97 KJ	Energia: 749.90 Kcal / 3,134.58 KJ	Energia: 886.81 Kcal / 3,706.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.64 g 20.38 g 3.82 g	32.16 g 45.64 g 13.85 g	33.01 g 17.74 g 2.72 g	26.98 g 25.65 g 8.30 g	36.35 g 35.95 g 11.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.47 g 0.00 g 3.97 g	67.20 g 4.00 g 3.08 g	78.77 g 9.99 g 3.99 g	102.25 g 30.41 g 2.96 g	109.25 g 0.00 g 3.64 g
		1,10,(12)	1,(10),(12)	1,10,(12)		(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 356.33 Kcal / 1,489.46 KJ	Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	17.27 g 14.61 g 3.78 g	8.22 g 13.11 g 4.02 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.33 g 13.68 g 4.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.66 g 0.00 g 1.65 g	38.45 g 0.00 g 1.48 g	20.18 g 0.00 g 1.26 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	20.54 g 0.00 g 1.29 g
		1	1,4,10,(12)	1,(10)	1	1





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Kígyóuborka
		Energia: 317.94 Kcal / 1,328.99 KJ	Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ	Energia: 245.69 Kcal / 1,026.98 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 281.97 Kcal / 1,178.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.41 g 17.22 g 5.34 g	7.71 g 12.04 g 3.61 g	5.85 g 8.66 g 2.33 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	8.62 g 13.20 g 4.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.73 g	30.98 g 9.99 g 1.11 g	29.37 g 3.15 g 1.42 g	34.05 g 10.14 g 1.23 g	31.71 g 9.99 g 1.63 g
		1	1	1	1	1,10,(12)
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Lebbencsleves par.mentes, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Félbarna kenyér	Zöldségleves GM*, Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur	Sertéscsomb pékné módra, Körteleves GM, TM, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye par.mente, Párolt rizs, Alma
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 KJ	Energia: 779.24 Kcal / 3,257.22 KJ	Energia: 506.03 Kcal / 2,115.21 KJ	Energia: 726.52 Kcal / 3,036.85 KJ	Energia: 740.57 Kcal / 3,095.58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		30.64 g 20.38 g 3.82 g	31.20 g 46.45 g 14.22 g	31.82 g 17.55 g 2.70 g	26.91 g 25.62 g 8.29 g	39.54 g 23.24 g 6.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.47 g 0.00 g 3.97 g	58.23 g 4.00 g 3.81 g	58.28 g 0.00 g 3.75 g	96.56 g 28.71 g 2.96 g	97.83 g 0.00 g 3.54 g
		1,10,(12)	1	1,10,(12)	(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	14.60 g 14.22 g 3.74 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.33 g 13.68 g 4.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	26.31 g 0.00 g 1.20 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	20.54 g 0.00 g 1.29 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	15	1	1





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00045) Tej,toj,banán, olmag	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Kígyóuborka
		Energia: 317.94 Kcal / 1,328.99 KJ	Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ	Energia: 242.67 Kcal / 1,014.36 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 281.97 Kcal / 1,178.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10.41 g 17.22 g 5.34 g	7.71 g 12.04 g 3.61 g	5.72 g 8.64 g 2.33 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	8.62 g 13.20 g 4.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.73 g	30.98 g 9.99 g 1.11 g	28.79 g 3.15 g 1.41 g	34.05 g 10.14 g 1.23 g	31.71 g 9.99 g 1.63 g
		1	1	1	1	1,10,(12)
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Parajfőzelék tejmentes, Lebbencsleves*, Főtt virsli, Félbarna kenyér	Paradicsomleves, Mustáros, rozsmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur	Körteleves tejmentes, Sertéscsomb pékné módra, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs, Alma
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 KJ	Energia: 813.14 Kcal / 3,398.93 KJ	Energia: 594.73 Kcal / 2,485.97 KJ	Energia: 749.90 Kcal / 3,134.58 KJ	Energia: 854.04 Kcal / 3,569.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		30.64 g 20.38 g 3.82 g	32.16 g 45.64 g 13.85 g	33.01 g 17.74 g 2.72 g	26.98 g 25.65 g 8.30 g	36.35 g 36.13 g 11.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.47 g 0.00 g 3.97 g	67.20 g 4.00 g 3.08 g	78.77 g 9.99 g 3.99 g	102.25 g 30.41 g 2.96 g	100.25 g 0.00 g 3.65 g
		1,10,(12)	1,(10),(12)	1,10,(12)		(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonharpástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 356.33 Kcal / 1,489.46 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	17.27 g 14.61 g 3.78 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.33 g 13.68 g 4.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	38.45 g 0.00 g 1.48 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	20.54 g 0.00 g 1.29 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	15	1	1





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00046) Tej,toj,olajma g,szój	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Kígyóuborka
		Energia: 317.94 Kcal / 1,328.99 KJ	Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ	Energia: 245.69 Kcal / 1,026.98 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 281.97 Kcal / 1,178.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10.41 g 17.22 g 5.34 g	7.71 g 12.04 g 3.61 g	5.85 g 8.66 g 2.33 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	8.62 g 13.20 g 4.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Kertészleves GM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Félbarna kenyér	Paradicsomleves, Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur	Körteleves tejmentes, Sertéscsomb pékné módra, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye borsómm., Párolt rizs, Alma
		Energia: 583.99 Kcal / 2,441.08 KJ	Energia: 813.14 Kcal / 3,398.93 KJ	Energia: 594.73 Kcal / 2,485.97 KJ	Energia: 749.90 Kcal / 3,134.58 KJ	Energia: 733.89 Kcal / 3,067.66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		29.65 g 19.36 g 3.73 g	32.16 g 45.64 g 13.85 g	33.01 g 17.74 g 2.72 g	26.98 g 25.65 g 8.30 g	38.82 g 23.32 g 6.72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 356.33 Kcal / 1,489.46 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje 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 7.79 g 1.97 g	17.27 g 14.61 g 3.78 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	38.45 g 0.00 g 1.48 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	15	1	





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00047) Tej-,toj-, szárnyas.-, kukorica	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika, Tea	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Kígyóborka, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Tea
		Energia: 277.79 Kcal / 1,161.16 KJ	Energia: 226.58 Kcal / 947.10 KJ	Energia: 237.29 Kcal / 991.87 KJ	Energia: 242.20 Kcal / 1,012.40 KJ	Energia: 243.88 Kcal / 1,019.42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10.41 g 17.22 g 5.34 g	8.02 g 12.11 g 3.61 g	6.18 g 8.73 g 2.33 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	9.50 g 13.68 g 4.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Kertészleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes), Vadas sertésszelet GM, TM	Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Félbarna kenyér, Füstölt-főtt tarja	Zöldségleves GM*, Mustáros sertésszelet, Zöldséges bulgur	Csemegeuborka, Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Budapest aprópecsenye szárnyasm., Párolt rizs
		Energia: 583.99 Kcal / 2,441.08 KJ	Energia: 662.42 Kcal / 2,768.92 KJ	Energia: 499.98 Kcal / 2,089.92 KJ	Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 KJ	Energia: 639.97 Kcal / 2,675.07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		29.65 g 19.36 g 3.73 g	28.41 g 30.64 g 7.50 g	27.72 g 18.82 g 3.69 g	30.03 g 26.06 g 8.30 g	33.68 g 21.76 g 6.42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonharpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ	Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	14.60 g 14.22 g 3.74 g	8.22 g 13.11 g 4.02 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.33 g 13.68 g 4.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.66 g 0.00 g 1.65 g	26.31 g 0.00 g 1.20 g	20.18 g 0.00 g 1.26 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	20.54 g 0.00 g 1.29 g
		1	1,4,10,(12)	1,(10)	1	1





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00048) Tej- és tojásmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka	Gyümölcstea, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Kígyóborka
		Energia: 317.94 Kcal / 1,328.99 KJ	Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ	Energia: 242.67 Kcal / 1,014.36 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 281.97 Kcal / 1,178.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10.41 g 17.22 g 5.34 g	7.71 g 12.04 g 3.61 g	5.72 g 8.64 g 2.33 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	8.62 g 13.20 g 4.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.73 g	30.98 g 9.99 g 1.11 g	28.79 g 3.15 g 1.41 g	34.05 g 10.14 g 1.23 g	31.71 g 9.99 g 1.63 g
		1	1	1	1	1,10,(12)
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Zöldbableves GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Félbarna kenyér	Paradicsomleves, Mustáros, rozsmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur	Körteleves tejmentes, Sertéscsomb pékné módra, Csemegeborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs, Alma
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 KJ	Energia: 813.14 Kcal / 3,398.93 KJ	Energia: 594.73 Kcal / 2,485.97 KJ	Energia: 749.90 Kcal / 3,134.58 KJ	Energia: 854.04 Kcal / 3,569.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		30.64 g 20.38 g 3.82 g	32.16 g 45.64 g 13.85 g	33.01 g 17.74 g 2.72 g	26.98 g 25.65 g 8.30 g	36.35 g 36.13 g 11.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.47 g 0.00 g 3.97 g	67.20 g 4.00 g 3.08 g	78.77 g 9.99 g 3.99 g	102.25 g 30.41 g 2.96 g	100.25 g 0.00 g 3.65 g
		1,10,(12)	1,(10),(12)	1,10,(12)		(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje 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 7.79 g 1.97 g	14.60 g 14.22 g 3.74 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	26.31 g 0.00 g 1.20 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	15	1	





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00049) Tej,toj,szój,ol mag,kakaó,cit rus	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Kígyóuborka
		Energia: 317.94 Kcal / 1,328.99 KJ	Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ	Energia: 245.69 Kcal / 1,026.98 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 281.97 Kcal / 1,178.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.41 g 17.22 g 5.34 g	7.71 g 12.04 g 3.61 g	5.85 g 8.66 g 2.33 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	8.62 g 13.20 g 4.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.73 g	30.98 g 9.99 g 1.11 g	29.37 g 3.15 g 1.42 g	34.05 g 10.14 g 1.23 g	31.71 g 9.99 g 1.63 g
		1	1	1	1	1,10,(12)
	Ebéd	Kertészleves GM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Félbarna kenyér	Paradicsomleves, Mustáros, rozsmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur	Körteleves tejmentes, Sertéscsomb pékné módra, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye borsó., Párolt rizs, Alma
		Energia: 583.99 Kcal / 2,441.08 KJ	Energia: 813.14 Kcal / 3,398.93 KJ	Energia: 594.73 Kcal / 2,485.97 KJ	Energia: 749.90 Kcal / 3,134.58 KJ	Energia: 733.89 Kcal / 3,067.66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.65 g 19.36 g 3.73 g	32.16 g 45.64 g 13.85 g	33.01 g 17.74 g 2.72 g	26.98 g 25.65 g 8.30 g	38.82 g 23.32 g 6.72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		72.19 g 0.00 g 2.16 g	67.20 g 4.00 g 3.08 g	78.77 g 9.99 g 3.99 g	102.25 g 30.41 g 2.96 g	96.75 g 0.00 g 3.74 g
		1,10,(12)	1,(10),(12)	1,10,(12)		(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 356.33 Kcal / 1,489.46 KJ	Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	17.27 g 14.61 g 3.78 g	8.22 g 13.11 g 4.02 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	38.45 g 0.00 g 1.48 g	20.18 g 0.00 g 1.26 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	1,(10)	1	





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00050) Tej,toj,fruktóz ,olmag	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Zöldfűszeres sonkakrém, Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Kígyóuborka
		Energia: 277.79 Kcal / 1,161.16 KJ	Energia: 226.58 Kcal / 947.10 KJ	Energia: 237.29 Kcal / 991.87 KJ	Energia: 242.20 Kcal / 1,012.40 KJ	Energia: 243.66 Kcal / 1,018.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10.41 g 17.22 g 5.34 g	8.02 g 12.11 g 3.61 g	6.18 g 8.73 g 2.33 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	8.93 g 13.27 g 4.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.86 g 0.00 g 1.73 g	21.00 g 0.00 g 1.11 g	26.69 g 0.15 g 1.42 g	24.06 g 0.15 g 1.23 g	21.73 g 0.00 g 1.63 g
		1	1	1	1	1,10,(12)
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Félbarna kenyér	Zöldségleves GM*, Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsomb pékné módra, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye par.mente, Párolt rizs
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 KJ	Energia: 813.14 Kcal / 3,398.93 KJ	Energia: 506.03 Kcal / 2,115.21 KJ	Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 KJ	Energia: 677.95 Kcal / 2,833.83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		30.64 g 20.38 g 3.82 g	32.16 g 45.64 g 13.85 g	31.82 g 17.55 g 2.70 g	30.03 g 26.06 g 8.30 g	38.82 g 22.52 g 6.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.47 g 0.00 g 3.97 g	67.20 g 4.00 g 3.08 g	58.28 g 0.00 g 3.75 g	70.58 g 0.00 g 3.95 g	85.23 g 0.00 g 3.52 g
		1,10,(12)	1,(10),(12)	1,10,(12)		
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonharpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 356.33 Kcal / 1,489.46 KJ	Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	17.27 g 14.61 g 3.78 g	8.22 g 13.11 g 4.02 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.33 g 13.68 g 4.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.66 g 0.00 g 1.65 g	38.45 g 0.00 g 1.48 g	20.18 g 0.00 g 1.26 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	20.54 g 0.00 g 1.29 g
		1	1,4,10,(12)	1,(10)	1	1





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00053) Olajos mag mentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Kígyóuborka
		Energia: 317.94 Kcal / 1,328.99 KJ	Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ	Energia: 245.69 Kcal / 1,026.98 KJ	Energia: 330.61 Kcal / 1,381.95 KJ	Energia: 281.97 Kcal / 1,178.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.41 g 17.22 g 5.34 g	7.71 g 12.04 g 3.61 g	5.85 g 8.66 g 2.33 g	12.20 g 15.95 g 7.27 g	8.62 g 13.20 g 4.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.73 g	30.98 g 9.99 g 1.11 g	29.37 g 3.15 g 1.42 g	34.08 g 9.99 g 1.30 g	31.71 g 9.99 g 1.63 g
		1	1	1	1,7	1,10,(12)
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Zöldbableves GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Lebbencsleves*, Parajfőzelék, Főtt virsli, Félbarna kenyér	Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Paradicsomleves, Zöldséges bulgur	Körteleves GM, Sertéscsomb pékné módra, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs, Alma
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 KJ	Energia: 849.27 Kcal / 3,549.95 KJ	Energia: 594.73 Kcal / 2,485.97 KJ	Energia: 775.53 Kcal / 3,241.72 KJ	Energia: 854.04 Kcal / 3,569.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.64 g 20.38 g 3.82 g	35.46 g 49.18 g 16.22 g	33.01 g 17.74 g 2.72 g	29.95 g 26.83 g 9.00 g	36.35 g 36.13 g 11.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.47 g 0.00 g 3.97 g	64.91 g 0.00 g 2.73 g	78.77 g 9.99 g 3.99 g	102.99 g 30.41 g 3.08 g	100.25 g 0.00 g 3.65 g
		1,10,(12)	1,7,(10),(12)	1,10,(12)	7,(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Tonharpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Alma-sárgarépa saláta	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	14.60 g 14.22 g 3.74 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	26.31 g 0.00 g 1.20 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	15	1	





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00054) Tej,tojás,para dicsom	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Zöldfűszeres sonkakrém, Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Kígyóuborka
		Energia: 317.94 Kcal / 1,328.99 KJ	Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ	Energia: 275.60 Kcal / 1,152.01 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 281.97 Kcal / 1,178.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.41 g 17.22 g 5.34 g	7.71 g 12.04 g 3.61 g	5.87 g 8.66 g 2.33 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	8.62 g 13.20 g 4.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.73 g	30.98 g 9.99 g 1.11 g	36.67 g 10.14 g 1.42 g	34.05 g 10.14 g 1.23 g	31.71 g 9.99 g 1.63 g
		1	1	1	1	1,10,(12)
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Lebbencsleves par.mentes, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Félbarna kenyér	Zöldségleves GM*, Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur	Sertéscsomb pékné módra, Körteleves GM, TM, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye par.mente, Párolt rizs, Alma
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 KJ	Energia: 779.24 Kcal / 3,257.22 KJ	Energia: 506.03 Kcal / 2,115.21 KJ	Energia: 726.52 Kcal / 3,036.85 KJ	Energia: 740.57 Kcal / 3,095.58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		30.64 g 20.38 g 3.82 g	31.20 g 46.45 g 14.22 g	31.82 g 17.55 g 2.70 g	26.91 g 25.62 g 8.29 g	39.54 g 23.24 g 6.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.47 g 0.00 g 3.97 g	58.23 g 4.00 g 3.81 g	58.28 g 0.00 g 3.75 g	96.56 g 28.71 g 2.96 g	97.83 g 0.00 g 3.54 g
		1,10,(12)	1	1,10,(12)	(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Jégcsapretek, Párizsi	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 356.33 Kcal / 1,489.46 KJ	Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	17.27 g 14.61 g 3.78 g	8.22 g 13.11 g 4.02 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	38.45 g 0.00 g 1.48 g	20.18 g 0.00 g 1.26 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	1,(10)	1	





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00055) Tej,olmag,szó j,szől,szil,őszi bment	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Kígyóuborka
		Energia: 317.94 Kcal / 1,328.99 KJ	Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ	Energia: 242.67 Kcal / 1,014.36 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 281.97 Kcal / 1,178.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.41 g 17.22 g 5.34 g	7.71 g 12.04 g 3.61 g	5.72 g 8.64 g 2.33 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	8.62 g 13.20 g 4.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.73 g	30.98 g 9.99 g 1.11 g	28.79 g 3.15 g 1.41 g	34.05 g 10.14 g 1.23 g	31.71 g 9.99 g 1.63 g
		1	1	1	1	1,10,(12)
	Ebéd	Kertészleves GM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Lebbencsleves*, Parafőzelék tejmentes, Főtt virsli, Félbarna kenyér	Paradicsomleves, Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur	Körteleves tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye borsóm., Párolt rizs, Alma
		Energia: 583.99 Kcal / 2,441.08 KJ	Energia: 813.14 Kcal / 3,398.93 KJ	Energia: 594.73 Kcal / 2,485.97 KJ	Energia: 749.90 Kcal / 3,134.58 KJ	Energia: 733.89 Kcal / 3,067.66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.65 g 19.36 g 3.73 g	32.16 g 45.64 g 13.85 g	33.01 g 17.74 g 2.72 g	26.98 g 25.65 g 8.30 g	38.82 g 23.32 g 6.72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		72.19 g 0.00 g 2.16 g	67.20 g 4.00 g 3.08 g	78.77 g 9.99 g 3.99 g	102.25 g 30.41 g 2.96 g	96.75 g 0.00 g 3.74 g
		1,10,(12)	1,(10),(12)	1,10,(12)		(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	14.60 g 14.22 g 3.74 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.66 g 0.00 g 1.65 g	26.31 g 0.00 g 1.20 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1	1,4,10,(12)	15	1	





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00056) Tej-,ol.mag-,e per-,parad.me ntes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Kígyóuborka
		Energia: 317.94 Kcal / 1,328.99 KJ	Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ	Energia: 245.69 Kcal / 1,026.98 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 281.97 Kcal / 1,178.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.41 g 17.22 g 5.34 g	7.71 g 12.04 g 3.61 g	5.85 g 8.66 g 2.33 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	8.62 g 13.20 g 4.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.73 g	30.98 g 9.99 g 1.11 g	29.37 g 3.15 g 1.42 g	34.05 g 10.14 g 1.23 g	31.71 g 9.99 g 1.63 g
		1	1	1	1	1,10,(12)
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Lebbencsleves par.mentes, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Félbarna kenyér	Zöldségleves GM*, Mustáros, rozsmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur	Sertéscsomb pékné módra, Körteleves GM, TM, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye par.mente, Párolt rizs, Alma
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 KJ	Energia: 779.24 Kcal / 3,257.22 KJ	Energia: 506.03 Kcal / 2,115.21 KJ	Energia: 726.52 Kcal / 3,036.85 KJ	Energia: 740.57 Kcal / 3,095.58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		30.64 g 20.38 g 3.82 g	31.20 g 46.45 g 14.22 g	31.82 g 17.55 g 2.70 g	26.91 g 25.62 g 8.29 g	39.54 g 23.24 g 6.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.47 g 0.00 g 3.97 g	58.23 g 4.00 g 3.81 g	58.28 g 0.00 g 3.75 g	96.56 g 28.71 g 2.96 g	97.83 g 0.00 g 3.54 g
		1,10,(12)	1	1,10,(12)	(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 356.33 Kcal / 1,489.46 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	17.27 g 14.61 g 3.78 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	38.45 g 0.00 g 1.48 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	15	1	





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00057) Tej, szója, parad., alma	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Kígyóuborka
		Energia: 317.94 Kcal / 1,328.99 KJ	Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ	Energia: 242.67 Kcal / 1,014.36 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 281.97 Kcal / 1,178.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.41 g 17.22 g 5.34 g	7.71 g 12.04 g 3.61 g	5.72 g 8.64 g 2.33 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	8.62 g 13.20 g 4.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Kertészleves GM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Lebbencsleves*, Főtt virsli, Parajfőzelék tejmentes, Félbarna kenyér	Paradicsomleves, Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur	Körteleves tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Budapest aprópecsenye borsó, paradicsom, Brokkolikrémleves GM TM*, Párolt rizs, Körte
		Energia: 583.99 Kcal / 2,441.08 KJ	Energia: 813.14 Kcal / 3,398.93 KJ	Energia: 594.73 Kcal / 2,485.97 KJ	Energia: 749.90 Kcal / 3,134.58 KJ	Energia: 755.56 Kcal / 3,158.24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		29.65 g 19.36 g 3.73 g	32.16 g 45.64 g 13.85 g	33.01 g 17.74 g 2.72 g	26.98 g 25.65 g 8.30 g	38.14 g 22.98 g 6.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ	Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	14.60 g 14.22 g 3.74 g	8.22 g 13.11 g 4.02 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	26.31 g 0.00 g 1.20 g	20.18 g 0.00 g 1.26 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	1,(10)	1	





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00058) Diab (T:15,E:35,U:15)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkacrém, Kígyóuborka
		Energia: 254.13 Kcal / 1,062.26 KJ	Energia: 206.42 Kcal / 862.84 KJ	Energia: 205.03 Kcal / 857.03 KJ	Energia: 264.85 Kcal / 1,107.07 KJ	Energia: 193.25 Kcal / 807.79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9.49 g 17.10 g 5.33 g	7.17 g 11.99 g 3.60 g	4.81 g 8.53 g 2.31 g	11.39 g 15.86 g 7.27 g	6.80 g 12.96 g 4.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.18 g 0.00 g 1.63 g	17.12 g 0.00 g 1.02 g	20.48 g 0.15 g 1.28 g	18.73 g 0.00 g 1.18 g	12.02 g 0.00 g 1.41 g
		1	1	1	1,7	1,10,(12)
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 35 CH	Lebbencsleves*, Parajfőzelék 35 CH, Főtt virsli, Félbarna kenyér (35)	Zöldségleves diab, Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur köret 35 CH	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsomb pékné módra 35 CH, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs 35 CH
		Energia: 404.52 Kcal / 1,690.89 KJ	Energia: 582.75 Kcal / 2,435.90 KJ	Energia: 400.51 Kcal / 1,674.13 KJ	Energia: 298.38 Kcal / 1,247.23 KJ	Energia: 548.47 Kcal / 2,292.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		24.04 g 18.36 g 3.63 g	25.84 g 37.90 g 12.93 g	28.18 g 15.26 g 2.43 g	14.41 g 10.82 g 3.34 g	30.56 g 32.62 g 10.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		37.93 g 0.00 g 3.66 g	37.54 g 1.00 g 1.74 g	39.21 g 0.00 g 2.52 g	39.08 g 0.00 g 3.34 g	38.57 g 0.00 g 3.00 g
		1,10,(12)	1,(10),(12)	1,10,(12)		(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonharpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Petrezselymes gombacrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ	Energia: 242.90 Kcal / 1,015.32 KJ	Energia: 118.32 Kcal / 494.58 KJ	Energia: 160.97 Kcal / 672.85 KJ	Energia: 223.60 Kcal / 934.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		4.84 g 7.79 g 1.97 g	12.46 g 13.91 g 3.71 g	6.09 g 12.80 g 3.99 g	5.76 g 7.56 g 1.95 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
		22.80 g 0.00 g 1.54 g	16.60 g 0.00 g 0.98 g	10.47 g 0.00 g 1.04 g	17.26 g 0.00 g 0.45 g	16.66 g 0.00 g 1.20 g
		1	1,4,10,(12)	1,(10)	1	1





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00059) Földimogyoró - és málnamentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Kígyóuborka
		Energia: 317.94 Kcal / 1,328.99 KJ	Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ	Energia: 245.69 Kcal / 1,026.98 KJ	Energia: 330.61 Kcal / 1,381.95 KJ	Energia: 281.97 Kcal / 1,178.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10.41 g 17.22 g 5.34 g	7.71 g 12.04 g 3.61 g	5.85 g 8.66 g 2.33 g	12.20 g 15.95 g 7.27 g	8.62 g 13.20 g 4.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.73 g	30.98 g 9.99 g 1.11 g	29.37 g 3.15 g 1.42 g	34.08 g 9.99 g 1.30 g	31.71 g 9.99 g 1.63 g
		1	1	1	1,7	1,10,(12)
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Zöldbableves GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Lebbencsleves*, Parajfőzelék, Főtt virsli, Félbarna kenyér	Mustáros, rozmaryingos csirkecsíkok, Paradicsomleves, Zöldséges bulgur	Körteleves GM, Sertéscsomb pékné módra, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs, Alma
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 KJ	Energia: 849.27 Kcal / 3,549.95 KJ	Energia: 594.73 Kcal / 2,485.97 KJ	Energia: 775.53 Kcal / 3,241.72 KJ	Energia: 854.04 Kcal / 3,569.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		30.64 g 20.38 g 3.82 g	35.46 g 49.18 g 16.22 g	33.01 g 17.74 g 2.72 g	29.95 g 26.83 g 9.00 g	36.35 g 36.13 g 11.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.47 g 0.00 g 3.97 g	64.91 g 0.00 g 2.73 g	78.77 g 9.99 g 3.99 g	102.99 g 30.41 g 3.08 g	100.25 g 0.00 g 3.65 g
		1,10,(12)	1,7,(10),(12)	1,10,(12)	7,(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Tonharpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Alma-sárgarépa saláta	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 356.33 Kcal / 1,489.46 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje 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 7.79 g 1.97 g	17.27 g 14.61 g 3.78 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	38.45 g 0.00 g 1.48 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	15	1	





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00061) Tojás- és mézmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Trappista sajt, Liga margarin (TM), Rozskenyér, Pritamin paprika, Tea	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Kígyóuborka
		Energia: 317.94 Kcal / 1,328.99 KJ	Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ	Energia: 242.67 Kcal / 1,014.36 KJ	Energia: 330.61 Kcal / 1,381.95 KJ	Energia: 281.97 Kcal / 1,178.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.41 g 17.22 g 5.34 g	7.71 g 12.04 g 3.61 g	5.72 g 8.64 g 2.33 g	12.20 g 15.95 g 7.27 g	8.62 g 13.20 g 4.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.73 g	30.98 g 9.99 g 1.11 g	28.79 g 3.15 g 1.41 g	34.08 g 9.99 g 1.30 g	31.71 g 9.99 g 1.63 g
		1	1	1	1,7	1,10,(12)
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Zöldbableves GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Lebbencsleves*, Parajfőzelék, Főtt virsli, Félbarna kenyér	Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Paradicsomleves, Zöldséges bulgur	Körteleves GM, Sertéscsomb pékné módra, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs, Alma
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 KJ	Energia: 849.27 Kcal / 3,549.95 KJ	Energia: 594.73 Kcal / 2,485.97 KJ	Energia: 775.53 Kcal / 3,241.72 KJ	Energia: 854.04 Kcal / 3,569.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		30.64 g 20.38 g 3.82 g	35.46 g 49.18 g 16.22 g	33.01 g 17.74 g 2.72 g	29.95 g 26.83 g 9.00 g	36.35 g 36.13 g 11.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.47 g 0.00 g 3.97 g	64.91 g 0.00 g 2.73 g	78.77 g 9.99 g 3.99 g	102.99 g 30.41 g 3.08 g	100.25 g 0.00 g 3.65 g
		1,10,(12)	1,7,(10),(12)	1,10,(12)	7,(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Tonharpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Alma-sárgarépa saláta	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 356.33 Kcal / 1,489.46 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	17.27 g 14.61 g 3.78 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	38.45 g 0.00 g 1.48 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	15	1	





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00062) Tojás és szójamentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Pritamin paprika, Trappista sajt, Rozskenyér, Flora margarin	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Kígyóuborka
		Energia: 317.94 Kcal / 1,328.99 KJ	Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ	Energia: 245.69 Kcal / 1,026.98 KJ	Energia: 506.46 Kcal / 2,117.00 KJ	Energia: 281.97 Kcal / 1,178.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.41 g 17.22 g 5.34 g	7.71 g 12.04 g 3.61 g	5.85 g 8.66 g 2.33 g	20.63 g 26.86 g 11.14 g	8.62 g 13.20 g 4.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.73 g	30.98 g 9.99 g 1.11 g	29.37 g 3.15 g 1.42 g	45.52 g 0.00 g 2.18 g	31.71 g 9.99 g 1.63 g
		1	1	1	1,7	1,10,(12)
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Kertészleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Lebbencsleves*, Főtt virsli, Parajfőzelék, Félbarna kenyér	Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Paradicsomleves, Zöldséges bulgur	Körteleves GM, Sertéscsomb pékné módra, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye borsóm., Párolt rizs, Alma
		Energia: 583.99 Kcal / 2,441.08 KJ	Energia: 849.27 Kcal / 3,549.95 KJ	Energia: 594.73 Kcal / 2,485.97 KJ	Energia: 775.53 Kcal / 3,241.72 KJ	Energia: 733.89 Kcal / 3,067.66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.65 g 19.36 g 3.73 g	35.46 g 49.18 g 16.22 g	33.01 g 17.74 g 2.72 g	29.95 g 26.83 g 9.00 g	38.82 g 23.32 g 6.72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		72.19 g 0.00 g 2.16 g	64.91 g 0.00 g 2.73 g	78.77 g 9.99 g 3.99 g	102.99 g 30.41 g 3.08 g	96.75 g 0.00 g 3.74 g
		1,10,(12)	1,7,(10),(12)	1,10,(12)	7,(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Tonharpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Alma-sárgarépa saláta	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Padlizsánkrém	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 356.33 Kcal / 1,489.46 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ	Energia: 266.31 Kcal / 1,113.18 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	17.27 g 14.61 g 3.78 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g	6.32 g 14.29 g 2.36 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	38.45 g 0.00 g 1.48 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g	28.58 g 0.00 g 0.84 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	15	1,3,7,10,(12)	





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00067) Tej,hal,olmag, parad.	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Bécsi felvágott (TM), Liga margarin (TM), Rozskenyér, Pritamin paprika, Tea	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Kígyóborka, Zala felvágott
		Energia: 317.94 Kcal / 1,328.99 KJ	Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ	Energia: 242.67 Kcal / 1,014.36 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 218.65 Kcal / 913.96 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.41 g17.22 g5.34 g	7.71 g12.04 g3.61 g	5.72 g8.64 g2.33 g	7.79 g12.62 g4.01 g	9.17 g6.61 g2.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.85 g9.99 g1.73 g	30.98 g9.99 g1.11 g	28.79 g3.15 g1.41 g	34.05 g10.14 g1.23 g	30.24 g9.99 g1.20 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Lebbencsleves*, Parafőzelék tejmentes, Főtt virsli, Félbarna kenyér	Paradicsomleves, Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur	Körteleves tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye paradicsomm., Párolt rizs, Alma
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 KJ	Energia: 813.14 Kcal / 3,398.93 KJ	Energia: 594.73 Kcal / 2,485.97 KJ	Energia: 749.90 Kcal / 3,134.58 KJ	Energia: 740.57 Kcal / 3,095.58 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		30.64 g20.38 g3.82 g	32.16 g45.64 g13.85 g	33.01 g17.74 g2.72 g	26.98 g25.65 g8.30 g	39.54 g23.24 g6.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		76.47 g0.00 g3.97 g	67.20 g4.00 g3.08 g	78.77 g9.99 g3.99 g	102.25 g30.41 g2.96 g	97.83 g0.00 g3.54 g
		1,10,(12)	1,(10),(12)	1,10,(12)		
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Pritamin paprika, Liga margarin (TM), Párizsi	Alma-sárgarépa saláta	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 198.83 Kcal / 831.11 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.42 g7.79 g1.97 g	9.23 g13.32 g4.04 g	0.33 g0.25 g0.00 g	7.90 g7.87 g1.98 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.79 g9.99 g0.66 g	26.19 g0.00 g1.34 g	6.80 g0.00 g0.10 g	26.97 g0.00 g0.67 g	33.16 g22.18 g0.00 g
		1,(12)	1,(10)	15	1	





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00068) Tej- és halmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Bécsi felvágott (TM), Liga margarin (TM), Rozskenyér, Pritamin paprika, Tea	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Kígyóuborka
		Energia: 317.94 Kcal / 1,328.99 KJ	Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ	Energia: 242.67 Kcal / 1,014.36 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 281.97 Kcal / 1,178.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10.41 g 17.22 g 5.34 g	7.71 g 12.04 g 3.61 g	5.72 g 8.64 g 2.33 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	8.62 g 13.20 g 4.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.73 g	30.98 g 9.99 g 1.11 g	28.79 g 3.15 g 1.41 g	34.05 g 10.14 g 1.23 g	31.71 g 9.99 g 1.63 g
		1	1	1	1	1,10,(12)
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Félbarna kenyér	Paradicsomleves, Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur	Körteleves tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs, Alma
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 KJ	Energia: 813.14 Kcal / 3,398.93 KJ	Energia: 594.73 Kcal / 2,485.97 KJ	Energia: 749.90 Kcal / 3,134.58 KJ	Energia: 854.04 Kcal / 3,569.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		30.64 g 20.38 g 3.82 g	32.16 g 45.64 g 13.85 g	33.01 g 17.74 g 2.72 g	26.98 g 25.65 g 8.30 g	36.35 g 36.13 g 11.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.47 g 0.00 g 3.97 g	67.20 g 4.00 g 3.08 g	78.77 g 9.99 g 3.99 g	102.25 g 30.41 g 2.96 g	100.25 g 0.00 g 3.65 g
		1,10,(12)	1,(10),(12)	1,10,(12)		(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Alma-sárgarépa saláta	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 198.83 Kcal / 831.11 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje 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 7.79 g 1.97 g	9.23 g 13.32 g 4.04 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	26.19 g 0.00 g 1.34 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1,(12)	1,(10)	15	1	





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00069) Tej,szója,kakaó mentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Kígyóuborka
		Energia: 317.94 Kcal / 1,328.99 KJ	Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ	Energia: 242.67 Kcal / 1,014.36 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 281.97 Kcal / 1,178.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.41 g 17.22 g 5.34 g	7.71 g 12.04 g 3.61 g	5.72 g 8.64 g 2.33 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	8.62 g 13.20 g 4.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.73 g	30.98 g 9.99 g 1.11 g	28.79 g 3.15 g 1.41 g	34.05 g 10.14 g 1.23 g	31.71 g 9.99 g 1.63 g
		1	1	1	1	1,10,(12)
	Ebéd	Kertészleves GM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Lebbencsleves*, Főtt virsli, Parajfőzelék tejmentes, Félbarna kenyér	Paradicsomleves, Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur	Körteleves tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye borsóm., Párolt rizs, Alma
		Energia: 583.99 Kcal / 2,441.08 KJ	Energia: 813.14 Kcal / 3,398.93 KJ	Energia: 594.73 Kcal / 2,485.97 KJ	Energia: 749.90 Kcal / 3,134.58 KJ	Energia: 733.89 Kcal / 3,067.66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.65 g 19.36 g 3.73 g	32.16 g 45.64 g 13.85 g	33.01 g 17.74 g 2.72 g	26.98 g 25.65 g 8.30 g	38.82 g 23.32 g 6.72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		72.19 g 0.00 g 2.16 g	67.20 g 4.00 g 3.08 g	78.77 g 9.99 g 3.99 g	102.25 g 30.41 g 2.96 g	96.75 g 0.00 g 3.74 g
		1,10,(12)	1,(10),(12)	1,10,(12)		(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	14.60 g 14.22 g 3.74 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	26.31 g 0.00 g 1.20 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	15	1	





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00072) Tej,toj,olmag, árpa	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Kígyóuborka
		Energia: 317.94 Kcal / 1,328.99 KJ	Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ	Energia: 245.69 Kcal / 1,026.98 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 281.97 Kcal / 1,178.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.41 g 17.22 g 5.34 g	7.71 g 12.04 g 3.61 g	5.85 g 8.66 g 2.33 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	8.62 g 13.20 g 4.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.73 g	30.98 g 9.99 g 1.11 g	29.37 g 3.15 g 1.42 g	34.05 g 10.14 g 1.23 g	31.71 g 9.99 g 1.63 g
		1	1	1	1	1,10,(12)
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Félbarna kenyér	Paradicsomleves, Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur	Körteleves tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs, Alma
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 KJ	Energia: 813.14 Kcal / 3,398.93 KJ	Energia: 594.73 Kcal / 2,485.97 KJ	Energia: 749.90 Kcal / 3,134.58 KJ	Energia: 854.04 Kcal / 3,569.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.64 g 20.38 g 3.82 g	32.16 g 45.64 g 13.85 g	33.01 g 17.74 g 2.72 g	26.98 g 25.65 g 8.30 g	36.35 g 36.13 g 11.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.47 g 0.00 g 3.97 g	67.20 g 4.00 g 3.08 g	78.77 g 9.99 g 3.99 g	102.25 g 30.41 g 2.96 g	100.25 g 0.00 g 3.65 g
		1,10,(12)	1,(10),(12)	1,10,(12)		(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	14.60 g 14.22 g 3.74 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	26.31 g 0.00 g 1.20 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	15	1	





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00080) Glutén,tej,toj,f ruktóz,gomba	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Zöldfűszeres sonkakrém, Kígyóuborka
		Energia: 183.12 Kcal / 765.44 KJ	Energia: 125.76 Kcal / 525.68 KJ	Energia: 108.24 Kcal / 452.44 KJ	Energia: 139.75 Kcal / 584.16 KJ	Energia: 142.84 Kcal / 597.07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.76 g 17.90 g 5.45 g	5.29 g 12.37 g 3.65 g	2.76 g 9.11 g 2.40 g	6.09 g 13.14 g 4.11 g	6.20 g 13.53 g 4.27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.26 g 1.19 g 1.79 g	15.94 g 0.89 g 1.01 g	20.98 g 1.34 g 1.30 g	16.98 g 1.04 g 1.10 g	16.67 g 0.89 g 1.53 g
		10,(12)				
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM	Parajfőzelék GM, tejmentes, Lebbencsleves GM*, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér	Zöldség leves GM*, Mustáros, rozsmaringos csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsomb pékné módra, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Petrezselymes rizs, Budapest aprópecsenye gombamentes
		Energia: 736.14 Kcal / 3,077.07 KJ	Energia: 724.10 Kcal / 3,026.74 KJ	Energia: 537.77 Kcal / 2,247.88 KJ	Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 KJ	Energia: 773.67 Kcal / 3,233.94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.44 g 21.58 g 3.95 g	28.14 g 50.96 g 15.98 g	29.82 g 18.92 g 2.82 g	30.03 g 26.06 g 8.30 g	33.46 g 38.12 g 11.54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		110.47 g 0.00 g 3.65 g	54.87 g 0.89 g 2.90 g	61.27 g 0.00 g 3.92 g	70.58 g 0.00 g 3.95 g	79.31 g 0.00 g 3.24 g
		10,(12)	(10),(12)	10,(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Paprikás zöldségkrém	Gluténmentes kenyér, Tonhalsalátát, Póréhagyma	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Zöldpaprika
		Energia: 80.64 Kcal / 337.08 KJ	Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ	Energia: 67.91 Kcal / 283.86 KJ	Energia: 217.67 Kcal / 909.86 KJ	Energia: 142.94 Kcal / 597.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.11 g 8.05 g 2.01 g	10.80 g 14.33 g 3.77 g	5.49 g 13.37 g 4.06 g	7.80 g 21.71 g 6.83 g	6.60 g 13.94 g 4.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.74 g 0.89 g 1.43 g	16.39 g 0.89 g 0.98 g	15.12 g 0.89 g 1.16 g	15.39 g 0.89 g 1.79 g	15.48 g 0.89 g 1.19 g
		4,10,(12)	(10)			





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00081) Tej,hüvely,barack,fahéj,olmag	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Bécsi felvágott (TM), Liga margarin (TM), Rozskenyér, Pritamin paprika, Tea	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Kígyóuborka
		Energia: 317.94 Kcal / 1,328.99 KJ	Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ	Energia: 242.67 Kcal / 1,014.36 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 281.97 Kcal / 1,178.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.41 g 17.22 g 5.34 g	7.71 g 12.04 g 3.61 g	5.72 g 8.64 g 2.33 g	7.79 g 12.62 g 4.01 g	8.62 g 13.20 g 4.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Kertészleves GM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Félbarna kenyér	Paradicsomleves, Zöldséges bulgur, Fűszeres csirkecsíkok	Körteleves tejmentes, Sertéscsomb pékné módra, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye borsómm., Párolt rizs, Alma
		Energia: 583.99 Kcal / 2,441.08 KJ	Energia: 813.14 Kcal / 3,398.93 KJ	Energia: 569.69 Kcal / 2,381.30 KJ	Energia: 749.90 Kcal / 3,134.58 KJ	Energia: 733.89 Kcal / 3,067.66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.65 g 19.36 g 3.73 g	32.16 g 45.64 g 13.85 g	32.17 g 16.78 g 2.67 g	26.98 g 25.65 g 8.30 g	38.82 g 23.32 g 6.72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Tonharpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Alma-sárgarépa saláta	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	14.60 g 14.22 g 3.74 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.33 g 13.68 g 4.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.66 g 0.00 g 1.65 g	26.31 g 0.00 g 1.20 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	20.54 g 0.00 g 1.29 g
		1	1,4,10,(12)	15	1	1





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00102) Tej- és olajos mag mentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Kígyóborka
		Energia: 317.94 Kcal / 1,328.99 KJ	Energia: 224.74 Kcal / 939.41 KJ	Energia: 236.39 Kcal / 988.11 KJ	Energia: 241.30 Kcal / 1,008.63 KJ	Energia: 241.82 Kcal / 1,010.81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10.41 g 17.22 g 5.34 g	7.71 g 12.04 g 3.61 g	6.17 g 8.72 g 2.33 g	7.78 g 12.61 g 4.01 g	8.62 g 13.20 g 4.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.73 g	20.99 g 0.00 g 1.11 g	26.53 g 0.15 g 1.42 g	23.90 g 0.15 g 1.23 g	21.72 g 0.00 g 1.63 g
		1	1	1	1	1,10,(12)
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Félbarna kenyér	Paradicsomleves, Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur	Körteleves tejmentes, Sertéscsomb pékné módra, Csemegeborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs, Alma
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 KJ	Energia: 813.14 Kcal / 3,398.93 KJ	Energia: 594.73 Kcal / 2,485.97 KJ	Energia: 749.90 Kcal / 3,134.58 KJ	Energia: 854.04 Kcal / 3,569.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		30.64 g 20.38 g 3.82 g	32.16 g 45.64 g 13.85 g	33.01 g 17.74 g 2.72 g	26.98 g 25.65 g 8.30 g	36.35 g 36.13 g 11.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.47 g 0.00 g 3.97 g	67.20 g 4.00 g 3.08 g	78.77 g 9.99 g 3.99 g	102.25 g 30.41 g 2.96 g	100.25 g 0.00 g 3.65 g
		1,10,(12)	1,(10),(12)	1,10,(12)		(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje 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 7.79 g 1.97 g	14.60 g 14.22 g 3.74 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	26.31 g 0.00 g 1.20 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	15	1	





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00130) Diabetikus (T:20, E:50, U:20)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkacrém, Kígyóuborka
		Energia: 277.79 Kcal / 1,161.16 KJ	Energia: 226.58 Kcal / 947.10 KJ	Energia: 234.27 Kcal / 979.25 KJ	Energia: 290.46 Kcal / 1,214.12 KJ	Energia: 223.50 Kcal / 934.23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.41 g 17.22 g 5.34 g	8.02 g 12.11 g 3.61 g	6.05 g 8.71 g 2.33 g	12.20 g 15.95 g 7.27 g	8.08 g 13.15 g 4.22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.86 g 0.00 g 1.73 g	21.00 g 0.00 g 1.11 g	26.11 g 0.15 g 1.41 g	24.09 g 0.00 g 1.30 g	17.85 g 0.00 g 1.54 g
		1	1	1	1,7	1,10,(12)
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH	Parajfőzelék 50 CH, Lebbencsleves*, Főtt virsli, Félbarna kenyér (50)	Zöldségleves diab, Mustáros, rozsmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur 50 CH	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsomb pékné módra 50 CH, Csemegeuborka	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs 50 CH
		Energia: 483.18 Kcal / 2,019.69 KJ	Energia: 727.85 Kcal / 3,042.41 KJ	Energia: 460.95 Kcal / 1,926.77 KJ	Energia: 461.47 Kcal / 1,928.94 KJ	Energia: 624.83 Kcal / 2,611.79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.64 g 19.16 g 3.70 g	31.71 g 43.84 g 14.15 g	30.38 g 15.50 g 2.47 g	22.22 g 18.44 g 5.82 g	32.15 g 33.49 g 11.01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53.11 g 0.00 g 3.78 g	50.48 g 0.00 g 2.46 g	52.55 g 0.00 g 2.59 g	54.83 g 0.00 g 3.64 g	53.99 g 0.00 g 3.20 g
		1,10,(12)	1,7,(10),(12)	1,10,(12)		(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonharpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Petrezselymes gombacrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 234.88 Kcal / 981.80 KJ	Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	11.04 g 7.65 g 1.92 g	8.22 g 13.11 g 4.02 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.33 g 13.68 g 4.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.66 g 0.00 g 1.65 g	30.16 g 0.00 g 0.99 g	20.18 g 0.00 g 1.26 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	20.54 g 0.00 g 1.29 g
		1	1,4,10,(12)	1,(10)	1	1





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00131) Diabetikus (T:20, E:50, U:25)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Kígyóuborka
		Energia: 277.79 Kcal / 1,161.16 KJ	Energia: 226.58 Kcal / 947.10 KJ	Energia: 237.29 Kcal / 991.87 KJ	Energia: 290.46 Kcal / 1,214.12 KJ	Energia: 243.66 Kcal / 1,018.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10.41 g 17.22 g 5.34 g	8.02 g 12.11 g 3.61 g	6.18 g 8.73 g 2.33 g	12.20 g 15.95 g 7.27 g	8.93 g 13.27 g 4.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.86 g 0.00 g 1.73 g	21.00 g 0.00 g 1.11 g	26.69 g 0.15 g 1.42 g	24.09 g 0.00 g 1.30 g	21.73 g 0.00 g 1.63 g
		1	1	1	1,7	1,10,(12)
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH	Parajfőzelék 50 CH, Lebbencsleves*, Főtt virsli, Félbarna kenyér (50)	Zöldségleves diab, Mustáros, rozsmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur 50 CH	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsomb pékné módra 50 CH, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs 50 CH
		Energia: 483.18 Kcal / 2,019.69 KJ	Energia: 727.85 Kcal / 3,042.41 KJ	Energia: 460.95 Kcal / 1,926.77 KJ	Energia: 461.47 Kcal / 1,928.94 KJ	Energia: 624.83 Kcal / 2,611.79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		26.64 g 19.16 g 3.70 g	31.71 g 43.84 g 14.15 g	30.38 g 15.50 g 2.47 g	22.22 g 18.44 g 5.82 g	32.15 g 33.49 g 11.01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53.11 g 0.00 g 3.78 g	50.48 g 0.00 g 2.46 g	52.55 g 0.00 g 2.59 g	54.83 g 0.00 g 3.64 g	53.99 g 0.00 g 3.20 g
		1,10,(12)	1,7,(10),(12)	1,10,(12)		(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonharpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 197.07 Kcal / 823.75 KJ	Energia: 138.48 Kcal / 578.85 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	9.44 g 7.42 g 1.90 g	6.94 g 12.92 g 4.00 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.33 g 13.68 g 4.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.66 g 0.00 g 1.65 g	22.87 g 0.00 g 0.82 g	14.35 g 0.00 g 1.13 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	20.54 g 0.00 g 1.29 g
		1	1,4,10,(12)	1,(10)	1	1





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00132) Diab (T:20, E:30, U:20)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkacrém, Kígyóuborka
		Energia: 277.79 Kcal / 1,161.16 KJ	Energia: 206.42 Kcal / 862.84 KJ	Energia: 205.03 Kcal / 857.03 KJ	Energia: 290.46 Kcal / 1,214.12 KJ	Energia: 193.25 Kcal / 807.79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.41 g 17.22 g 5.34 g	7.17 g 11.99 g 3.60 g	4.81 g 8.53 g 2.31 g	12.20 g 15.95 g 7.27 g	6.80 g 12.96 g 4.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.86 g 0.00 g 1.73 g	17.12 g 0.00 g 1.02 g	20.48 g 0.15 g 1.28 g	24.09 g 0.00 g 1.30 g	12.02 g 0.00 g 1.41 g
		1	1	1	1,7	1,10,(12)
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 30 CH, Zöldbableves GM	Lebbencsleves*, Parajfőzelék 30 CH, Főtt virsli, Félbarna kenyér (30)	Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur köret 30 CH, Zöldségleves GM*	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 30 CH, Csemegeuborka	Budapest aprópecsenye szárnyasm., Párolt rizs 30 CH, Brokkolikrémleves GM TM*
		Energia: 362.16 Kcal / 1,513.83 KJ	Energia: 574.79 Kcal / 2,402.62 KJ	Energia: 345.42 Kcal / 1,443.86 KJ	Energia: 298.38 Kcal / 1,247.23 KJ	Energia: 403.96 Kcal / 1,688.55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22.64 g 17.93 g 3.59 g	25.67 g 37.95 g 13.17 g	26.00 g 16.89 g 2.59 g	14.41 g 10.82 g 3.34 g	28.75 g 19.05 g 6.10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.75 g 0.00 g 3.59 g	31.69 g 0.00 g 1.68 g	22.85 g 0.00 g 2.96 g	39.08 g 0.00 g 3.34 g	34.99 g 0.00 g 2.89 g
		1,10,(12)	1,7,(10),(12)	1,10,(12)		
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonharpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Petrezselymes gombacrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 299.61 Kcal / 1,252.37 KJ	Energia: 138.48 Kcal / 578.85 KJ	Energia: 160.97 Kcal / 672.85 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
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	14.87 g 14.26 g 3.74 g	6.94 g 12.92 g 4.00 g	5.76 g 7.56 g 1.95 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
		27.66 g 0.00 g 1.65 g	27.52 g 0.00 g 1.23 g	14.35 g 0.00 g 1.13 g	17.26 g 0.00 g 0.45 g	16.66 g 0.00 g 1.20 g
		1	1,4,10,(12)	1,(10)	1	1





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00133) Diab (T:30, E:50, U:20)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkacrém, Kígyóuborka
		Energia: 277.79 Kcal / 1,161.16 KJ	Energia: 226.58 Kcal / 947.10 KJ	Energia: 297.29 Kcal / 1,242.67 KJ	Energia: 328.88 Kcal / 1,374.72 KJ	Energia: 294.07 Kcal / 1,229.21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.41 g 17.22 g 5.34 g	8.02 g 12.11 g 3.61 g	8.72 g 9.10 g 2.37 g	13.42 g 16.09 g 7.27 g	11.07 g 13.58 g 4.26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.86 g 0.00 g 1.73 g	21.00 g 0.00 g 1.11 g	38.25 g 0.15 g 1.69 g	32.13 g 0.00 g 1.47 g	31.44 g 0.00 g 1.85 g
		1	1	1	1,7	1,10,(12)
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH	Parajfőzelék 50 CH, Lebbencsleves*, Főtt virsli, Félbarna kenyér (50)	Zöldségleves diab, Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur 50 CH	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsomb pékné módra 50 CH, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs 50 CH
		Energia: 483.18 Kcal / 2,019.69 KJ	Energia: 727.85 Kcal / 3,042.41 KJ	Energia: 460.95 Kcal / 1,926.77 KJ	Energia: 461.47 Kcal / 1,928.94 KJ	Energia: 624.83 Kcal / 2,611.79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.64 g 19.16 g 3.70 g	31.71 g 43.84 g 14.15 g	30.38 g 15.50 g 2.47 g	22.22 g 18.44 g 5.82 g	32.15 g 33.49 g 11.01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53.11 g 0.00 g 3.78 g	50.48 g 0.00 g 2.46 g	52.55 g 0.00 g 2.59 g	54.83 g 0.00 g 3.64 g	53.99 g 0.00 g 3.20 g
		1,10,(12)	1,7,(10),(12)	1,10,(12)		(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonharpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Petrezselymes gombacrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 234.88 Kcal / 981.80 KJ	Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	11.04 g 7.65 g 1.92 g	8.22 g 13.11 g 4.02 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.33 g 13.68 g 4.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.66 g 0.00 g 1.65 g	30.16 g 0.00 g 0.99 g	20.18 g 0.00 g 1.26 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	20.54 g 0.00 g 1.29 g
		1	1,4,10,(12)	1,(10)	1	1





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00134) Diabetikus (T: 50 CH, E: 60 CH)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkacrém, Kígyóuborka
		Energia: 396.14 Kcal / 1,655.87 KJ	Energia: 377.81 Kcal / 1,579.25 KJ	Energia: 463.14 Kcal / 1,935.93 KJ	Energia: 418.52 Kcal / 1,749.41 KJ	Energia: 317.76 Kcal / 1,328.24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		15.04 g 17.83 g 5.38 g	14.43 g 13.04 g 3.70 g	15.75 g 10.11 g 2.46 g	16.25 g 16.40 g 7.27 g	12.22 g 13.73 g 4.27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		43.31 g 0.00 g 2.21 g	50.13 g 0.00 g 1.77 g	70.20 g 0.15 g 2.43 g	50.89 g 0.00 g 1.88 g	35.83 g 0.00 g 1.95 g
		1	1	1	1,7	1,10,(12)
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 60 CH	Lebbencsleves*, Parajfőzelék 60 CH, Főtt virsli, Félbarna kenyér (60)	Zöldségleves GM*, Mustáros, rozsmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur 60 CH	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsomb pékné módra 60 CH, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs 60 CH
		Energia: 519.49 Kcal / 2,171.47 KJ	Energia: 775.19 Kcal / 3,240.29 KJ	Energia: 453.73 Kcal / 1,896.59 KJ	Energia: 570.20 Kcal / 2,383.44 KJ	Energia: 694.24 Kcal / 2,901.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		27.84 g 19.52 g 3.74 g	33.56 g 44.08 g 14.17 g	29.93 g 17.33 g 2.66 g	27.43 g 23.52 g 7.47 g	33.60 g 34.29 g 11.11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		60.12 g 0.00 g 3.84 g	59.86 g 0.00 g 2.66 g	46.77 g 0.00 g 3.36 g	65.33 g 0.00 g 3.85 g	68.02 g 0.00 g 3.38 g
		1,10,(12)	1,7,(10),(12)	1,10,(12)		(10),(12)





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00135) Diabetikus (T:15, E:60, U:15)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkacrém, Kígyóuborka
		Energia: 254.13 Kcal / 1,062.26 KJ	Energia: 206.42 Kcal / 862.84 KJ	Energia: 205.03 Kcal / 857.03 KJ	Energia: 264.85 Kcal / 1,107.07 KJ	Energia: 193.25 Kcal / 807.79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.49 g 17.10 g 5.33 g	7.17 g 11.99 g 3.60 g	4.81 g 8.53 g 2.31 g	11.39 g 15.86 g 7.27 g	6.80 g 12.96 g 4.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.18 g 0.00 g 1.63 g	17.12 g 0.00 g 1.02 g	20.48 g 0.15 g 1.28 g	18.73 g 0.00 g 1.18 g	12.02 g 0.00 g 1.41 g
		1	1	1	1,7	1,10,(12)
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 60 CH	Parajfőzelék 60 CH, Lebbencsleves*, Főtt virsli, Félbarna kenyér (60)	Zöldségleves GM*, Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur 60 CH	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsomb pékné módra 60 CH, Csemegeuborka	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs 60 CH
		Energia: 573.95 Kcal / 2,399.11 KJ	Energia: 751.52 Kcal / 3,141.35 KJ	Energia: 516.69 Kcal / 2,159.76 KJ	Energia: 570.20 Kcal / 2,383.44 KJ	Energia: 722.01 Kcal / 3,018.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.64 g 20.07 g 3.79 g	32.63 g 43.96 g 14.16 g	32.22 g 17.59 g 2.70 g	27.43 g 23.52 g 7.47 g	34.18 g 34.61 g 11.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		70.63 g 0.00 g 3.92 g	55.17 g 0.00 g 2.56 g	60.67 g 0.00 g 3.64 g	65.33 g 0.00 g 3.85 g	73.63 g 0.00 g 3.45 g
		1,10,(12)	1,7,(10),(12)	1,10,(12)		(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonharpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ	Energia: 242.90 Kcal / 1,015.32 KJ	Energia: 118.32 Kcal / 494.58 KJ	Energia: 160.97 Kcal / 672.85 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
		4.84 g 7.79 g 1.97 g	12.46 g 13.91 g 3.71 g	6.09 g 12.80 g 3.99 g	5.76 g 7.56 g 1.95 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
		22.80 g 0.00 g 1.54 g	16.60 g 0.00 g 0.98 g	10.47 g 0.00 g 1.04 g	17.26 g 0.00 g 0.45 g	16.66 g 0.00 g 1.20 g
		1	1,4,10,(12)	1,(10)	1	1





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00139) Diab T:20,E:35,U:2 0	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkacrém, Kígyóuborka
		Energia: 277.79 Kcal / 1,161.16 KJ	Energia: 206.42 Kcal / 862.84 KJ	Energia: 205.03 Kcal / 857.03 KJ	Energia: 290.46 Kcal / 1,214.12 KJ	Energia: 193.25 Kcal / 807.79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.41 g 17.22 g 5.34 g	7.17 g 11.99 g 3.60 g	4.81 g 8.53 g 2.31 g	12.20 g 15.95 g 7.27 g	6.80 g 12.96 g 4.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.86 g 0.00 g 1.73 g	17.12 g 0.00 g 1.02 g	20.48 g 0.15 g 1.28 g	24.09 g 0.00 g 1.30 g	12.02 g 0.00 g 1.41 g
		1	1	1	1,7	1,10,(12)
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 35 CH	Lebbencsleves*, Parajfőzelék 35 CH, Főtt virsli, Félbarna kenyér (35)	Zöldségleves diab, Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur köret 35 CH	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 35 CH, Csemegeuborka	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs 35 CH
		Energia: 404.52 Kcal / 1,690.89 KJ	Energia: 582.75 Kcal / 2,435.90 KJ	Energia: 400.51 Kcal / 1,674.13 KJ	Energia: 298.38 Kcal / 1,247.23 KJ	Energia: 548.47 Kcal / 2,292.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24.04 g 18.36 g 3.63 g	25.84 g 37.90 g 12.93 g	28.18 g 15.26 g 2.43 g	14.41 g 10.82 g 3.34 g	30.56 g 32.62 g 10.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		37.93 g 0.00 g 3.66 g	37.54 g 1.00 g 1.74 g	39.21 g 0.00 g 2.52 g	39.08 g 0.00 g 3.34 g	38.57 g 0.00 g 3.00 g
		1,10,(12)	1,(10),(12)	1,10,(12)		(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonharpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Petrezselymes gombacrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 299.61 Kcal / 1,252.37 KJ	Energia: 138.48 Kcal / 578.85 KJ	Energia: 160.97 Kcal / 672.85 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
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	14.87 g 14.26 g 3.74 g	6.94 g 12.92 g 4.00 g	5.76 g 7.56 g 1.95 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
		27.66 g 0.00 g 1.65 g	27.52 g 0.00 g 1.23 g	14.35 g 0.00 g 1.13 g	17.26 g 0.00 g 0.45 g	16.66 g 0.00 g 1.20 g
		1	1,4,10,(12)	1,(10)	1	1





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00140) Diabetikus (T: 20, E:50, U:20)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkacrém, Kígyóuborka
		Energia: 277.79 Kcal / 1,161.16 KJ	Energia: 226.58 Kcal / 947.10 KJ	Energia: 237.29 Kcal / 991.87 KJ	Energia: 290.46 Kcal / 1,214.12 KJ	Energia: 208.37 Kcal / 870.99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.41 g 17.22 g 5.34 g	8.02 g 12.11 g 3.61 g	6.18 g 8.73 g 2.33 g	12.20 g 15.95 g 7.27 g	7.44 g 13.05 g 4.21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.86 g 0.00 g 1.73 g	21.00 g 0.00 g 1.11 g	26.69 g 0.15 g 1.42 g	24.09 g 0.00 g 1.30 g	14.93 g 0.00 g 1.48 g
		1	1	1	1,7	1,10,(12)
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH	Parajfőzelék 50 CH, Lebbencsleves*, Főtt virsli, Félbarna kenyér (50)	Zöldségleves diab, Mustáros, rozsmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur 50 CH	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsomb pékné módra 50 CH, Csemegeuborka	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs 50 CH
		Energia: 483.18 Kcal / 2,019.69 KJ	Energia: 727.85 Kcal / 3,042.41 KJ	Energia: 460.95 Kcal / 1,926.77 KJ	Energia: 461.47 Kcal / 1,928.94 KJ	Energia: 624.83 Kcal / 2,611.79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		26.64 g 19.16 g 3.70 g	31.71 g 43.84 g 14.15 g	30.38 g 15.50 g 2.47 g	22.22 g 18.44 g 5.82 g	32.15 g 33.49 g 11.01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53.11 g 0.00 g 3.78 g	50.48 g 0.00 g 2.46 g	52.55 g 0.00 g 2.59 g	54.83 g 0.00 g 3.64 g	53.99 g 0.00 g 3.20 g
		1,10,(12)	1,7,(10),(12)	1,10,(12)		(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonharpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Petrezselymes gombacrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 197.07 Kcal / 823.75 KJ	Energia: 138.48 Kcal / 578.85 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 263.92 Kcal / 1,103.19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	9.44 g 7.42 g 1.90 g	6.94 g 12.92 g 4.00 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	10.18 g 13.80 g 4.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.66 g 0.00 g 1.65 g	22.87 g 0.00 g 0.82 g	14.35 g 0.00 g 1.13 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	24.42 g 0.00 g 1.38 g
		1	1,4,10,(12)	1,(10)	1	1





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00141) DM R:30T:30E:50 U:35V:40	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkacrém, Kígyóuborka
		Energia: 277.79 Kcal / 1,161.16 KJ	Energia: 226.58 Kcal / 947.10 KJ	Energia: 297.29 Kcal / 1,242.67 KJ	Energia: 328.88 Kcal / 1,374.72 KJ	Energia: 294.07 Kcal / 1,229.21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.41 g 17.22 g 5.34 g	8.02 g 12.11 g 3.61 g	8.72 g 9.10 g 2.37 g	13.42 g 16.09 g 7.27 g	11.07 g 13.58 g 4.26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.86 g 0.00 g 1.73 g	21.00 g 0.00 g 1.11 g	38.25 g 0.15 g 1.69 g	32.13 g 0.00 g 1.47 g	31.44 g 0.00 g 1.85 g
		1	1	1	1,7	1,10,(12)
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH	Parajfőzelék 50 CH, Lebbencsleves*, Főtt virsli, Félbarna kenyér (50)	Zöldségleves diab, Mustáros, rozsmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur 50 CH	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsomb pékné módra 50 CH, Csemegeuborka	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs 50 CH
		Energia: 483.18 Kcal / 2,019.69 KJ	Energia: 727.85 Kcal / 3,042.41 KJ	Energia: 460.95 Kcal / 1,926.77 KJ	Energia: 461.47 Kcal / 1,928.94 KJ	Energia: 624.83 Kcal / 2,611.79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		26.64 g 19.16 g 3.70 g	31.71 g 43.84 g 14.15 g	30.38 g 15.50 g 2.47 g	22.22 g 18.44 g 5.82 g	32.15 g 33.49 g 11.01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53.11 g 0.00 g 3.78 g	50.48 g 0.00 g 2.46 g	52.55 g 0.00 g 2.59 g	54.83 g 0.00 g 3.64 g	53.99 g 0.00 g 3.20 g
		1,10,(12)	1,7,(10),(12)	1,10,(12)		(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 234.88 Kcal / 981.80 KJ	Energia: 249.39 Kcal / 1,042.45 KJ	Energia: 274.40 Kcal / 1,146.99 KJ	Energia: 220.65 Kcal / 922.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	11.04 g 7.65 g 1.92 g	11.64 g 13.61 g 4.07 g	10.57 g 8.26 g 2.02 g	10.36 g 13.48 g 4.05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.66 g 0.00 g 1.65 g	30.16 g 0.00 g 0.99 g	35.72 g 0.00 g 1.61 g	39.11 g 0.00 g 0.95 g	30.13 g 0.00 g 1.44 g
		1	1,4,10,(12)	1,(10)	1	1,(10)





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00142) Diab T:15,E:50,U:1 0	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkacrém, Kígyóuborka
		Energia: 254.13 Kcal / 1,062.26 KJ	Energia: 206.42 Kcal / 862.84 KJ	Energia: 205.03 Kcal / 857.03 KJ	Energia: 264.85 Kcal / 1,107.07 KJ	Energia: 193.25 Kcal / 807.79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9.49 g 17.10 g 5.33 g	7.17 g 11.99 g 3.60 g	4.81 g 8.53 g 2.31 g	11.39 g 15.86 g 7.27 g	6.80 g 12.96 g 4.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.18 g 0.00 g 1.63 g	17.12 g 0.00 g 1.02 g	20.48 g 0.15 g 1.28 g	18.73 g 0.00 g 1.18 g	12.02 g 0.00 g 1.41 g
		1	1	1	1,7	1,10,(12)
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH	Parajfőzelék 50 CH, Lebbencsleves*, Főtt virsli, Félbarna kenyér (50)	Zöldségleves diab, Mustáros, rozsmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur 50 CH	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsomb pékné módra 50 CH, Csemegeuborka	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs 50 CH
		Energia: 483.18 Kcal / 2,019.69 KJ	Energia: 727.85 Kcal / 3,042.41 KJ	Energia: 460.95 Kcal / 1,926.77 KJ	Energia: 461.47 Kcal / 1,928.94 KJ	Energia: 624.83 Kcal / 2,611.79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		26.64 g 19.16 g 3.70 g	31.71 g 43.84 g 14.15 g	30.38 g 15.50 g 2.47 g	22.22 g 18.44 g 5.82 g	32.15 g 33.49 g 11.01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53.11 g 0.00 g 3.78 g	50.48 g 0.00 g 2.46 g	52.55 g 0.00 g 2.59 g	54.83 g 0.00 g 3.64 g	53.99 g 0.00 g 3.20 g
		1,10,(12)	1,7,(10),(12)	1,10,(12)		(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonharpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Petrezselymes gombacrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 143.66 Kcal / 600.50 KJ	Energia: 230.30 Kcal / 962.65 KJ	Energia: 118.32 Kcal / 494.58 KJ	Energia: 123.16 Kcal / 514.81 KJ	Energia: 193.35 Kcal / 808.20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		3.24 g 7.56 g 1.95 g	11.93 g 13.84 g 3.71 g	6.09 g 12.80 g 3.99 g	4.16 g 7.33 g 1.93 g	7.20 g 13.37 g 4.11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.52 g 0.00 g 1.37 g	14.17 g 0.00 g 0.92 g	10.47 g 0.00 g 1.04 g	9.97 g 0.00 g 0.28 g	10.83 g 0.00 g 1.07 g
		1	1,4,10,(12)	1,(10)	1	1





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00143) DM R:30T:20E:50 U:20V:40	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkacrém, Kígyóuborka
		Energia: 277.79 Kcal / 1,161.16 KJ	Energia: 226.58 Kcal / 947.10 KJ	Energia: 234.27 Kcal / 979.25 KJ	Energia: 290.46 Kcal / 1,214.12 KJ	Energia: 223.50 Kcal / 934.23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.41 g 17.22 g 5.34 g	8.02 g 12.11 g 3.61 g	6.05 g 8.71 g 2.33 g	12.20 g 15.95 g 7.27 g	8.08 g 13.15 g 4.22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.86 g 0.00 g 1.73 g	21.00 g 0.00 g 1.11 g	26.11 g 0.15 g 1.41 g	24.09 g 0.00 g 1.30 g	17.85 g 0.00 g 1.54 g
		1	1	1	1,7	1,10,(12)
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH	Parajfőzelék 40 CH, Lebbencsleves*, Főtt virsli, Félbarna kenyér (50)	Zöldségleves diab, Mustáros, rozsmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur 50 CH	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsomb pékné módra 50 CH, Csemegeuborka	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs 50 CH
		Energia: 483.18 Kcal / 2,019.69 KJ	Energia: 710.93 Kcal / 2,971.69 KJ	Energia: 460.95 Kcal / 1,926.77 KJ	Energia: 461.47 Kcal / 1,928.94 KJ	Energia: 624.83 Kcal / 2,611.79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.64 g 19.16 g 3.70 g	30.80 g 43.75 g 14.13 g	30.38 g 15.50 g 2.47 g	22.22 g 18.44 g 5.82 g	32.15 g 33.49 g 11.01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53.11 g 0.00 g 3.78 g	47.37 g 0.00 g 2.06 g	52.55 g 0.00 g 2.59 g	54.83 g 0.00 g 3.64 g	53.99 g 0.00 g 3.20 g
		1,10,(12)	1,7,(10),(12)	1,10,(12)		(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonharpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Petrezselymes gombacrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 KJ	Energia: 234.88 Kcal / 981.80 KJ	Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.91 g 7.94 g 1.98 g	11.04 g 7.65 g 1.92 g	8.22 g 13.11 g 4.02 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.33 g 13.68 g 4.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.66 g 0.00 g 1.65 g	30.16 g 0.00 g 0.99 g	20.18 g 0.00 g 1.26 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	20.54 g 0.00 g 1.29 g
		1	1,4,10,(12)	1,(10)	1	1





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00144) Diab T:15,E:30, U:20	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkacrém, Kígyóuborka
		Energia: 254.13 Kcal / 1,062.26 KJ	Energia: 206.42 Kcal / 862.84 KJ	Energia: 205.03 Kcal / 857.03 KJ	Energia: 264.85 Kcal / 1,107.07 KJ	Energia: 193.25 Kcal / 807.79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.49 g 17.10 g 5.33 g	7.17 g 11.99 g 3.60 g	4.81 g 8.53 g 2.31 g	11.39 g 15.86 g 7.27 g	6.80 g 12.96 g 4.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.18 g 0.00 g 1.63 g	17.12 g 0.00 g 1.02 g	20.48 g 0.15 g 1.28 g	18.73 g 0.00 g 1.18 g	12.02 g 0.00 g 1.41 g
		1	1	1	1,7	1,10,(12)
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 30 CH	Parajfőzelék 30 CH, Lebbencsleves*, Főtt virsli, Félbarna kenyér (30)	Zöldségleves diab, Mustáros, rozsmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur köret 30 CH	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 30 CH, Csemegeuborka	Budapest aprópecsenye, Párolt rizs 30 CH, Brokkolikrémleves GM TM*
		Energia: 392.42 Kcal / 1,640.32 KJ	Energia: 585.77 Kcal / 2,448.52 KJ	Energia: 375.32 Kcal / 1,568.84 KJ	Energia: 244.01 Kcal / 1,019.96 KJ	Energia: 527.65 Kcal / 2,205.58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23.64 g 18.24 g 3.62 g	26.08 g 37.39 g 13.05 g	27.26 g 15.15 g 2.41 g	11.80 g 8.28 g 2.51 g	30.12 g 32.38 g 10.88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.59 g 0.00 g 3.64 g	35.25 g 0.00 g 1.70 g	33.64 g 0.00 g 2.36 g	33.83 g 0.00 g 3.24 g	34.36 g 0.00 g 2.95 g
		1,10,(12)	1,7,(10),(12)	1,10,(12)		(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonharpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Petrezselymes gombacrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ	Energia: 242.90 Kcal / 1,015.32 KJ	Energia: 118.32 Kcal / 494.58 KJ	Energia: 160.97 Kcal / 672.85 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
		4.84 g 7.79 g 1.97 g	12.46 g 13.91 g 3.71 g	6.09 g 12.80 g 3.99 g	5.76 g 7.56 g 1.95 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
		22.80 g 0.00 g 1.54 g	16.60 g 0.00 g 0.98 g	10.47 g 0.00 g 1.04 g	17.26 g 0.00 g 0.45 g	16.66 g 0.00 g 1.20 g
		1	1,4,10,(12)	1,(10)	1	1





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00199) GM, tej, tojás	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Zöldfűszeres sonkakrém, Kígyóborka
		Energia: 223.27 Kcal / 933.27 KJ	Energia: 164.07 Kcal / 685.81 KJ	Energia: 116.64 Kcal / 487.56 KJ	Energia: 179.90 Kcal / 751.98 KJ	Energia: 181.15 Kcal / 757.21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.25 g 17.61 g 5.41 g	4.98 g 12.30 g 3.65 g	1.92 g 8.75 g 2.36 g	6.09 g 13.14 g 4.11 g	5.89 g 13.46 g 4.27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.46 g 10.88 g 1.68 g	25.92 g 10.88 g 1.01 g	18.87 g 4.04 g 1.19 g	26.97 g 11.03 g 1.10 g	26.65 g 10.88 g 1.53 g
	10,(12)					
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Zöldbableves GM, Főtt tészta tojásmentes GM	Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér	Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Paradicsomleves GM*, Zöldséges rizs	Körteleves GM, TM, Sertéscsomb pékné módra, Csemegeborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs, Alma
		Energia: 736.14 Kcal / 3,077.07 KJ	Energia: 765.88 Kcal / 3,201.38 KJ	Energia: 601.51 Kcal / 2,514.31 KJ	Energia: 726.52 Kcal / 3,036.85 KJ	Energia: 854.04 Kcal / 3,569.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.44 g 21.58 g 3.95 g	28.50 g 51.92 g 16.10 g	29.87 g 19.13 g 2.82 g	26.91 g 25.62 g 8.29 g	36.35 g 36.13 g 11.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		110.47 g 0.00 g 3.65 g	62.76 g 4.89 g 2.90 g	82.71 g 9.99 g 4.16 g	96.56 g 28.71 g 2.96 g	100.25 g 0.00 g 3.65 g
	10,(12)		(10),(12)	10,(12)	(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Gluténmentes kenyér, Tonhalpástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 114.77 Kcal / 479.74 KJ	Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ	Energia: 85.35 Kcal / 356.76 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.62 g 7.90 g 2.00 g	10.80 g 14.33 g 3.77 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g	4.10 g 7.98 g 2.01 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.87 g 10.88 g 0.44 g	16.39 g 0.89 g 0.98 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g	17.05 g 0.89 g 0.45 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
	(12)		4,10,(12)	15		





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00200) Glutén,tej,tojás, szója,olmag	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Zöldfűszeres sonkakrém, Kígyóuborka
		Energia: 223.27 Kcal / 933.27 KJ	Energia: 164.07 Kcal / 685.81 KJ	Energia: 116.64 Kcal / 487.56 KJ	Energia: 179.90 Kcal / 751.98 KJ	Energia: 181.15 Kcal / 757.21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.76 g 17.90 g 5.45 g	4.98 g 12.30 g 3.65 g	2.43 g 9.04 g 2.40 g	6.09 g 13.14 g 4.11 g	5.89 g 13.46 g 4.27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.25 g 11.18 g 1.79 g	25.92 g 10.88 g 1.01 g	23.66 g 4.34 g 1.30 g	26.97 g 11.03 g 1.10 g	26.65 g 10.88 g 1.53 g
	10,(12)					
	Ebéd	Kertészleves GM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM	Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér	Paradicsomleves GM*, Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Körteleves GM, TM, Sertéscsomb pékné módra, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye borsó., Párolt rizs, Alma
		Energia: 715.93 Kcal / 2,992.59 KJ	Energia: 765.88 Kcal / 3,201.38 KJ	Energia: 600.58 Kcal / 2,510.42 KJ	Energia: 726.52 Kcal / 3,036.85 KJ	Energia: 733.89 Kcal / 3,067.66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24.45 g 20.56 g 3.86 g	28.50 g 51.92 g 16.10 g	29.69 g 19.01 g 2.81 g	26.91 g 25.62 g 8.29 g	38.82 g 23.32 g 6.72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		106.19 g 0.00 g 1.84 g	62.76 g 4.89 g 2.90 g	82.91 g 9.99 g 3.99 g	96.56 g 28.71 g 2.96 g	96.75 g 0.00 g 3.74 g
	10,(12)		(10),(12)	10,(12)	(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Gluténmentes kenyér, Tonhalpástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 114.77 Kcal / 479.74 KJ	Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ	Energia: 85.35 Kcal / 356.76 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.62 g 7.90 g 2.00 g	10.80 g 14.33 g 3.77 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g	4.10 g 7.98 g 2.01 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.87 g 10.88 g 0.44 g	16.39 g 0.89 g 0.98 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g	17.05 g 0.89 g 0.45 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
	(12)		4,10,(12)	15		





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00202) GM- diab (T:40, E:60, U:40)	Tízórai	Tea, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek, Gluténmentes kenyér	Tea, Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Kígyóborka, Gluténmentes kenyér	Tea, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér	Tea, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Tea, Zöldfűszeres sonkakrém, Kígyóborka, Gluténmentes kenyér
		Energia: 183.12 Kcal / 765.44 KJ	Energia: 125.76 Kcal / 525.68 KJ	Energia: 108.24 Kcal / 452.44 KJ	Energia: 188.01 Kcal / 785.88 KJ	Energia: 142.84 Kcal / 597.07 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.80 g19.06 g5.59 g	7.84 g13.82 g3.83 g	4.80 g10.27 g2.54 g	13.05 g17.92 g7.55 g	8.75 g14.98 g4.45 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		39.41 g2.38 g2.24 g	39.88 g2.38 g1.57 g	40.13 g2.53 g1.75 g	40.95 g2.38 g1.73 g	40.61 g2.38 g2.09 g
		710,(12)				
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta GM, 60 CH	Lebbencsleves GM*, Főtt virslis, Parajfőzelék GM 60 CH, GM kenyér (60)	Zöldségleves GM*, Mustáros, rozsmaringos csirkecsíkok, Zöldséges rizs 60 CH	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsomb pékne módra 60 CH, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs 60 CH
		Energia: 518.90 Kcal / 2,169.00 KJ	Energia: 755.01 Kcal / 3,155.94 KJ	Energia: 539.43 Kcal / 2,254.82 KJ	Energia: 537.58 Kcal / 2,247.08 KJ	Energia: 666.47 Kcal / 2,785.84 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		23.04 g19.45 g3.74 g	31.71 g52.72 g16.83 g	29.75 g18.56 g2.79 g	25.86 g22.00 g6.98 g	33.02 g33.97 g11.07 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		64.27 g0.00 g3.77 g	60.99 g1.19 g3.14 g	62.57 g0.00 g3.67 g	62.18 g0.00 g3.79 g	62.41 g0.00 g3.31 g
		10,(12)	7,(10),(12)	10,(12)	(10),(12)	
	Uzsonna	Paprikás zöldségkrém, Gluténmentes kenyér	Tonharpástétom, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek, Gluténmentes kenyér	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Liga margarin (TM), Zala felvágott , Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér
		Energia: 80.64 Kcal / 337.08 KJ	Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ	Energia: 67.91 Kcal / 283.86 KJ	Energia: 85.35 Kcal / 356.76 KJ	Energia: 142.94 Kcal / 597.49 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.66 g9.50 g2.19 g	13.35 g15.78 g3.95 g	8.04 g14.82 g4.24 g	6.65 g9.43 g2.19 g	9.15 g15.39 g4.36 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.68 g2.38 g1.99 g	40.33 g2.38 g1.54 g	39.06 g2.38 g1.72 g	40.99 g2.38 g1.01 g	39.42 g2.38 g1.75 g
		4,10,(12)	(10)			





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00205) GM,tej,szój,fr ukt,zeller,par, kak.	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Zöldfűszeres sonkakrém, Kígyóuborka
		Energia: 223.27 Kcal / 933.27 KJ	Energia: 164.07 Kcal / 685.81 KJ	Energia: 116.64 Kcal / 487.56 KJ	Energia: 179.90 Kcal / 751.98 KJ	Energia: 181.15 Kcal / 757.21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.76 g 17.90 g 5.45 g	4.98 g 12.30 g 3.65 g	2.43 g 9.04 g 2.40 g	6.09 g 13.14 g 4.11 g	5.89 g 13.46 g 4.27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.25 g 11.18 g 1.79 g	25.92 g 10.88 g 1.01 g	23.66 g 4.34 g 1.30 g	26.97 g 11.03 g 1.10 g	26.65 g 10.88 g 1.53 g
	10,(12)					
	Ebéd	Kertészleves GM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM	Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér	Paradicsomleves GM, Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Körteleves GM, TM, Brassói apr.pecsenye pir.burg., Csemegeuborka	Budapest aprópecsenye borsóm., Párolt rizs, Alma, Brokkolikrémleves GM TM*
		Energia: 715.93 Kcal / 2,992.59 KJ	Energia: 765.88 Kcal / 3,201.38 KJ	Energia: 650.88 Kcal / 2,720.68 KJ	Energia: 792.95 Kcal / 3,314.53 KJ	Energia: 733.89 Kcal / 3,067.66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24.45 g 20.56 g 3.86 g	28.50 g 51.92 g 16.10 g	30.80 g 19.64 g 2.88 g	30.44 g 24.83 g 7.04 g	38.82 g 23.32 g 6.72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		106.19 g 0.00 g 1.84 g	62.76 g 4.89 g 2.90 g	86.86 g 9.99 g 3.37 g	109.71 g 28.71 g 4.17 g	96.75 g 0.00 g 3.74 g
	10,(12)		(10),(12)	10,(12)	(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Gluténmentes kenyér, Tonharpástétom, Póréhagyma	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Jégcsapretek, Párizsi	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 114.77 Kcal / 479.74 KJ	Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ	Energia: 67.91 Kcal / 283.86 KJ	Energia: 85.35 Kcal / 356.76 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.62 g 7.90 g 2.00 g	10.80 g 14.33 g 3.77 g	5.49 g 13.37 g 4.06 g	4.10 g 7.98 g 2.01 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.87 g 10.88 g 0.44 g	16.39 g 0.89 g 0.98 g	15.12 g 0.89 g 1.16 g	17.05 g 0.89 g 0.45 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
	(12)		4,10,(12)	(10)		





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00211) GM diab. (T: 20 E:45 U:20)	Tízórai	Tea, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek, Gluténmentes kenyér	Tea, Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Kígyóborka, Gluténmentes kenyér	Tea, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér	Tea, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Tea, Zöldfűszeres sonkakrém, Kígyóborka, Gluténmentes kenyér
		Energia: 183.12 Kcal / 765.44 KJ	Energia: 125.76 Kcal / 525.68 KJ	Energia: 108.24 Kcal / 452.44 KJ	Energia: 188.01 Kcal / 785.88 KJ	Energia: 142.84 Kcal / 597.07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.76 g 17.90 g 5.45 g	5.80 g 12.66 g 3.69 g	2.76 g 9.11 g 2.40 g	11.01 g 16.76 g 7.41 g	6.71 g 13.82 g 4.31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.26 g 1.19 g 1.79 g	20.73 g 1.19 g 1.12 g	20.98 g 1.34 g 1.30 g	21.80 g 1.19 g 1.28 g	21.46 g 1.19 g 1.64 g
		7 10,(12)				
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta GM, 45 CH	Lebbencsleves GM*, Főtt virslis, Parajfőzelék GM 45 CH, GM kenyér (45)	Zöldségleves GM*, Mustáros, rozmaryingos csirkecsíkok, Zöldséges rizs 45 CH	Francia hagymaleves TM,GM, Paprikás krumpli kolbásszal 45 CH, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs 45 CH
		Energia: 423.31 Kcal / 1,769.44 KJ	Energia: 627.60 Kcal / 2,623.37 KJ	Energia: 408.78 Kcal / 1,708.70 KJ	Energia: 386.73 Kcal / 1,616.53 KJ	Energia: 607.47 Kcal / 2,539.22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21.98 g 18.51 g 3.65 g	26.76 g 45.69 g 15.66 g	26.73 g 17.56 g 2.66 g	14.74 g 12.46 g 3.55 g	31.79 g 33.30 g 10.99 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		43.94 g 0.00 g 3.65 g	44.10 g 0.89 g 2.32 g	35.36 g 0.00 g 3.13 g	56.16 g 0.00 g 4.96 g	50.49 g 0.00 g 3.15 g
		10,(12)	7,(10),(12)	10,(12)	(10),(12)	
	Uzsonna	Paprikás zöldségkrém, Gluténmentes kenyér	Tonhalpástétom, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek, Gluténmentes kenyér	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Liga margarin (TM), Zala felvágott , Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér
		Energia: 80.64 Kcal / 337.08 KJ	Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ	Energia: 67.91 Kcal / 283.86 KJ	Energia: 85.35 Kcal / 356.76 KJ	Energia: 142.94 Kcal / 597.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.62 g 8.34 g 2.05 g	11.31 g 14.62 g 3.81 g	6.00 g 13.66 g 4.10 g	4.61 g 8.27 g 2.05 g	7.11 g 14.23 g 4.22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.53 g 1.19 g 1.54 g	21.18 g 1.19 g 1.09 g	19.91 g 1.19 g 1.27 g	21.84 g 1.19 g 0.56 g	20.27 g 1.19 g 1.30 g
		4,10,(12)		(10)		





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00214) Glutén,fruktóz	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Kígyóuborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Zöldfűszeres sonkakrém, Kígyóuborka
		Energia: 183.12 Kcal / 765.44 KJ	Energia: 125.76 Kcal / 525.68 KJ	Energia: 108.24 Kcal / 452.44 KJ	Energia: 139.75 Kcal / 584.16 KJ	Energia: 142.84 Kcal / 597.07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.76 g 17.90 g 5.45 g	5.29 g 12.37 g 3.65 g	2.76 g 9.11 g 2.40 g	6.09 g 13.14 g 4.11 g	6.20 g 13.53 g 4.27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.26 g 1.19 g 1.79 g	15.94 g 0.89 g 1.01 g	20.98 g 1.34 g 1.30 g	16.98 g 1.04 g 1.10 g	16.67 g 0.89 g 1.53 g
	10,(12)					
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM	Parajfőzelék GM, tejmentes, Lebbencsleves GM*, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér	Zöldségleves GM*, Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsomb pékné módra, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye par.mente, Petrezselymes rizs
		Energia: 736.14 Kcal / 3,077.07 KJ	Energia: 724.10 Kcal / 3,026.74 KJ	Energia: 537.77 Kcal / 2,247.88 KJ	Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 KJ	Energia: 669.90 Kcal / 2,800.18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		25.44 g 21.58 g 3.95 g	28.14 g 50.96 g 15.98 g	29.82 g 18.92 g 2.82 g	30.03 g 26.06 g 8.30 g	38.12 g 25.28 g 7.01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		110.47 g 0.00 g 3.65 g	54.87 g 0.89 g 2.90 g	61.27 g 0.00 g 3.92 g	70.58 g 0.00 g 3.95 g	77.72 g 0.00 g 3.13 g
	10,(12)		(10),(12)	10,(12)		
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Paprikás zöldségkrém	Gluténmentes kenyér, Tonhalpástétom, Póréhagyma	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Zöldpaprika
		Energia: 80.64 Kcal / 337.08 KJ	Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ	Energia: 67.91 Kcal / 283.86 KJ	Energia: 85.35 Kcal / 356.76 KJ	Energia: 142.94 Kcal / 597.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		2.11 g 8.05 g 2.01 g	10.80 g 14.33 g 3.77 g	5.49 g 13.37 g 4.06 g	4.10 g 7.98 g 2.01 g	6.60 g 13.94 g 4.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.74 g 0.89 g 1.43 g	16.39 g 0.89 g 0.98 g	15.12 g 0.89 g 1.16 g	17.05 g 0.89 g 0.45 g	15.48 g 0.89 g 1.19 g
	4,10,(12)		(10)			





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00216) Glutén, zab, tojás, narancs	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, TV Paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Zöldfűszeres sonkakrém, Kígyóuborka
		Energia: 223.27 Kcal / 933.27 KJ	Energia: 164.07 Kcal / 685.81 KJ	Energia: 116.64 Kcal / 487.56 KJ	Energia: 295.24 Kcal / 1,234.10 KJ	Energia: 181.15 Kcal / 757.21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.25 g 17.61 g 5.41 g	4.98 g 12.30 g 3.65 g	1.92 g 8.75 g 2.36 g	15.86 g 22.03 g 10.93 g	5.89 g 13.46 g 4.27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.46 g 10.88 g 1.68 g	25.92 g 10.88 g 1.01 g	18.87 g 4.04 g 1.19 g	25.81 g 10.88 g 1.65 g	26.65 g 10.88 g 1.53 g
		7				10,(12)
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM	Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér	Paradicsomleves GM*, Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Sertéscsomb pékné módra, Csemegeuborka, Körteleves GM	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Petrezselymes rizs, Alma
		Energia: 736.14 Kcal / 3,077.07 KJ	Energia: 772.63 Kcal / 3,229.59 KJ	Energia: 601.51 Kcal / 2,514.31 KJ	Energia: 775.53 Kcal / 3,241.72 KJ	Energia: 845.99 Kcal / 3,536.24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.44 g 21.58 g 3.95 g	31.54 g 52.46 g 16.79 g	29.87 g 19.13 g 2.82 g	29.95 g 26.83 g 9.00 g	35.65 g 38.89 g 11.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		110.47 g 0.00 g 3.65 g	60.17 g 0.89 g 3.03 g	82.71 g 9.99 g 4.16 g	102.99 g 30.41 g 3.08 g	92.74 g 0.00 g 3.26 g
		10,(12)	7,(10),(12)	10,(12)	7,(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász	Gluténmentes kenyér, Tonhalpástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 175.10 Kcal / 731.92 KJ	Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ	Energia: 85.35 Kcal / 356.76 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.56 g 17.51 g 5.41 g	10.80 g 14.33 g 3.77 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g	4.10 g 7.98 g 2.01 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		14.49 g 0.89 g 1.64 g	16.39 g 0.89 g 0.98 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g	17.05 g 0.89 g 0.45 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g
		4,10,(12)	15			





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01001) Tejmentes, 1-3 év	Tízórai	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs
		Energia: 0.00 Kcal / 0.00 Kj	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 Kj	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 Kj	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 Kj	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.00 g0.00 g0.00 g	0.00 g0.00 g0.00 g	0.00 g0.00 g0.00 g	0.00 g0.00 g0.00 g	0.00 g0.00 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		0.00 g0.00 g0.00 g	0.00 g0.00 g0.00 g	0.00 g0.00 g0.00 g	0.00 g0.00 g0.00 g	0.00 g0.00 g0.00 g
	Ebéd	Vadas sertéstokány TM 1-3 év, Tészta köret 1-3 év, Zöldbableves GM	Főtt virsli, Lebbencsleves parm 1-3 év, Parajfőzelék TM 1-3 év, Félbarna kenyér	Zöldségleves*, Csirkepörkölt 1-3 év, Sárgarépa-főzelék TM 1-3 év, Teljes kiőrlésű kifli (TM)	Sertéscsomb pékné módra 1-3, Körteleves tejmentes, Cékla-saláta isk	BrokkolikréMLEves GM TM*, Alma, Rakott burgonya epek.
		Energia: 539.16 Kcal / 2,253.69 Kj	Energia: 419.97 Kcal / 1,755.47 Kj	Energia: 449.10 Kcal / 1,877.24 Kj	Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 Kj	Energia: 480.64 Kcal / 2,009.08 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		24.65 g14.14 g2.59 g	16.69 g16.31 g4.61 g	21.52 g15.05 g2.15 g	22.01 g7.68 g2.00 g	27.12 g6.07 g0.73 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.00 g5.00 g5.39 g	51.08 g4.00 g2.25 g	56.15 g5.00 g3.78 g	118.14 g40.40 g0.73 g	83.12 g0.00 g2.68 g
		1,10,(12)	1	1,(10),(12)		
	Uzsonna	Paprikakrémes szendvics	Tonharpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fah. panna cotta TM 1-3 év
		Energia: 206.67 Kcal / 863.88 Kj	Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 Kj	Energia: 235.19 Kcal / 983.09 Kj	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 Kj	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.91 g7.94 g1.98 g	14.60 g14.22 g3.74 g	10.86 g23.77 g7.30 g	7.90 g7.87 g1.98 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.66 g0.00 g1.65 g	26.31 g0.00 g1.20 g	20.70 g0.00 g1.85 g	26.97 g0.00 g0.67 g	33.16 g22.18 g0.00 g
		1	1,4,10,(12)	1,(10)	1	





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01003) Fahéjmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika	Trappista sajt, Liga margarin (TM), Rozskenyér, Pritamin paprika, Tea	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Zöldfűszeres sonkakrém, Kígyóuborka
		Energia: 317.94 Kcal / 1,328.99 KJ	Energia: 264.89 Kcal / 1,107.24 KJ	Energia: 242.67 Kcal / 1,014.36 KJ	Energia: 330.61 Kcal / 1,381.95 KJ	Energia: 281.97 Kcal / 1,178.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.41 g 17.22 g 5.34 g	7.71 g 12.04 g 3.61 g	5.72 g 8.64 g 2.33 g	12.20 g 15.95 g 7.27 g	8.62 g 13.20 g 4.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.85 g 9.99 g 1.73 g	30.98 g 9.99 g 1.11 g	28.79 g 3.15 g 1.41 g	34.08 g 9.99 g 1.30 g	31.71 g 9.99 g 1.63 g
		1	1	1	1,7	1,10,(12)
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Zöldbableves GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Lebbencsleves*, Parajfőzelék, Főtt virsli, Félbarna kenyér	Fűszeres csirkecsíkok, Paradicsomleves, Zöldséges bulgur	Körteleves GM, Sertéscsomb pékné módra, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs, Alma
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 KJ	Energia: 849.27 Kcal / 3,549.95 KJ	Energia: 569.69 Kcal / 2,381.30 KJ	Energia: 775.53 Kcal / 3,241.72 KJ	Energia: 854.04 Kcal / 3,569.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.64 g 20.38 g 3.82 g	35.46 g 49.18 g 16.22 g	32.17 g 16.78 g 2.67 g	29.95 g 26.83 g 9.00 g	36.35 g 36.13 g 11.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.47 g 0.00 g 3.97 g	64.91 g 0.00 g 2.73 g	75.53 g 9.99 g 3.70 g	102.99 g 30.41 g 3.08 g	100.25 g 0.00 g 3.65 g
		1,10,(12)	1,7,(10),(12)	1	7,(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Tonharpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Alma-sárgarépa saláta	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ	Energia: 356.33 Kcal / 1,489.46 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ	Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ	Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.42 g 7.79 g 1.97 g	17.27 g 14.61 g 3.78 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g	7.90 g 7.87 g 1.98 g	9.33 g 13.68 g 4.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.79 g 9.99 g 0.66 g	38.45 g 0.00 g 1.48 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g	26.97 g 0.00 g 0.67 g	20.54 g 0.00 g 1.29 g
		1,(12)	1,4,10,(12)	15	1	1





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00013) Tojás, olajos mag, szója	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Kertészleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Lebbencsleves*, Főtt virslis, Parajfőzelék , Félbarna kenyér			Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Paradicsomleves, Zöldséges bulgur			Körteleves GM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka			Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye borsóm., Párolt rizs, Alma		
		Energia: 583.99 Kcal / 2,441.08 KJ			Energia: 849.27 Kcal / 3,549.95 KJ			Energia: 594.73 Kcal / 2,485.97 KJ			Energia: 775.53 Kcal / 3,241.72 KJ			Energia: 733.89 Kcal / 3,067.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29.65 g	19.36 g	3.73 g	35.46 g	49.18 g	16.22 g	33.01 g	17.74 g	2.72 g	29.95 g	26.83 g	9.00 g	38.82 g	23.32 g	6.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		72.19 g	0.00 g	2.16 g	64.91 g	0.00 g	2.73 g	78.77 g	9.99 g	3.99 g	102.99 g	30.41 g	3.08 g	96.75 g	0.00 g	3.74 g
		1,10,(12)			1,7,(10),(12)			1,10,(12)			7,(12)			(10),(12)		





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00023) Glutén-, tej-, cukormentes	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Zöldbableves GM, Főtt tészta tojásmentes GM			Lebbencsleves GM, burg.mentes, Parajfőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér			Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldségleves GM*, Zöldséges rizs			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka			Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs, Alma		
		Energia: 736.14 Kcal / 3,077.07 KJ			Energia: 665.62 Kcal / 2,782.29 KJ			Energia: 537.77 Kcal / 2,247.88 KJ			Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 KJ			Energia: 854.04 Kcal / 3,569.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.44 g	21.58 g	3.95 g	26.33 g	46.87 g	14.25 g	29.82 g	18.92 g	2.82 g	30.03 g	26.06 g	8.30 g	36.35 g	36.13 g	11.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		110.47 g	0.00 g	3.65 g	51.64 g	4.89 g	3.34 g	61.27 g	0.00 g	3.92 g	70.58 g	0.00 g	3.95 g	100.25 g	0.00 g	3.65 g
10,(12)			10,(12)			(10),(12)										





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00025) Gluténmentes diab.50gCH	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta GM, 50 CH			Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM 50 CH, Főtt virsli, GM kenyér (50)			Zöldségleves GM*, Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldséges rizs 50 CH			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 50 CH, Csemegeuborka			Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs 50 CH		
		Energia: 475.45 Kcal / 1,987.38 Kj			Energia: 712.54 Kcal / 2,978.42 Kj			Energia: 497.86 Kcal / 2,081.05 Kj			Energia: 461.47 Kcal / 1,928.94 Kj			Energia: 624.83 Kcal / 2,611.79 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		22.56 g	19.02 g	3.70 g	29.72 g	50.18 g	16.42 g	28.79 g	18.24 g	2.75 g	22.22 g	18.44 g	5.82 g	32.15 g	33.49 g	11.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		55.03 g	0.00 g	3.71 g	52.17 g	0.89 g	2.79 g	53.92 g	0.00 g	3.50 g	54.83 g	0.00 g	3.64 g	53.99 g	0.00 g	3.20 g
		10,(12)			7,(10),(12)			10,(12)			(10),(12)					





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00026) Gluténmentes diab.55gCH	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta GM, 55 CH			Parajfőzelék GM 55 CH, Lebbencsleves GM*, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér			Zöldségleves GM*, Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 55 CH			Francia hagymaleves TM,GM, Paprikás krumpli kolbásszal 55 CH			Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs 55 CH		
		Energia: 571.03 Kcal / 2,386.91 KJ			Energia: 691.31 Kcal / 2,889.68 KJ			Energia: 505.19 Kcal / 2,111.69 KJ			Energia: 469.81 Kcal / 1,963.81 KJ			Energia: 687.30 Kcal / 2,872.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23.62 g	19.96 g	3.79 g	28.98 g	49.06 g	16.22 g	28.48 g	19.13 g	2.84 g	17.57 g	16.02 g	4.63 g	33.46 g	34.21 g	11.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		75.36 g	0.00 g	3.83 g	50.15 g	0.89 g	2.67 g	54.09 g	0.00 g	3.19 g	65.80 g	0.00 g	3.66 g	66.61 g	0.00 g	3.36 g
		10,(12)			7,(10),(12)			10,(12)			(10),(12)					





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00027) Gluténmentes diab.80gCH	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta GM, 80 CH			Parajfőzelék GM 80 CH, Lebbencsleves GM*, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér			Zöldségleves GM*, Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldséges rizs 80 CH								
		Energia: 727.45 Kcal / 3,040.74 KJ			Energia: 755.01 Kcal / 3,155.94 KJ			Energia: 581.00 Kcal / 2,428.58 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
		25.34 g	21.49 g	3.94 g	33.24 g	53.59 g	16.93 g	30.71 g	18.87 g	2.82 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		108.62 g	0.00 g	4.02 g	75.35 g	2.08 g	3.48 g	71.23 g	0.00 g	3.85 g	g	g	g	g	g	g
10,(12)			7,(10),(12)			10,(12)			1			1,10,(12)				





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM			Lebbencsleves GM, par.mentes, Parajfőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér			Zöldségleves GM*, Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldséges rizs			Körteleves GM, TM, Paprikás krumpli kolbásszal , Csemegeuborka			Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye par.mente, Párolt rizs, Alma		
		Energia: 736.14 Kcal / 3,077.07 KJ			Energia: 706.20 Kcal / 2,951.92 KJ			Energia: 537.77 Kcal / 2,247.88 KJ			Energia: 646.63 Kcal / 2,702.91 KJ			Energia: 740.57 Kcal / 3,095.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.44 g	21.58 g	3.95 g	28.10 g	46.07 g	14.16 g	29.82 g	18.92 g	2.82 g	17.05 g	18.30 g	5.43 g	39.54 g	23.24 g	6.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		110.47 g	0.00 g	3.65 g	61.42 g	0.89 g	3.35 g	61.27 g	0.00 g	3.92 g	101.52 g	28.71 g	5.04 g	97.83 g	0.00 g	3.54 g
		10,(12)			10,(12)			(12)								





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00030) Diabetikus-70 g CH	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 70 CH			Parajfőzelék 70 CH, Lebbencsleves*, Főtt virsli, Félbarna kenyér (70)			Zöldségleves diab, Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur 70 CH			Sertéscomb pékné módra 70 CH, Francia hagymaleves TM,GM, Csemegeuborka			Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs 70 CH		
		Energia: 586.05 Kcal / 2,449.69 KJ			Energia: 864.81 Kcal / 3,614.91 KJ			Energia: 551.63 Kcal / 2,305.81 KJ			Energia: 625.06 Kcal / 2,612.75 KJ			Energia: 722.01 Kcal / 3,018.00 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
		30.04 g	20.20 g	3.80 g	37.09 g	46.58 g	14.57 g	33.68 g	15.87 g	2.53 g	29.12 g	24.59 g	7.82 g	34.18 g	34.61 g	11.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		72.97 g	0.00 g	3.94 g	72.99 g	0.00 g	3.09 g	72.57 g	0.00 g	2.99 g	74.89 g	0.00 g	3.89 g	73.63 g	0.00 g	3.45 g
		1,10,(12)			1,7,(10),(12)			1,10,(12)			(10),(12)					





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00033) Diabetikus-45 g CH	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 45 CH			Parajfőzelék 45 CH, Lebbencsleves*, Főtt virsli, Tk. kenyér (45)			Zöldségleves GM*, Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur köret 45 CH			Paprikás krumpli kolbásszal 45 CH, Francia hagymaleves TM,GM, Csemegeuborka			Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs 45 CH		
		Energia: 452.93 Kcal / 1,893.25 KJ			Energia: 655.10 Kcal / 2,738.32 KJ			Energia: 466.32 Kcal / 1,949.22 KJ			Energia: 316.16 Kcal / 1,321.55 KJ			Energia: 597.06 Kcal / 2,495.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.64 g	18.85 g	3.68 g	28.82 g	39.39 g	13.37 g	30.39 g	17.38 g	2.67 g	12.26 g	9.74 g	2.74 g	31.57 g	33.18 g	10.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		47.27 g	0.00 g	3.74 g	45.29 g	0.00 g	2.04 g	49.55 g	0.00 g	3.69 g	47.38 g	0.00 g	4.49 g	48.38 g	0.00 g	3.13 g
		1,10,(12)			1,7,(10),(12)			1,10,(12)			(10),(12)					





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00035) Diabetikus-35 g CH	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 35 CH, Zöldbableves GM			Lebbencsleves*, Parajfőzelék 35 CH, Főtt virslis, Félbarna kenyér			Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur köret 35 CH, Zöldségleves GM*			Sertéscomb pékné módra 35 CH, Francia hagymaleves TM,GM, Csemegeuborka			Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs 35 CH		
		Energia: 437.80 Kcal / 1,830.00 KJ			Energia: 574.20 Kcal / 2,400.16 KJ			Energia: 403.35 Kcal / 1,686.00 KJ			Energia: 352.74 Kcal / 1,474.45 KJ			Energia: 600.53 Kcal / 2,510.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		25.14 g	18.70 g	3.66 g	25.46 g	37.81 g	12.92 g	28.10 g	17.12 g	2.63 g	17.01 g	13.36 g	4.17 g	31.64 g	33.22 g	10.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		44.35 g	0.00 g	3.71 g	36.01 g	1.00 g	1.85 g	35.64 g	0.00 g	3.31 g	44.33 g	0.00 g	3.44 g	49.08 g	0.00 g	3.14 g
		1,10,(12)			1,(10),(12)			1,10,(12)			(10),(12)					





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00037) Diab 50CH, tejmentes	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH			Lebbencsleves*, Főtt virsli, Parajfőzelék 50 CH TM, Félbarna kenyér (50)			Zöldségleves diab, Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur 50 CH			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 50 CH, Csemegeuborka			Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs 50 CH		
		Energia: 483.18 Kcal / 2,019.69 Kj			Energia: 680.90 Kcal / 2,846.16 Kj			Energia: 460.95 Kcal / 1,926.77 Kj			Energia: 461.47 Kcal / 1,928.94 Kj			Energia: 624.83 Kcal / 2,611.79 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.64 g	19.16 g	3.70 g	28.49 g	43.36 g	13.55 g	30.38 g	15.50 g	2.47 g	22.22 g	18.44 g	5.82 g	32.15 g	33.49 g	11.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		53.11 g	0.00 g	3.78 g	53.63 g	3.20 g	2.36 g	52.55 g	0.00 g	2.59 g	54.83 g	0.00 g	3.64 g	53.99 g	0.00 g	3.20 g
		1,10,(12)			1,(10),(12)			1,10,(12)			(10),(12)					





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00038) GM DIAB 60 CH	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta GM, 60 CH			Parajfőzelék GM 60 CH, Lebbencsleves GM*, Főtt virsli, GM kenyér (60)			Zöldségleves diab, Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldséges rizs 60 CH			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 60 CH, Csemegeuborka			Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs 60 CH		
		Energia: 497.17 Kcal / 2,078.17 Kj			Energia: 712.54 Kcal / 2,978.42 Kj			Energia: 452.73 Kcal / 1,892.41 Kj			Energia: 570.20 Kcal / 2,383.44 Kj			Energia: 694.24 Kcal / 2,901.92 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		22.80 g	19.24 g	3.72 g	30.23 g	50.47 g	16.45 g	27.72 g	16.10 g	2.51 g	27.43 g	23.52 g	7.47 g	33.60 g	34.29 g	11.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		59.65 g	0.00 g	3.74 g	56.96 g	1.19 g	2.90 g	48.51 g	0.00 g	2.50 g	65.33 g	0.00 g	3.85 g	68.02 g	0.00 g	3.38 g
		10,(12)			7,(10),(12)			10,(12)			(10),(12)					





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00051) Tej, paradicsom, ol. mag mentes	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Lebbencsleves par.mentes, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Félbarna kenyér	Zöldségleves GM*, Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur	Körteleves tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye par.mente, Párolt rizs, Alma										
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 KJ	Energia: 779.24 Kcal / 3,257.22 KJ	Energia: 506.03 Kcal / 2,115.21 KJ	Energia: 749.90 Kcal / 3,134.58 KJ	Energia: 740.57 Kcal / 3,095.58 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.64 g	20.38 g	3.82 g	31.20 g	46.45 g	14.22 g	31.82 g	17.55 g	2.70 g	26.98 g	25.65 g	8.30 g	39.54 g	23.24 g	6.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		76.47 g	0.00 g	3.97 g	58.23 g	4.00 g	3.81 g	58.28 g	0.00 g	3.75 g	102.25 g	30.41 g	2.96 g	97.83 g	0.00 g	3.54 g
		1,10,(12)			1			1,10,(12)								





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00066) Tej,toj,olmag, méz,kakaó	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Lebbencsleves*, Parajfőzelék tejmentes, Főtt virsli, Félbarna kenyér	Paradicsomleves, Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur	Körteleves tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs, Alma										
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 Kj	Energia: 813.14 Kcal / 3,398.93 Kj	Energia: 594.73 Kcal / 2,485.97 Kj	Energia: 749.90 Kcal / 3,134.58 Kj	Energia: 854.04 Kcal / 3,569.89 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.64 g	20.38 g	3.82 g	32.16 g	45.64 g	13.85 g	33.01 g	17.74 g	2.72 g	26.98 g	25.65 g	8.30 g	36.35 g	36.13 g	11.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		76.47 g	0.00 g	3.97 g	67.20 g	4.00 g	3.08 g	78.77 g	9.99 g	3.99 g	102.25 g	30.41 g	2.96 g	100.25 g	0.00 g	3.65 g
		1,10,(12)			1,(10),(12)			1,10,(12)			(10),(12)					





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00070) Paradicsomm entes	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Zöldbableves GM, Főtt tészta (tojásmentes)			Lebbencsleves*, Parajfőzelék , Főtt virsli, Félbarna kenyér			Zöldségleves*, Mustáros, rozsmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur			Körteleves GM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka			Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye par.mente, Bulgur		
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 Kj			Energia: 849.27 Kcal / 3,549.95 Kj			Energia: 530.27 Kcal / 2,216.53 Kj			Energia: 775.53 Kcal / 3,241.72 Kj			Energia: 642.52 Kcal / 2,685.73 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.64 g	20.38 g	3.82 g	35.46 g	49.18 g	16.22 g	32.76 g	17.62 g	2.73 g	29.95 g	26.83 g	9.00 g	41.40 g	23.77 g	6.89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		76.47 g	0.00 g	3.97 g	64.91 g	0.00 g	2.73 g	63.21 g	0.00 g	3.75 g	102.99 g	30.41 g	3.08 g	75.81 g	0.00 g	3.54 g
		1,10,(12)			1,7,(10),(12)			1,10,(12)			7,(12)			1		





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00071) GM,tej,toj,szoj ,must,olmag	Ebéd	Kertészleves GM*, Főtt tészta tojásmentes GM, Vadas sertésszelet GM, TM, mustármentes			Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér			Paradicsomleves GM*, Zöldséges rizs , Fűszeres csirkecsíkok			Körteleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Céklasaláta			Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye borsóm., Párolt rizs, Alma		
		Energia: 725.13 Kcal / 3,031.04 KJ			Energia: 765.88 Kcal / 3,201.38 KJ			Energia: 576.47 Kcal / 2,409.64 KJ			Energia: 805.51 Kcal / 3,367.03 KJ			Energia: 733.89 Kcal / 3,067.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.60 g	20.46 g	3.86 g	28.50 g	51.92 g	16.10 g	29.03 g	18.17 g	2.77 g	28.50 g	25.77 g	8.29 g	38.82 g	23.32 g	6.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		108.53 g	0.00 g	1.82 g	62.76 g	4.89 g	2.90 g	79.47 g	9.99 g	3.87 g	113.79 g	38.70 g	1.48 g	96.75 g	0.00 g	3.74 g
		(10),(12)			(10),(12)			(12)			(10),(12)					





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00136) Diabetikus (T:15, E:50, V:45)	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH	Parajfőzelék 45 CH, TM, Lebbencsleves*, Főtt virsli, Félbarna kenyér (50)	Zöldségleves diab, Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur 50 CH	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 50 CH, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs 50 CH										
		Energia: 483.18 Kcal / 2,019.69 KJ	Energia: 694.03 Kcal / 2,901.05 KJ	Energia: 460.95 Kcal / 1,926.77 KJ	Energia: 461.47 Kcal / 1,928.94 KJ	Energia: 624.83 Kcal / 2,611.79 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.64 g	19.16 g	3.70 g	29.03 g	42.76 g	13.51 g	30.38 g	15.50 g	2.47 g	22.22 g	18.44 g	5.82 g	32.15 g	33.49 g	11.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		53.11 g	0.00 g	3.78 g	47.18 g	0.00 g	2.36 g	52.55 g	0.00 g	2.59 g	54.83 g	0.00 g	3.64 g	53.99 g	0.00 g	3.20 g
		1,10,(12)			1,(10),(12)			1,10,(12)			(10),(12)					





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00137) Diabetikus R:30 CH, V: 30 CH	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 40 CH			Lebbencsleves*, Parajfőzelék 40 CH, Főtt virsli, Félbarna kenyér (40)			Zöldségleves GM*, Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur 40 CH			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 40 CH, Csemegeuborka			Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs 40 CH		
		Energia: 422.67 Kcal / 1,766.76 Kj			Energia: 630.17 Kcal / 2,634.11 Kj			Energia: 365.57 Kcal / 1,528.08 Kj			Energia: 379.92 Kcal / 1,588.07 Kj			Energia: 645.65 Kcal / 2,698.82 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.64 g	18.54 g	3.65 g	27.85 g	39.76 g	13.46 g	26.73 g	16.97 g	2.60 g	18.31 g	14.63 g	4.58 g	32.59 g	33.73 g	11.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		41.43 g	0.00 g	3.69 g	39.20 g	0.00 g	1.95 g	27.30 g	0.00 g	2.97 g	46.96 g	0.00 g	3.49 g	58.20 g	0.00 g	3.25 g
		1,10,(12)			1,7,(10),(12)			1,10,(12)			(10),(12)					





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00138) Diab R:30, E:45, V:40	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 45 CH			Lebbencsleves*, Parajfőzelék 45 CH, Főtt virsli, Tk. kenyér (45)			Zöldségleves GM*, Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur köret 45 CH			Paprikás krumpli kolbásszal 45 CH, Francia hagymaleves TM,GM, Csemegeuborka			Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs 45 CH		
		Energia: 489.23 Kcal / 2,044.98 Kj			Energia: 643.27 Kcal / 2,688.87 Kj			Energia: 446.17 Kcal / 1,864.99 Kj			Energia: 400.84 Kcal / 1,675.51 Kj			Energia: 669.95 Kcal / 2,800.39 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.84 g	19.22 g	3.71 g	28.36 g	39.33 g	13.37 g	29.66 g	17.30 g	2.66 g	15.24 g	13.01 g	3.71 g	33.09 g	34.01 g	11.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		54.28 g	0.00 g	3.79 g	42.95 g	0.00 g	1.99 g	45.10 g	0.00 g	3.57 g	57.92 g	0.00 g	5.05 g	63.11 g	0.00 g	3.32 g
1,10,(12)			1,7,(10),(12)			1,10,(12)			(10),(12)							





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00145) DM R:40,E:50,U:1 5 CH	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH	Parajfőzelék 50 CH, Lebbencsleves*, Főtt virsli, Félbarna kenyér (50)	Zöldségleves diab, Mustáros, rozsmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur 50 CH	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 50 CH, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs 50 CH
		Energia: 483.18 Kcal / 2,019.69 KJ	Energia: 727.85 Kcal / 3,042.41 KJ	Energia: 460.95 Kcal / 1,926.77 KJ	Energia: 461.47 Kcal / 1,928.94 KJ	Energia: 624.83 Kcal / 2,611.79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.64 g 19.16 g 3.70 g	31.71 g 43.84 g 14.15 g	30.38 g 15.50 g 2.47 g	22.22 g 18.44 g 5.82 g	32.15 g 33.49 g 11.01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53.11 g 0.00 g 3.78 g	50.48 g 0.00 g 2.46 g	52.55 g 0.00 g 2.59 g	54.83 g 0.00 g 3.64 g	53.99 g 0.00 g 3.20 g
		1,10,(12)	1,7,(10),(12)	1,10,(12)	(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonharpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ	Energia: 242.90 Kcal / 1,015.32 KJ	Energia: 118.32 Kcal / 494.58 KJ	Energia: 160.97 Kcal / 672.85 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
		4.84 g 7.79 g 1.97 g	12.46 g 13.91 g 3.71 g	6.09 g 12.80 g 3.99 g	5.76 g 7.56 g 1.95 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
		22.80 g 0.00 g 1.54 g	16.60 g 0.00 g 0.98 g	10.47 g 0.00 g 1.04 g	17.26 g 0.00 g 0.45 g	16.66 g 0.00 g 1.20 g
		1	1,4,10,(12)	1,(10)	1	1





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00201) Glutén-, tej- és hüvelyesment es	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Kertészleves GM*, Főtt tészta tojásmentes GM, Alma			Lebbencsleves GM sertésmentes, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér			Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Paradicsomleves GM*, Zöldséges rizs , Alma			Körteleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka			Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye borsóm., Párolt rizs, Alma		
		Energia: 778.55 Kcal / 3,254.34 KJ			Energia: 732.09 Kcal / 3,060.14 KJ			Energia: 664.13 Kcal / 2,776.06 KJ			Energia: 726.52 Kcal / 3,036.85 KJ			Energia: 733.89 Kcal / 3,067.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.17 g	21.28 g	3.86 g	29.46 g	43.77 g	13.03 g	30.59 g	19.85 g	2.82 g	26.91 g	25.62 g	8.29 g	38.82 g	23.32 g	6.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		118.79 g	0.00 g	1.86 g	71.80 g	4.89 g	3.20 g	95.31 g	9.99 g	4.18 g	96.56 g	28.71 g	2.96 g	96.75 g	0.00 g	3.74 g
		10,(12)			1			10,(12)			(12)			(10),(12)		





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00203) Glutén,tej,toj, banán	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Zöldbableves GM, Főtt tészta tojásmentes GM	Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér	Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Paradicsomleves GM*, Zöldséges rizs	Körteleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs, Alma										
		Energia: 736.14 Kcal / 3,077.07 KJ	Energia: 765.88 Kcal / 3,201.38 KJ	Energia: 601.51 Kcal / 2,514.31 KJ	Energia: 726.52 Kcal / 3,036.85 KJ	Energia: 854.04 Kcal / 3,569.89 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.44 g	21.58 g	3.95 g	28.50 g	51.92 g	16.10 g	29.87 g	19.13 g	2.82 g	26.91 g	25.62 g	8.29 g	36.35 g	36.13 g	11.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		110.47 g	0.00 g	3.65 g	62.76 g	4.89 g	2.90 g	82.71 g	9.99 g	4.16 g	96.56 g	28.71 g	2.96 g	100.25 g	0.00 g	3.65 g
		10,(12)	(10),(12)		10,(12)		(12)		(10),(12)							





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00204) Glutén-, tej- és olajos mag mentes	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Zöldségleves GM, Főtt tészta tojásmentes GM, Alma	Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér	Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldségleves GM, Zöldséges rizs , Alma	Körteleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs, Alma										
		Energia: 817.23 Kcal / 3,416.02 KJ	Energia: 765.88 Kcal / 3,201.38 KJ	Energia: 632.24 Kcal / 2,642.76 KJ	Energia: 726.52 Kcal / 3,036.85 KJ	Energia: 854.04 Kcal / 3,569.89 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.08 g	22.30 g	3.97 g	28.50 g	51.92 g	16.10 g	30.24 g	19.72 g	2.83 g	26.91 g	25.62 g	8.29 g	36.35 g	36.13 g	11.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		126.07 g	0.00 g	3.30 g	62.76 g	4.89 g	2.90 g	81.75 g	0.00 g	4.48 g	96.56 g	28.71 g	2.96 g	100.25 g	0.00 g	3.65 g
		10,(12)		(10),(12)		10,(12)		(12)		(10),(12)						





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00206) GM diab. 40 CH	Ebéd	Főtt tészta GM, 25 CH, Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM			Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM 40 CH, Főtt virsli, GM kenyér (40)			Zöldségleves GM*, Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldséges rizs 40 CH			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékne módra 40 CH, Csemegeuborka			Párolt rizs 30 CH, Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye		
		Energia: 423.31 Kcal / 1,769.44 KJ			Energia: 648.84 Kcal / 2,712.15 KJ			Energia: 450.35 Kcal / 1,882.46 KJ			Energia: 352.74 Kcal / 1,474.45 KJ			Energia: 583.18 Kcal / 2,437.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.98 g	18.51 g	3.65 g	26.98 g	46.52 g	15.81 g	27.69 g	17.88 g	2.70 g	17.01 g	13.36 g	4.17 g	31.28 g	33.02 g	10.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		43.94 g	0.00 g	3.65 g	41.34 g	0.60 g	2.32 g	44.02 g	0.00 g	3.30 g	44.33 g	0.00 g	3.44 g	45.58 g	0.00 g	3.09 g
		10,(12)			7,(10),(12)			10,(12)			(10),(12)					





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00207) GM,tej,toj,olm ag,van,citr,szi lva	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Zöldbableves GM, Főtt tészta tojásmentes GM	Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér	Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Paradicsomleves GM*, Zöldséges rizs	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs, Alma
		Energia: 736.14 Kcal / 3,077.07 KJ	Energia: 765.88 Kcal / 3,201.38 KJ	Energia: 601.51 Kcal / 2,514.31 KJ	Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 KJ	Energia: 854.04 Kcal / 3,569.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.44 g 21.58 g 3.95 g	28.50 g 51.92 g 16.10 g	29.87 g 19.13 g 2.82 g	30.03 g 26.06 g 8.30 g	36.35 g 36.13 g 11.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		110.47 g 0.00 g 3.65 g	62.76 g 4.89 g 2.90 g	82.71 g 9.99 g 4.16 g	70.58 g 0.00 g 3.95 g	100.25 g 0.00 g 3.65 g
		10,(12)	(10),(12)	10,(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Sárgabarack lekvár	Gluténmentes kenyér, Tonharpástétom, Póréhagyma	Alma-sárgarépa saláta	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Zöldpaprika
		Energia: 114.77 Kcal / 479.74 KJ	Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ	Energia: 32.23 Kcal / 134.72 KJ	Energia: 85.35 Kcal / 356.76 KJ	Energia: 142.94 Kcal / 597.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.62 g 7.90 g 2.00 g	10.80 g 14.33 g 3.77 g	0.33 g 0.25 g 0.00 g	4.10 g 7.98 g 2.01 g	7.11 g 14.23 g 4.22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.87 g 10.88 g 0.44 g	16.39 g 0.89 g 0.98 g	6.80 g 0.00 g 0.10 g	17.05 g 0.89 g 0.45 g	20.27 g 1.19 g 1.30 g
		(12)	4,10,(12)	15		





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00208) Glutén,tojás,o Imag	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM			Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér			Paradicsomleves GM*, Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldséges rizs			Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka, Körteleves GM			Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Petrezselymes rizs, Alma		
		Energia: 736.14 Kcal / 3,077.07 KJ			Energia: 772.63 Kcal / 3,229.59 KJ			Energia: 601.51 Kcal / 2,514.31 KJ			Energia: 775.53 Kcal / 3,241.72 KJ			Energia: 845.99 Kcal / 3,536.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.44 g	21.58 g	3.95 g	31.54 g	52.46 g	16.79 g	29.87 g	19.13 g	2.82 g	29.95 g	26.83 g	9.00 g	35.65 g	38.89 g	11.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		110.47 g	0.00 g	3.65 g	60.17 g	0.89 g	3.03 g	82.71 g	9.99 g	4.16 g	102.99 g	30.41 g	3.08 g	92.74 g	0.00 g	3.26 g
		10,(12)			7,(10),(12)			10,(12)			7,(12)			(10),(12)		





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00209) Glutén, tej, kakaó, par., ol.mag	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM			Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér			Zöldségleves GM*, Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldséges rizs			Körteleves GM, TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka			Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye par.mente, Párolt rizs, Alma		
		Energia: 736.14 Kcal / 3,077.07 KJ			Energia: 765.88 Kcal / 3,201.38 KJ			Energia: 537.77 Kcal / 2,247.88 KJ			Energia: 726.52 Kcal / 3,036.85 KJ			Energia: 740.57 Kcal / 3,095.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.44 g	21.58 g	3.95 g	28.50 g	51.92 g	16.10 g	29.82 g	18.92 g	2.82 g	26.91 g	25.62 g	8.29 g	39.54 g	23.24 g	6.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		110.47 g	0.00 g	3.65 g	62.76 g	4.89 g	2.90 g	61.27 g	0.00 g	3.92 g	96.56 g	28.71 g	2.96 g	97.83 g	0.00 g	3.54 g
10,(12)			(10),(12)			10,(12)			(12)							





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00210) GM diab. 70 CH	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta GM, 80 CH			Parajfőzelék GM 70 CH, Lebbencsleves GM*, Főtt virsli, GM kenyér (70)			Zöldségleves GM*, Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldséges rizs 80 CH			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsomb pékné módra 70 CH, Csemegeuborka			Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs 70 CH		
		Energia: 727.45 Kcal / 3,040.74 KJ			Energia: 733.78 Kcal / 3,067.20 KJ			Energia: 581.00 Kcal / 2,428.58 KJ			Energia: 717.68 Kcal / 2,999.90 KJ			Energia: 774.07 Kcal / 3,235.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.34 g	21.49 g	3.94 g	31.99 g	52.18 g	16.71 g	30.71 g	18.87 g	2.82 g	33.39 g	28.67 g	9.15 g	35.27 g	35.21 g	11.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		108.62 g	0.00 g	4.02 g	68.55 g	1.79 g	3.24 g	71.23 g	0.00 g	3.85 g	84.56 g	0.00 g	4.05 g	84.14 g	0.00 g	3.59 g
10,(12)			7,(10),(12)			10,(12)			(10),(12)							





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01002) Diabetikus- 100 g CH	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 100 CH			Parajfőzelék 100 CH, Lebbencsleves*, Főtt virsli, Félbarna kenyér (100)			Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok, Zöldséges bulgur 100 CH, Paradicsomleves 100 CH			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 100 CH, Csemegeuborka			BrokkolikréMLEVES GM TM*, Budapest aprópecsenye, Párolt rizs 100 CH		
		Energia: 725.22 Kcal / 3,031.42 KJ			Energia: 1,028.86 Kcal / 4,300.63 KJ			Energia: 691.18 Kcal / 2,889.13 KJ			Energia: 891.34 Kcal / 3,725.80 KJ			Energia: 860.83 Kcal / 3,598.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		34.64 g	21.60 g	3.94 g	43.56 g	51.92 g	15.45 g	37.99 g	18.29 g	2.81 g	41.41 g	36.30 g	11.64 g	37.08 g	36.21 g	11.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		99.83 g	0.00 g	4.16 g	95.34 g	0.00 g	3.90 g	98.97 g	0.00 g	4.44 g	102.70 g	0.00 g	4.36 g	101.67 g	0.00 g	3.81 g
		1,10,(12)			1,7,(10),(12)			1,10,(12)			(10),(12)					





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00063) GM,TM,toj,par ,huvely	Ebéd				Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér											
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 765.88 Kcal / 3,201.38 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
		g	g	g	28.50 g	51.92 g	16.10 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	62.76 g	4.89 g	2.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		1			(10),(12)			1			1			1,10,(12)		





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00082) GM,tej,toj,szój a,frukt.	Ebéd				Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér											
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 765.88 Kcal / 3.201.38 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
		g	g	g	28.50 g	51.92 g	16.10 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	62.76 g	4.89 g	2.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			(10),(12)			1			1			1,10,(12)				





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00104) Diabetikus - 55 g CH	Ebéd				Parajfőzelék 55 CH, Tk. kenyér (55), Lebbencsleves*, Főtt virsli			Bulgur 55 CH, Zöldségleves GM*, Mustáros, rozmaringos csirkecsíkok			Francia hagymaleves TM,GM, Paprikás krumpli kolbásszal 55 CH, Csemegeuborka			Bulgur 55 CH, Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 742.49 Kcal / 3,103.61 Kj			Energia: 508.16 Kcal / 2,124.11 Kj			Energia: 480.82 Kcal / 2,009.83 Kj			Energia: 693.66 Kcal / 2,899.50 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	32.26 g	42.87 g	13.98 g	30.86 g	20.33 g	3.01 g	18.05 g	16.10 g	4.63 g	36.24 g	35.61 g	11.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	55.75 g	0.00 g	2.44 g	53.11 g	0.00 g	3.27 g	67.88 g	0.00 g	5.58 g	66.09 g	0.00 g	3.47 g
1		1,7,(10),(12)			1,10,(12)			1,(10),(12)								





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00215) GM, tej, toj., ol.mag.,szój, mustár	Ebéd				Lebbencsleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér											
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 765.88 Kcal / 3,201.38 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
		g	g	g	28.50 g	51.92 g	16.10 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	62.76 g	4.89 g	2.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		1			(10),(12)			1			1			1,10,(12)		





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00116) Tojás,fruktóz	Ebéd										Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka			Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye par.mente, Párolt rizs		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 Kj			Energia: 677.95 Kcal / 2,833.83 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	g	g	g	30.03 g	26.06 g	8.30 g	38.82 g	22.52 g	6.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	70.58 g	0.00 g	3.95 g	85.23 g	0.00 g	3.52 g
		1			1			1								

