



Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00010) Tej-,toj- és ol.mag ment.	Tízórai	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: 315.65 Kcal / 1,319.42 Kj	Energia: 247.70 Kcal / 1,035.39 Kj	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 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
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	6.49 g 15.49 g 3.99 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	5.84 g 25.28 g 1.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	37.05 g 9.99 g 0.88 g	31.00 g 10.14 g 1.33 g	30.90 g 9.99 g 1.36 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, TM*, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur , Alma
		Energia: 640.69 Kcal / 2,678.08 Kj	Energia: 748.51 Kcal / 3,128.77 Kj	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 Kj	Energia: 724.06 Kcal / 3,026.57 Kj	Energia: 878.54 Kcal / 3,672.30 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		29.02 g 20.26 g 3.63 g	48.84 g 21.48 g 4.07 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	33.59 g 19.75 g 3.07 g	33.23 g 46.56 g 12.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		84.25 g 14.99 g 0.99 g	97.45 g 0.19 g 5.67 g	78.90 g 0.00 g 3.52 g	100.25 g 19.98 g 2.90 g	89.06 g 0.00 g 3.19 g
		1	1,10,(12)	9	10,(12)	1,10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 Kj	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 Kj	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	5.80 g 7.65 g 1.93 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	35.16 g 0.00 g 1.19 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1		1,10,(12)	





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: 315.65 Kcal / 1,319.42 Kj	Energia: 247.70 Kcal / 1,035.39 Kj	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	6.49 g 15.49 g 3.99 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	5.84 g 25.28 g 1.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Sertésraguleves, Káposztás kocka (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, TM*, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkecomb, Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur, Alma
		Energia: 640.69 Kcal / 2,678.08 Kj	Energia: 748.51 Kcal / 3,128.77 Kj	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 Kj	Energia: 724.06 Kcal / 3,026.57 Kj	Energia: 878.54 Kcal / 3,672.30 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.02 g 20.26 g 3.63 g	48.84 g 21.48 g 4.07 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	33.59 g 19.75 g 3.07 g	33.23 g 46.56 g 12.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcscocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 Kj	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 Kj	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	5.80 g 7.65 g 1.93 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	35.16 g 0.00 g 1.19 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
		1	1	1,4,10,(12)	1	1





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00012) Tojás,olmag	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 315.65 Kcal / 1,319.42 KJ	Energia: 247.70 Kcal / 1,035.39 KJ	Energia: 320.99 Kcal / 1,341.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	6.49 g 15.49 g 3.99 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	12.35 g 16.01 g 7.30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	37.05 g 9.99 g 0.88 g	31.00 g 10.14 g 1.33 g	31.38 g 9.99 g 1.22 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges csirkeragu, Zellerkrémleves GM, TM*, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves, Mustáros csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur , Alma
		Energia: 640.69 Kcal / 2,678.08 KJ	Energia: 805.39 Kcal / 3,366.53 KJ	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 KJ	Energia: 745.08 Kcal / 3,114.43 KJ	Energia: 878.54 Kcal / 3,672.30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		29.02 g 20.26 g 3.63 g	51.68 g 24.64 g 5.63 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	33.78 g 22.56 g 4.73 g	33.23 g 46.56 g 12.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		84.25 g 14.99 g 0.99 g	101.59 g 0.00 g 4.90 g	78.90 g 0.00 g 3.52 g	98.97 g 19.98 g 2.90 g	89.06 g 0.00 g 3.19 g
		1	1,7,10,(12)	9	7,10,(12)	1,10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	5.80 g 7.65 g 1.93 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	35.16 g 0.00 g 1.19 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1		1,10,(12)	





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00013) Tojás, olajos mag, szója	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 315.65 Kcal / 1,319.42 KJ	Energia: 247.70 Kcal / 1,035.39 KJ	Energia: 320.99 Kcal / 1,341.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	6.49 g 15.49 g 3.99 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	12.35 g 16.01 g 7.30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	37.05 g 9.99 g 0.88 g	31.00 g 10.14 g 1.33 g	31.38 g 9.99 g 1.22 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Sertésraguleves borsómentes, Káposztás kocka (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Pulykapörkölt, Cukkinifőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges csirkeragu, Zellerkrémleves GM, TM*, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves, Mustáros csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur , Alma
		Energia: 612.81 Kcal / 2,561.55 KJ	Energia: 543.03 Kcal / 2,269.87 KJ	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 KJ	Energia: 745.08 Kcal / 3,114.43 KJ	Energia: 878.54 Kcal / 3,672.30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		26.83 g 20.13 g 3.63 g	34.35 g 14.87 g 4.89 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	33.78 g 22.56 g 4.73 g	33.23 g 46.56 g 12.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		79.86 g 14.99 g 0.88 g	67.50 g 0.00 g 6.15 g	78.90 g 0.00 g 3.52 g	98.97 g 19.98 g 2.90 g	89.06 g 0.00 g 3.19 g
		1	1,7	9	7,10,(12)	1,10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	5.80 g 7.65 g 1.93 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	35.16 g 0.00 g 1.19 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1		1,10,(12)	





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00014) Tojás- és banánmentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 315.65 Kcal / 1,319.42 KJ	Energia: 247.70 Kcal / 1,035.39 KJ	Energia: 320.99 Kcal / 1,341.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	6.49 g 15.49 g 3.99 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	12.35 g 16.01 g 7.30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	37.05 g 9.99 g 0.88 g	31.00 g 10.14 g 1.33 g	31.38 g 9.99 g 1.22 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges csirkeragu, Zellerkrémleves GM, TM*, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves, Mustáros csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur , Alma
		Energia: 640.69 Kcal / 2,678.08 KJ	Energia: 805.39 Kcal / 3,366.53 KJ	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 KJ	Energia: 745.08 Kcal / 3,114.43 KJ	Energia: 878.54 Kcal / 3,672.30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		29.02 g 20.26 g 3.63 g	51.68 g 24.64 g 5.63 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	33.78 g 22.56 g 4.73 g	33.23 g 46.56 g 12.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		84.25 g 14.99 g 0.99 g	101.59 g 0.00 g 4.90 g	78.90 g 0.00 g 3.52 g	98.97 g 19.98 g 2.90 g	89.06 g 0.00 g 3.19 g
		1	1,7,10,(12)	9	7,10,(12)	1,10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Zsemle, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	5.80 g 7.65 g 1.93 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g	35.16 g 0.00 g 1.19 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1	1,(10)	1,10,(12)	





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00015) Tej-és cukormentes	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcstea CM, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 275.50 Kcal / 1,151.59 KJ	Energia: 207.55 Kcal / 867.56 KJ	Energia: 341.53 Kcal / 1,427.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.45 g 12.02 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	6.49 g 15.49 g 3.99 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	5.84 g 25.28 g 1.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.79 g 0.00 g 0.87 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	27.06 g 0.00 g 0.88 g	21.01 g 0.15 g 1.33 g	20.91 g 0.00 g 1.36 g
		1	1	1,4,10,15,(12)	1	1,15
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka CM	Hamis gulyásleves, Cukkinifőzelék tejmentes, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges csirkeragu, Zellerkrémleves GM, TM*, Petrezselymes rizs	Kertészleves GM*, Mustáros csirkecomb , Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur , Alma
		Energia: 616.18 Kcal / 2,575.63 KJ	Energia: 497.70 Kcal / 2,080.39 KJ	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 KJ	Energia: 564.35 Kcal / 2,358.98 KJ	Energia: 878.54 Kcal / 3,672.30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.27 g 20.41 g 3.64 g	33.24 g 11.55 g 3.03 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	34.44 g 19.52 g 3.06 g	33.23 g 46.56 g 12.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.56 g 0.00 g 1.00 g	64.80 g 0.00 g 6.11 g	78.90 g 0.00 g 3.52 g	61.01 g 0.00 g 3.11 g	89.06 g 0.00 g 3.19 g
		1	1	9	10,(12)	1,10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Zsemle, Zöldségpástétom	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Pritamin paprika
		Energia: 331.47 Kcal / 1,385.54 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ	Energia: 220.61 Kcal / 922.15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.12 g 21.90 g 5.79 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	5.80 g 7.65 g 1.93 g	11.37 g 9.84 g 2.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		26.99 g 0.00 g 0.95 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g	35.16 g 0.00 g 1.19 g	21.39 g 0.00 g 0.87 g
		1	1	1,(10)	1,10,(12)	1





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00016) Tejmentes, fruktózszegeén y	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 207.55 Kcal / 867.56 KJ	Energia: 343.37 Kcal / 1,435.29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.45 g 12.02 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	6.80 g 15.56 g 3.99 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	6.15 g 25.35 g 1.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.79 g 0.00 g 0.87 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	27.07 g 0.00 g 0.88 g	21.01 g 0.15 g 1.33 g	20.92 g 0.00 g 1.36 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Káposztás kocka CM, Sertésraguleves	Hamis gulyásleves, Cukkinifőzelék tejmentes, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs	Kertészleves GM*, Mustáros csirkecomb , Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur
		Energia: 616.18 Kcal / 2,575.63 KJ	Energia: 497.70 Kcal / 2,080.39 KJ	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 KJ	Energia: 564.35 Kcal / 2,358.98 KJ	Energia: 815.92 Kcal / 3,410.55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.27 g 20.41 g 3.64 g	33.24 g 11.55 g 3.03 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	34.44 g 19.52 g 3.06 g	32.51 g 45.84 g 12.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.56 g 0.00 g 1.00 g	64.80 g 0.00 g 6.11 g	78.90 g 0.00 g 3.52 g	61.01 g 0.00 g 3.11 g	76.46 g 0.00 g 3.17 g
		1	1	9	10,(12)	1,10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Zsemle, Zöldségpástétom	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka, Liga margarin (TM)
		Energia: 331.47 Kcal / 1,385.54 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ	Energia: 220.61 Kcal / 922.15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.12 g 21.90 g 5.79 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	5.80 g 7.65 g 1.93 g	11.37 g 9.84 g 2.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		26.99 g 0.00 g 0.95 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g	35.16 g 0.00 g 1.19 g	21.39 g 0.00 g 0.87 g
		1	1	1,(10)	1,10,(12)	1





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Tízórai	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: 315.65 Kcal / 1,319.42 Kj	Energia: 247.70 Kcal / 1,035.39 Kj	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 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
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	6.49 g 15.49 g 3.99 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	5.84 g 25.28 g 1.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	37.05 g 9.99 g 0.88 g	31.00 g 10.14 g 1.33 g	30.90 g 9.99 g 1.36 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Sertésraguleves borsómentes, Káposztás kocka (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Pulykapörkölt, Cukkinifőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur , Alma
		Energia: 612.81 Kcal / 2,561.55 Kj	Energia: 497.70 Kcal / 2,080.39 Kj	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 Kj	Energia: 724.06 Kcal / 3,026.57 Kj	Energia: 878.54 Kcal / 3,672.30 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		26.83 g 20.13 g 3.63 g	33.24 g 11.55 g 3.03 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	33.59 g 19.75 g 3.07 g	33.23 g 46.56 g 12.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		79.86 g 14.99 g 0.88 g	64.80 g 0.00 g 6.11 g	78.90 g 0.00 g 3.52 g	100.25 g 19.98 g 2.90 g	89.06 g 0.00 g 3.19 g
		1	1	9	10,(12)	1,10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 Kj	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 Kj	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	5.80 g 7.65 g 1.93 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	35.16 g 0.00 g 1.19 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1		1,10,(12)	





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00018) Tej,szója,hüvely,marha	Tízórai	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: 315.65 Kcal / 1,319.42 Kj	Energia: 247.70 Kcal / 1,035.39 Kj	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	6.49 g 15.49 g 3.99 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	5.84 g 25.28 g 1.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	37.05 g 9.99 g 0.88 g	31.00 g 10.14 g 1.33 g	30.90 g 9.99 g 1.36 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Sertésraguleves borsómentes, Káposztás kocka (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Cukkinifőzelék tejmentes, Pulykapörkölt	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkecomb, Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur, Alma
		Energia: 612.81 Kcal / 2,561.55 Kj	Energia: 403.03 Kcal / 1,684.67 Kj	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 Kj	Energia: 724.06 Kcal / 3,026.57 Kj	Energia: 878.54 Kcal / 3,672.30 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.83 g 20.13 g 3.63 g	29.54 g 11.06 g 3.00 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	33.59 g 19.75 g 3.07 g	33.23 g 46.56 g 12.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		79.86 g 14.99 g 0.88 g	46.05 g 0.00 g 5.72 g	78.90 g 0.00 g 3.52 g	100.25 g 19.98 g 2.90 g	89.06 g 0.00 g 3.19 g
		1	1	9	10,(12)	1,10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcscsoknya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 Kj	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 Kj	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	5.80 g 7.65 g 1.93 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	35.16 g 0.00 g 1.19 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1	1,10,(12)	1,10,(12)	





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00019) Tej-, szója- és halmentes	Tízórai	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Zöldpaprika, Párizsi	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: 237.41 Kcal / 992.37 Kj	Energia: 247.70 Kcal / 1,035.39 Kj	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.31 g 13.32 g 4.03 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	5.84 g 25.28 g 1.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Sertésraguleves borsómentes, Káposztás kocka (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Pulykapörkölt, Cukkinifőzelék tejmentes	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur , Alma
		Energia: 612.81 Kcal / 2,561.55 Kj	Energia: 403.03 Kcal / 1,684.67 Kj	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 Kj	Energia: 724.06 Kcal / 3,026.57 Kj	Energia: 878.54 Kcal / 3,672.30 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.83 g 20.13 g 3.63 g	29.54 g 11.06 g 3.00 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	33.59 g 19.75 g 3.07 g	33.23 g 46.56 g 12.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 Kj	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 Kj	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	5.80 g 7.65 g 1.93 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	35.16 g 0.00 g 1.19 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1	1,(10)	1	1
		1	1	9	10,(12)	1,10,(12)
		1	1	1,10,(12)	1,10,(12)	1,10,(12)
		1	1	1,10,(12)	1,10,(12)	1,10,(12)
		1	1	1,10,(12)	1,10,(12)	1,10,(12)
		1	1	1,10,(12)	1,10,(12)	1,10,(12)
		1	1	1,10,(12)	1,10,(12)	1,10,(12)
		1	1	1,10,(12)	1,10,(12)	1,10,(12)
		1	1	1,10,(12)	1,10,(12)	1,10,(12)
		1	1	1,10,(12)	1,10,(12)	1,10,(12)
		1	1	1,10,(12)	1,10,(12)	1,10,(12)





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 140.61 Kcal / 587.75 KJ	Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ	Energia: 189.62 Kcal / 792.61 KJ	Energia: 146.88 Kcal / 613.96 KJ	Energia: 226.32 Kcal / 946.02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.42 g 12.47 g 3.54 g	6.87 g 13.95 g 4.18 g	2.69 g 15.60 g 4.02 g	2.25 g 8.76 g 2.36 g	10.19 g 16.40 g 7.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		18.39 g 3.89 g 0.74 g	25.40 g 10.88 g 1.20 g	27.13 g 10.88 g 0.66 g	25.94 g 11.03 g 1.23 g	26.99 g 10.88 g 1.17 g
		4,10,(12)				7
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka GM	Hamis gulyásleves GM, Lencsefőzelék GM, TM*, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves GM, Mustáros csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Petrezselymes rizs, Alma
		Energia: 788.28 Kcal / 3,295.01 KJ	Energia: 646.40 Kcal / 2,701.95 KJ	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 KJ	Energia: 757.12 Kcal / 3,164.76 KJ	Energia: 905.92 Kcal / 3,786.75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		25.07 g 21.61 g 3.76 g	47.00 g 21.78 g 4.04 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	34.00 g 25.54 g 6.40 g	29.95 g 48.07 g 12.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		120.55 g 9.99 g 1.06 g	97.06 g 1.38 g 5.50 g	78.90 g 0.00 g 3.52 g	95.05 g 19.98 g 2.91 g	90.97 g 0.00 g 2.78 g
		10,(12)		9	7,10,(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM	Gluténmentes kenyér, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 97.77 Kcal / 408.68 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		1.64 g 7.88 g 2.00 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	2.64 g 8.18 g 2.03 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.60 g 17.09 g 0.44 g	17.74 g 0.89 g 1.90 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	21.02 g 0.89 g 0.74 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		10,(12)				





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00021) Glut,tej,toj,sz ez,mogy,méz mentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 140.61 Kcal / 587.75 KJ	Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ	Energia: 189.62 Kcal / 792.61 KJ	Energia: 146.88 Kcal / 613.96 KJ	Energia: 287.01 Kcal / 1,199.70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.93 g 12.76 g 3.58 g	7.38 g 14.24 g 4.22 g	2.69 g 15.60 g 4.02 g	2.76 g 9.05 g 2.40 g	3.68 g 25.67 g 2.01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		23.18 g 4.19 g 0.85 g	30.19 g 11.18 g 1.31 g	27.13 g 10.88 g 0.66 g	30.73 g 11.33 g 1.34 g	26.51 g 10.88 g 1.31 g
	4,10,(12)					
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka GM	Lencsefőzelék GM, TM*, Hamis gulyásleves GM, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér	Zöldséges csirkeragu, Zellerkrémleves GM, TM*, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves GM TM, Mustáros csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Párolt rizs, Alma
		Energia: 788.28 Kcal / 3,295.01 KJ	Energia: 646.40 Kcal / 2,701.95 KJ	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 KJ	Energia: 706.72 Kcal / 2,954.09 KJ	Energia: 913.97 Kcal / 3,820.39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		25.07 g 21.61 g 3.76 g	46.49 g 21.49 g 4.00 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	33.55 g 19.73 g 3.06 g	30.65 g 45.31 g 11.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		120.55 g 9.99 g 1.06 g	92.27 g 1.08 g 5.39 g	78.90 g 0.00 g 3.52 g	96.03 g 19.98 g 2.89 g	98.48 g 0.00 g 3.17 g
	10,(12)		9		10,(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM	Gluténmentes kenyér, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 205.44 Kcal / 858.74 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 97.77 Kcal / 408.68 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		2.32 g 22.01 g 5.82 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	2.64 g 8.18 g 2.03 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.07 g 0.89 g 0.73 g	17.74 g 0.89 g 1.90 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	21.02 g 0.89 g 0.74 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
	10,(12)					





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00022) Glutén- és tejmentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 140.61 Kcal / 587.75 KJ	Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ	Energia: 189.62 Kcal / 792.61 KJ	Energia: 146.88 Kcal / 613.96 KJ	Energia: 287.01 Kcal / 1,199.70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6.42 g 12.47 g 3.54 g	6.87 g 13.95 g 4.18 g	2.69 g 15.60 g 4.02 g	2.25 g 8.76 g 2.36 g	3.68 g 25.67 g 2.01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		18.39 g 3.89 g 0.74 g	25.40 g 10.88 g 1.20 g	27.13 g 10.88 g 0.66 g	25.94 g 11.03 g 1.23 g	26.51 g 10.88 g 1.31 g
	4,10,(12)					
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka GM	Hamis gulyásleves GM, Lencsefőzelék GM, TM*, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér	Zöldséges csirkeragu, Zellerkrémleves GM, TM*, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves GM TM, Mustáros csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Párolt rizs, Alma
		Energia: 788.28 Kcal / 3,295.01 KJ	Energia: 646.40 Kcal / 2,701.95 KJ	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 KJ	Energia: 706.72 Kcal / 2,954.09 KJ	Energia: 913.97 Kcal / 3,820.39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		25.07 g 21.61 g 3.76 g	46.49 g 21.49 g 4.00 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	33.55 g 19.73 g 3.06 g	30.65 g 45.31 g 11.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		120.55 g 9.99 g 1.06 g	92.27 g 1.08 g 5.39 g	78.90 g 0.00 g 3.52 g	96.03 g 19.98 g 2.89 g	98.48 g 0.00 g 3.17 g
	10,(12)		9		10,(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM	Gluténmentes kenyér, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 97.77 Kcal / 408.68 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		1.64 g 7.88 g 2.00 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	2.64 g 8.18 g 2.03 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.60 g 17.09 g 0.44 g	17.74 g 0.89 g 1.90 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	21.02 g 0.89 g 0.74 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
	10,(12)					





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00023) Glutén-, tej-, cukormentes	Tízórai	Gyümölcsstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea CM, Gluténmentes kenyér, Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcsstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 130.37 Kcal / 544.95 KJ	Energia: 144.24 Kcal / 602.92 KJ	Energia: 149.47 Kcal / 624.78 KJ	Energia: 106.73 Kcal / 446.13 KJ	Energia: 246.86 Kcal / 1,031.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.95 g 12.76 g 3.58 g	7.38 g 14.24 g 4.22 g	2.69 g 15.60 g 4.02 g	2.76 g 9.05 g 2.40 g	3.68 g 25.67 g 2.01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.49 g 1.19 g 0.85 g	20.20 g 1.19 g 1.31 g	17.14 g 0.89 g 0.66 g	20.74 g 1.34 g 1.34 g	16.52 g 0.89 g 1.31 g
	15		4,10,15,(12)		15	
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka GM, CM	Hamis gulyásleves GM, Cukkinifőzelék GM TM*, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér	Zöldséges csirkeragu, Zellerkrémleves GM, TM*, Petrezselymes rizs	Kertészleves GM*, Mustáros csirkecomb , Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Párolt rizs, Alma
		Energia: 748.12 Kcal / 3,127.14 KJ	Energia: 462.65 Kcal / 1,933.88 KJ	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 KJ	Energia: 564.35 Kcal / 2,358.98 KJ	Energia: 913.97 Kcal / 3,820.39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		25.07 g 21.61 g 3.76 g	30.47 g 20.85 g 4.02 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	34.44 g 19.52 g 3.06 g	30.65 g 45.31 g 11.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		110.56 g 0.00 g 1.06 g	63.92 g 0.89 g 5.84 g	78.90 g 0.00 g 3.52 g	61.01 g 0.00 g 3.11 g	98.48 g 0.00 g 3.17 g
	9		10,(12)		10,(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gluténmentes kenyér, Zöldségpástétom	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Pritamin paprika
		Energia: 205.44 Kcal / 858.74 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 72.80 Kcal / 304.30 KJ	Energia: 97.77 Kcal / 408.68 KJ	Energia: 119.79 Kcal / 500.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		2.32 g 22.01 g 5.82 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	5.43 g 13.43 g 4.07 g	2.64 g 8.18 g 2.03 g	8.64 g 10.10 g 2.74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.07 g 0.89 g 0.73 g	17.74 g 0.89 g 1.90 g	16.27 g 0.89 g 1.12 g	21.02 g 0.89 g 0.74 g	16.33 g 0.89 g 0.77 g
	(10)		10,(12)			





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00024) GM diab. T:30 CH, E:40 CH,U:30	Tízórai	Tea, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 132.21 Kcal / 552.64 KJ	Energia: 144.24 Kcal / 602.92 KJ	Energia: 149.47 Kcal / 624.78 KJ	Energia: 106.73 Kcal / 446.13 KJ	Energia: 186.17 Kcal / 778.19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.28 g 13.41 g 3.65 g	8.40 g 14.82 g 4.29 g	4.22 g 16.47 g 4.13 g	3.78 g 9.63 g 2.47 g	11.72 g 17.27 g 7.48 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.08 g 1.79 g 1.07 g	29.78 g 1.79 g 1.53 g	31.51 g 1.79 g 0.99 g	30.32 g 1.94 g 1.56 g	31.37 g 1.79 g 1.50 g
		4,10,15,(12)				7,15
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka GM, 40 CH	Hamis gulyásleves GM, Cukkinifőzelék GM, 40 CH, Pulykapörkölt, GM kenyér (40)	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs 40 CH	Kertészleves GM*, Mustáros csirkecomb , Tört burgonya 40 CH, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Párolt rizs 40 CH
		Energia: 390.70 Kcal / 1,633.13 KJ	Energia: 342.26 Kcal / 1,430.65 KJ	Energia: 353.05 Kcal / 1,475.75 KJ	Energia: 473.25 Kcal / 1,978.19 KJ	Energia: 643.11 Kcal / 2,688.20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		20.32 g 14.32 g 2.97 g	28.11 g 11.05 g 3.13 g	26.68 g 7.27 g 0.88 g	32.19 g 18.60 g 2.95 g	25.58 g 42.20 g 11.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		43.93 g 0.00 g 0.61 g	43.87 g 0.60 g 4.71 g	43.85 g 0.00 g 3.53 g	43.01 g 0.00 g 4.48 g	43.81 g 0.00 g 2.61 g
		7,(12)	9	10,(12)	10,(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gluténmentes kenyér, Zöldségpástétom	Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika, Gépsonka, Liga margarin (TM)
		Energia: 205.44 Kcal / 858.74 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 72.80 Kcal / 304.30 KJ	Energia: 97.77 Kcal / 408.68 KJ	Energia: 119.79 Kcal / 500.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		3.85 g 22.88 g 5.93 g	10.18 g 11.91 g 4.05 g	6.96 g 14.30 g 4.18 g	4.17 g 9.05 g 2.14 g	10.17 g 10.97 g 2.85 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.44 g 1.79 g 1.06 g	32.11 g 1.79 g 2.23 g	30.64 g 1.79 g 1.45 g	35.39 g 1.79 g 1.07 g	30.70 g 1.79 g 1.10 g
		(10)				10,(12)





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00028) Glutén-, tej-, fruktózszegeén y	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 132.21 Kcal / 552.64 KJ	Energia: 144.24 Kcal / 602.92 KJ	Energia: 151.31 Kcal / 632.48 KJ	Energia: 106.73 Kcal / 446.13 KJ	Energia: 248.70 Kcal / 1,039.57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.26 g 12.83 g 3.58 g	7.38 g 14.24 g 4.22 g	3.00 g 15.67 g 4.02 g	2.76 g 9.05 g 2.40 g	3.99 g 25.74 g 2.01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.50 g 1.19 g 0.85 g	20.20 g 1.19 g 1.31 g	17.15 g 0.89 g 0.66 g	20.74 g 1.34 g 1.34 g	16.53 g 0.89 g 1.31 g
	4,10,(12)					
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka GM, CM	Hamis gulyásleves GM, Cukkinifőzelék GM TM*, Pulykapörkölt	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs	Kertészleves GM*, Mustáros csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkeragu*, Petrezselymes rizs
		Energia: 748.12 Kcal / 3,127.14 KJ	Energia: 462.65 Kcal / 1,933.88 KJ	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 KJ	Energia: 595.00 Kcal / 2,487.10 KJ	Energia: 593.26 Kcal / 2,479.83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		25.07 g 21.61 g 3.76 g	28.93 g 19.97 g 3.92 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	34.42 g 23.24 g 3.47 g	28.31 g 21.58 g 3.08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		110.56 g 0.00 g 1.06 g	49.56 g 0.00 g 5.50 g	78.90 g 0.00 g 3.52 g	60.33 g 0.00 g 2.61 g	75.17 g 0.00 g 2.17 g
	9			10,(12)		
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gluténmentes kenyér, Zöldségpástétom	Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika, Gépsonka, Liga margarin (TM)
		Energia: 205.44 Kcal / 858.74 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 72.80 Kcal / 304.30 KJ	Energia: 97.77 Kcal / 408.68 KJ	Energia: 119.79 Kcal / 500.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		2.32 g 22.01 g 5.82 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	5.43 g 13.43 g 4.07 g	2.64 g 8.18 g 2.03 g	8.64 g 10.10 g 2.74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.07 g 0.89 g 0.73 g	17.74 g 0.89 g 1.90 g	16.27 g 0.89 g 1.12 g	21.02 g 0.89 g 0.74 g	16.33 g 0.89 g 0.77 g
	(10)			10,(12)		





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 140.61 Kcal / 587.75 KJ	Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ	Energia: 189.62 Kcal / 792.61 KJ	Energia: 146.88 Kcal / 613.96 KJ	Energia: 287.01 Kcal / 1,199.70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.93 g 12.76 g 3.58 g	7.38 g 14.24 g 4.22 g	2.69 g 15.60 g 4.02 g	2.76 g 9.05 g 2.40 g	3.68 g 25.67 g 2.01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		23.18 g 4.19 g 0.85 g	30.19 g 11.18 g 1.31 g	27.13 g 10.88 g 0.66 g	30.73 g 11.33 g 1.34 g	26.51 g 10.88 g 1.31 g
		4,10,(12)				
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka GM	Hamis gulyásleves GM, Lencsefőzelék GM, TM*, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves GM TM, Mustáros csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Párolt rizs, Alma
		Energia: 788.28 Kcal / 3,295.01 KJ	Energia: 646.40 Kcal / 2,701.95 KJ	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 KJ	Energia: 706.72 Kcal / 2,954.09 KJ	Energia: 913.97 Kcal / 3,820.39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		25.07 g 21.61 g 3.76 g	46.49 g 21.49 g 4.00 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	33.55 g 19.73 g 3.06 g	30.65 g 45.31 g 11.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		120.55 g 9.99 g 1.06 g	92.27 g 1.08 g 5.39 g	78.90 g 0.00 g 3.52 g	96.03 g 19.98 g 2.89 g	98.48 g 0.00 g 3.17 g
		10,(12)	9	10,(12)	10,(12)	10,(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM	Gluténmentes kenyér, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 97.77 Kcal / 408.68 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		1.64 g 7.88 g 2.00 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	2.64 g 8.18 g 2.03 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.60 g 17.09 g 0.44 g	17.74 g 0.89 g 1.90 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	21.02 g 0.89 g 0.74 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		10,(12)				





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00030) Diabetikus-70 g CH	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 209.05 Kcal / 873.83 KJ	Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ	Energia: 214.33 Kcal / 895.90 KJ	Energia: 182.35 Kcal / 762.22 KJ	Energia: 263.75 Kcal / 1,102.48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.64 g 11.93 g 3.44 g	8.53 g 13.54 g 4.13 g	4.13 g 15.18 g 3.96 g	3.91 g 8.35 g 2.31 g	11.92 g 15.98 g 7.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.43 g 0.00 g 0.75 g	15.62 g 0.00 g 1.19 g	14.93 g 0.00 g 0.60 g	16.16 g 0.15 g 1.22 g	17.65 g 0.00 g 1.14 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka diab 70 CH	Cukkinifőzelék 70 CH*, Hamis gulyásleves, Pulykapörkölt, Tk. kenyér (70)	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs 70 CH	Kertészleves GM*, Mustáros csirkecomb , Tört burgonya 70 CH, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur 70 CH
		Energia: 591.60 Kcal / 2,472.89 KJ	Energia: 623.06 Kcal / 2,604.39 KJ	Energia: 514.11 Kcal / 2,148.98 KJ	Energia: 628.03 Kcal / 2,625.17 KJ	Energia: 797.22 Kcal / 3,332.38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		29.53 g 19.82 g 3.58 g	34.41 g 21.00 g 4.12 g	29.95 g 9.72 g 1.17 g	35.69 g 21.48 g 3.28 g	31.92 g 45.53 g 12.08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		72.54 g 0.00 g 0.96 g	72.89 g 0.00 g 6.21 g	75.14 g 0.00 g 4.13 g	71.01 g 0.00 g 6.56 g	72.82 g 0.00 g 3.11 g
		1	1	9	10,(12)	1,10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Zsemle, Zöldségpástétom	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka
		Energia: 306.26 Kcal / 1,280.17 KJ	Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ	Energia: 153.46 Kcal / 641.46 KJ	Energia: 166.07 Kcal / 694.17 KJ	Energia: 136.91 Kcal / 572.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.05 g 21.75 g 5.78 g	10.31 g 10.62 g 3.88 g	7.31 g 13.05 g 4.02 g	3.45 g 7.48 g 1.93 g	10.50 g 2.72 g 0.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.13 g 0.00 g 0.84 g	17.95 g 0.00 g 1.90 g	17.45 g 0.00 g 1.13 g	20.91 g 0.00 g 0.80 g	17.47 g 0.00 g 0.68 g
		1	1	1,(10)	1,10,(12)	1





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00031) Diabetikus-60 g CH	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 209.05 Kcal / 873.83 KJ	Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ	Energia: 214.33 Kcal / 895.90 KJ	Energia: 182.35 Kcal / 762.22 KJ	Energia: 263.75 Kcal / 1,102.48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.64 g 11.93 g 3.44 g	8.53 g 13.54 g 4.13 g	4.13 g 15.18 g 3.96 g	3.91 g 8.35 g 2.31 g	11.92 g 15.98 g 7.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.43 g 0.00 g 0.75 g	15.62 g 0.00 g 1.19 g	14.93 g 0.00 g 0.60 g	16.16 g 0.15 g 1.22 g	17.65 g 0.00 g 1.14 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka diab 60 CH	Hamis gulyásleves, Cukkinifőzelék 60 CH*, Pulykapörkölt, Tk. kenyér (60)	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs 60 CH	Kertészleves GM*, Mustáros csirkecomb , Tört burgonya 60 CH, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur 60 CH
		Energia: 542.45 Kcal / 2,267.44 KJ	Energia: 546.56 Kcal / 2,284.62 KJ	Energia: 449.69 Kcal / 1,879.70 KJ	Energia: 583.80 Kcal / 2,440.28 KJ	Energia: 753.59 Kcal / 3,150.01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		28.04 g 18.64 g 3.45 g	32.62 g 16.90 g 3.68 g	28.64 g 8.74 g 1.05 g	34.69 g 20.65 g 3.18 g	30.54 g 44.79 g 11.99 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		64.51 g 0.00 g 0.89 g	64.88 g 0.00 g 5.62 g	62.63 g 0.00 g 3.89 g	63.01 g 0.00 g 5.96 g	64.32 g 0.00 g 2.99 g
		1	1	9	10,(12)	1,10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Zsemle, Zöldségpástétom	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka
		Energia: 306.26 Kcal / 1,280.17 KJ	Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ	Energia: 153.46 Kcal / 641.46 KJ	Energia: 166.07 Kcal / 694.17 KJ	Energia: 136.91 Kcal / 572.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.05 g 21.75 g 5.78 g	10.31 g 10.62 g 3.88 g	7.31 g 13.05 g 4.02 g	3.45 g 7.48 g 1.93 g	10.50 g 2.72 g 0.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.13 g 0.00 g 0.84 g	17.95 g 0.00 g 1.90 g	17.45 g 0.00 g 1.13 g	20.91 g 0.00 g 0.80 g	17.47 g 0.00 g 0.68 g
		1	1	1,(10)	1,10,(12)	1





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00032) Diabetikus-50 g CH	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 209.05 Kcal / 873.83 KJ	Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ	Energia: 214.33 Kcal / 895.90 KJ	Energia: 182.35 Kcal / 762.22 KJ	Energia: 263.75 Kcal / 1,102.48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.64 g 11.93 g 3.44 g	8.53 g 13.54 g 4.13 g	4.13 g 15.18 g 3.96 g	3.91 g 8.35 g 2.31 g	11.92 g 15.98 g 7.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.43 g 0.00 g 0.75 g	15.62 g 0.00 g 1.19 g	14.93 g 0.00 g 0.60 g	16.16 g 0.15 g 1.22 g	17.65 g 0.00 g 1.14 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka diab 50 CH	Cukkinifőzelék 50 CH*, Hamis gulyásleves, Pulykapörkölt, Tk. kenyér (50)	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs 50 CH	Kertészleves GM*, Mustáros csirkecomb , Tört burgonya 50 CH, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur 50 CH
		Energia: 468.72 Kcal / 1,959.25 KJ	Energia: 480.09 Kcal / 2,006.78 KJ	Energia: 404.59 Kcal / 1,691.19 KJ	Energia: 526.31 Kcal / 2,199.98 KJ	Energia: 703.73 Kcal / 2,941.59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		25.81 g 16.86 g 3.25 g	30.33 g 15.64 g 3.55 g	27.72 g 8.05 g 0.97 g	33.39 g 19.58 g 3.06 g	28.97 g 43.95 g 11.88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		52.46 g 0.00 g 0.78 g	53.50 g 0.00 g 5.28 g	53.86 g 0.00 g 3.72 g	52.61 g 0.00 g 5.19 g	54.61 g 0.00 g 2.84 g
		1	1	9	10,(12)	1,10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Zsemle, Zöldségpástétom	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka
		Energia: 306.26 Kcal / 1,280.17 KJ	Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ	Energia: 153.46 Kcal / 641.46 KJ	Energia: 166.07 Kcal / 694.17 KJ	Energia: 136.91 Kcal / 572.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.05 g 21.75 g 5.78 g	10.31 g 10.62 g 3.88 g	7.31 g 13.05 g 4.02 g	3.45 g 7.48 g 1.93 g	10.50 g 2.72 g 0.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.13 g 0.00 g 0.84 g	17.95 g 0.00 g 1.90 g	17.45 g 0.00 g 1.13 g	20.91 g 0.00 g 0.80 g	17.47 g 0.00 g 0.68 g
		1	1	1,(10)	1,10,(12)	1





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00033) Diabetikus-45 g CH	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 209.05 Kcal / 873.83 KJ	Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ	Energia: 214.33 Kcal / 895.90 KJ	Energia: 182.35 Kcal / 762.22 KJ	Energia: 263.75 Kcal / 1,102.48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.64 g 11.93 g 3.44 g	8.53 g 13.54 g 4.13 g	4.13 g 15.18 g 3.96 g	3.91 g 8.35 g 2.31 g	11.92 g 15.98 g 7.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.43 g 0.00 g 0.75 g	15.62 g 0.00 g 1.19 g	14.93 g 0.00 g 0.60 g	16.16 g 0.15 g 1.22 g	17.65 g 0.00 g 1.14 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka diab 45 CH	Cukkinifőzelék 45 CH*, Hamis gulyásleves, Pulykapörkölt, GM kenyér (45)	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs 45 CH	Kertészleves GM*, Mustáros csirkecomb , Tört burgonya 45 CH, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur 45 CH
		Energia: 452.34 Kcal / 1,890.78 KJ	Energia: 389.95 Kcal / 1,629.99 KJ	Energia: 385.26 Kcal / 1,610.39 KJ	Energia: 504.20 Kcal / 2,107.56 KJ	Energia: 672.57 Kcal / 2,811.34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		25.31 g 16.47 g 3.21 g	28.12 g 14.83 g 3.48 g	27.33 g 7.76 g 0.94 g	32.89 g 19.17 g 3.01 g	27.99 g 43.43 g 11.82 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		49.78 g 0.00 g 0.75 g	47.00 g 0.59 g 5.06 g	50.11 g 0.00 g 3.65 g	48.61 g 0.00 g 4.89 g	48.54 g 0.00 g 2.75 g
		1	1	9	10,(12)	1,10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Zsemle, Zöldségpástétom	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka
		Energia: 306.26 Kcal / 1,280.17 KJ	Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ	Energia: 153.46 Kcal / 641.46 KJ	Energia: 166.07 Kcal / 694.17 KJ	Energia: 136.91 Kcal / 572.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.05 g 21.75 g 5.78 g	10.31 g 10.62 g 3.88 g	7.31 g 13.05 g 4.02 g	3.45 g 7.48 g 1.93 g	10.50 g 2.72 g 0.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.13 g 0.00 g 0.84 g	17.95 g 0.00 g 1.90 g	17.45 g 0.00 g 1.13 g	20.91 g 0.00 g 0.80 g	17.47 g 0.00 g 0.68 g
		1	1	1,(10)	1,10,(12)	1





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00034) Diabetikus-40 g CH	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 209.05 Kcal / 873.83 KJ	Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ	Energia: 214.33 Kcal / 895.90 KJ	Energia: 182.35 Kcal / 762.22 KJ	Energia: 263.75 Kcal / 1,102.48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.64 g 11.93 g 3.44 g	8.53 g 13.54 g 4.13 g	4.13 g 15.18 g 3.96 g	3.91 g 8.35 g 2.31 g	11.92 g 15.98 g 7.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.43 g 0.00 g 0.75 g	15.62 g 0.00 g 1.19 g	14.93 g 0.00 g 0.60 g	16.16 g 0.15 g 1.22 g	17.65 g 0.00 g 1.14 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka diab 40 CH	Hamis gulyásleves, Cukkinifőzelék 40 CH*, Pulykapörkölt, Tk. kenyér (40)	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs 40 CH	Kertészleves GM*, Mustáros csirkecomb , Tört burgonya 40 CH, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur 40 CH
		Energia: 419.57 Kcal / 1,753.80 KJ	Energia: 418.16 Kcal / 1,747.91 KJ	Energia: 353.05 Kcal / 1,475.75 KJ	Energia: 473.25 Kcal / 1,978.19 KJ	Energia: 641.40 Kcal / 2,681.05 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		24.32 g 15.68 g 3.13 g	28.50 g 13.46 g 3.31 g	26.68 g 7.27 g 0.88 g	32.19 g 18.60 g 2.95 g	27.01 g 42.91 g 11.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.42 g 0.00 g 0.70 g	44.80 g 0.00 g 4.88 g	43.85 g 0.00 g 3.53 g	43.01 g 0.00 g 4.48 g	42.47 g 0.00 g 2.65 g
		1	1	9	10,(12)	1,10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Zsemle, Zöldségpástétom	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka
		Energia: 306.26 Kcal / 1,280.17 KJ	Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ	Energia: 153.46 Kcal / 641.46 KJ	Energia: 166.07 Kcal / 694.17 KJ	Energia: 136.91 Kcal / 572.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.05 g 21.75 g 5.78 g	10.31 g 10.62 g 3.88 g	7.31 g 13.05 g 4.02 g	3.45 g 7.48 g 1.93 g	10.50 g 2.72 g 0.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.13 g 0.00 g 0.84 g	17.95 g 0.00 g 1.90 g	17.45 g 0.00 g 1.13 g	20.91 g 0.00 g 0.80 g	17.47 g 0.00 g 0.68 g
		1	1	1,(10)	1,10,(12)	1





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00035) Diabetikus-35 g CH	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 209.05 Kcal / 873.83 KJ	Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ	Energia: 214.33 Kcal / 895.90 KJ	Energia: 182.35 Kcal / 762.22 KJ	Energia: 263.75 Kcal / 1,102.48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.64 g 11.93 g 3.44 g	8.53 g 13.54 g 4.13 g	4.13 g 15.18 g 3.96 g	3.91 g 8.35 g 2.31 g	11.92 g 15.98 g 7.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.43 g 0.00 g 0.75 g	15.62 g 0.00 g 1.19 g	14.93 g 0.00 g 0.60 g	16.16 g 0.15 g 1.22 g	17.65 g 0.00 g 1.14 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Káposztás kocka diab 35 CH, Sertésraguleves	Hamis gulyásleves, Cukkinifőzelék 35 CH*, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs 35 CH, Zellerkrémleves GM, TM*	Kertészleves GM*, Mustáros csirkecomb , Tört burgonya 35 CH, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur 35 CH
		Energia: 349.93 Kcal / 1,462.71 KJ	Energia: 503.75 Kcal / 2,105.68 KJ	Energia: 307.96 Kcal / 1,287.27 KJ	Energia: 415.76 Kcal / 1,737.88 KJ	Energia: 644.52 Kcal / 2,694.09 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		22.21 g 14.01 g 2.94 g	31.25 g 15.76 g 3.56 g	25.76 g 6.59 g 0.80 g	30.89 g 17.53 g 2.82 g	27.10 g 42.96 g 11.76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		33.04 g 0.00 g 0.60 g	58.18 g 0.00 g 5.38 g	35.09 g 0.00 g 3.37 g	32.61 g 0.00 g 3.70 g	43.08 g 0.00 g 2.66 g
		1	1	9	10,(12)	1,10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Zsemle, Zöldségpástétom	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka
		Energia: 306.26 Kcal / 1,280.17 KJ	Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ	Energia: 153.46 Kcal / 641.46 KJ	Energia: 166.07 Kcal / 694.17 KJ	Energia: 136.91 Kcal / 572.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.05 g 21.75 g 5.78 g	10.31 g 10.62 g 3.88 g	7.31 g 13.05 g 4.02 g	3.45 g 7.48 g 1.93 g	10.50 g 2.72 g 0.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.13 g 0.00 g 0.84 g	17.95 g 0.00 g 1.90 g	17.45 g 0.00 g 1.13 g	20.91 g 0.00 g 0.80 g	17.47 g 0.00 g 0.68 g
		1	1	1,(10)	1,10,(12)	1





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00039) Diabetikus (T: 15, E: 50, U: 15)	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 209.05 Kcal / 873.83 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 239.53 Kcal / 1,001.24 KJ	Energia: 207.55 Kcal / 867.56 KJ	Energia: 254.28 Kcal / 1,062.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.64 g 11.93 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	5.20 g 15.33 g 3.97 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	11.55 g 15.93 g 7.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.43 g 0.00 g 0.75 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	19.79 g 0.00 g 0.71 g	21.01 g 0.15 g 1.33 g	15.78 g 0.00 g 1.10 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka diab 50 CH	Cukkinifőzelék 50 CH*, Hamis gulyásleves, Pulykapörkölt, Tk. kenyér (50)	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs 50 CH	Kertészleves GM*, Mustáros csirkecomb , Tört burgonya 50 CH, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur 50 CH
		Energia: 468.72 Kcal / 1,959.25 KJ	Energia: 480.09 Kcal / 2,006.78 KJ	Energia: 404.59 Kcal / 1,691.19 KJ	Energia: 526.31 Kcal / 2,199.98 KJ	Energia: 703.73 Kcal / 2,941.59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		25.81 g 16.86 g 3.25 g	30.33 g 15.64 g 3.55 g	27.72 g 8.05 g 0.97 g	33.39 g 19.58 g 3.06 g	28.97 g 43.95 g 11.88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		52.46 g 0.00 g 0.78 g	53.50 g 0.00 g 5.28 g	53.86 g 0.00 g 3.72 g	52.61 g 0.00 g 5.19 g	54.61 g 0.00 g 2.84 g
		1	1	9	10,(12)	1,10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Zsemle, Zöldségpástétom	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Pritamin paprika
		Energia: 281.06 Kcal / 1,174.83 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ	Energia: 166.07 Kcal / 694.17 KJ	Energia: 190.36 Kcal / 795.70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		3.98 g 21.59 g 5.76 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	3.45 g 7.48 g 1.93 g	10.09 g 9.65 g 2.68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.28 g 0.00 g 0.73 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g	20.91 g 0.00 g 0.80 g	15.56 g 0.00 g 0.74 g
		1	1	1,(10)	1,10,(12)	1





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00040) Fruktózszege ny	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 207.55 Kcal / 867.56 KJ	Energia: 282.68 Kcal / 1,181.60 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
		8.45 g 12.02 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	6.80 g 15.56 g 3.99 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	12.66 g 16.08 g 7.30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.79 g 0.00 g 0.87 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	27.07 g 0.00 g 0.88 g	21.01 g 0.15 g 1.33 g	21.40 g 0.00 g 1.22 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Káposztás kocka CM, Sertésraguleves	Hamis gulyásleves, Cukkinifőzelék, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs	Kertészleves GM*, Mustáros csirkecomb , Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur
		Energia: 616.18 Kcal / 2,575.63 KJ	Energia: 543.03 Kcal / 2,269.87 KJ	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 KJ	Energia: 564.35 Kcal / 2,358.98 KJ	Energia: 815.92 Kcal / 3,410.55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		30.27 g 20.41 g 3.64 g	34.35 g 14.87 g 4.89 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	34.44 g 19.52 g 3.06 g	32.51 g 45.84 g 12.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.56 g 0.00 g 1.00 g	67.50 g 0.00 g 6.15 g	78.90 g 0.00 g 3.52 g	61.01 g 0.00 g 3.11 g	76.46 g 0.00 g 3.17 g
		1	1,7	9	10,(12)	1,10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Zsemle, Zöldségpástétom	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka, Liga margarin (TM)
		Energia: 331.47 Kcal / 1,385.54 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ	Energia: 220.61 Kcal / 922.15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6.12 g 21.90 g 5.79 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	5.80 g 7.65 g 1.93 g	11.37 g 9.84 g 2.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		26.99 g 0.00 g 0.95 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g	35.16 g 0.00 g 1.19 g	21.39 g 0.00 g 0.87 g
		1	1	1,(10)	1,10,(12)	1





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00041) Hozzáadott cukormentes, sószegegy	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcstea CM, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 315.65 Kcal / 1,319.42 KJ	Energia: 207.55 Kcal / 867.56 KJ	Energia: 280.84 Kcal / 1,173.91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.45 g 12.02 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	6.49 g 15.49 g 3.99 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	12.35 g 16.01 g 7.30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Káposztás kocka CM, Sertésraguleves	Hamis gulyásleves, Cukkinifőzelék, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs	Kertészleves GM*, Mustáros csirkecomb , Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur , Alma
		Energia: 616.18 Kcal / 2,575.63 KJ	Energia: 543.03 Kcal / 2,269.87 KJ	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 KJ	Energia: 564.35 Kcal / 2,358.98 KJ	Energia: 878.54 Kcal / 3,672.30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.27 g 20.41 g 3.64 g	34.35 g 14.87 g 4.89 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	34.44 g 19.52 g 3.06 g	33.23 g 46.56 g 12.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Zsemle, Zöldségpástétom	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Pritamin paprika
		Energia: 331.47 Kcal / 1,385.54 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ	Energia: 220.61 Kcal / 922.15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.12 g 21.90 g 5.79 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	5.80 g 7.65 g 1.93 g	11.37 g 9.84 g 2.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		26.99 g 0.00 g 0.95 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g	35.16 g 0.00 g 1.19 g	21.39 g 0.00 g 0.87 g
		1	1	1,(10)	1,10,(12)	1
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7,15
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7,15
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7,15
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7,15
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7,15
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7,15
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7,15
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7,15
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7,15
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7,15
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7,15





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00042) Szója,ol.mag, hüvelyesment es	Tízórai	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 315.65 Kcal / 1,319.42 KJ	Energia: 247.70 Kcal / 1,035.39 KJ	Energia: 320.99 Kcal / 1,341.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	6.49 g 15.49 g 3.99 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	12.35 g 16.01 g 7.30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	37.05 g 9.99 g 0.88 g	31.00 g 10.14 g 1.33 g	31.38 g 9.99 g 1.22 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Sertésraguleves borsómentes, Káposztás kocka (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Pulykapörkölt, Cukkinifőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges csirkeragu, Zellerkrémleves GM, TM*, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves, Mustáros csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur , Alma
		Energia: 612.81 Kcal / 2,561.55 KJ	Energia: 543.03 Kcal / 2,269.87 KJ	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 KJ	Energia: 745.08 Kcal / 3,114.43 KJ	Energia: 878.54 Kcal / 3,672.30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		26.83 g 20.13 g 3.63 g	34.35 g 14.87 g 4.89 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	33.78 g 22.56 g 4.73 g	33.23 g 46.56 g 12.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		79.86 g 14.99 g 0.88 g	67.50 g 0.00 g 6.15 g	78.90 g 0.00 g 3.52 g	98.97 g 19.98 g 2.90 g	89.06 g 0.00 g 3.19 g
		1	1,7	9	7,10,(12)	1,10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	5.80 g 7.65 g 1.93 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	35.16 g 0.00 g 1.19 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1	1,10,(12)		





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00043) Tej,toj,őszib,a Ima,ban	Tízórai	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: 315.65 Kcal / 1,319.42 Kj	Energia: 247.70 Kcal / 1,035.39 Kj	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 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
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	6.49 g 15.49 g 3.99 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	5.84 g 25.28 g 1.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	37.05 g 9.99 g 0.88 g	31.00 g 10.14 g 1.33 g	30.90 g 9.99 g 1.36 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, TM*, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur , Körte
		Energia: 640.69 Kcal / 2,678.08 Kj	Energia: 748.51 Kcal / 3,128.77 Kj	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 Kj	Energia: 724.06 Kcal / 3,026.57 Kj	Energia: 911.31 Kcal / 3,809.28 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		29.02 g 20.26 g 3.63 g	48.84 g 21.48 g 4.07 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	33.59 g 19.75 g 3.07 g	33.23 g 46.38 g 12.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		84.25 g 14.99 g 0.99 g	97.45 g 0.19 g 5.67 g	78.90 g 0.00 g 3.52 g	100.25 g 19.98 g 2.90 g	98.06 g 0.00 g 3.18 g
		1	1,10,(12)	9	10,(12)	1,10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Zsemle, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 Kj	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 Kj	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 Kj	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	5.80 g 7.65 g 1.93 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g	35.16 g 0.00 g 1.19 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1	1,(10)	1,10,(12)	





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: 315.65 Kcal / 1,319.42 Kj	Energia: 247.70 Kcal / 1,035.39 Kj	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 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
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	6.49 g 15.49 g 3.99 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	5.84 g 25.28 g 1.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, TM*, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur , Alma
		Energia: 640.69 Kcal / 2,678.08 Kj	Energia: 748.51 Kcal / 3,128.77 Kj	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 Kj	Energia: 724.06 Kcal / 3,026.57 Kj	Energia: 878.54 Kcal / 3,672.30 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		29.02 g 20.26 g 3.63 g	48.84 g 21.48 g 4.07 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	33.59 g 19.75 g 3.07 g	33.23 g 46.56 g 12.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Zsemle, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 Kj	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 Kj	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 Kj	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	5.80 g 7.65 g 1.93 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g	35.16 g 0.00 g 1.19 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1	1,(10)	1,10,(12)	





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00045) Tej,toj,banán, olmag	Tízórai	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: 315.65 Kcal / 1,319.42 Kj	Energia: 247.70 Kcal / 1,035.39 Kj	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 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
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	6.49 g 15.49 g 3.99 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	5.84 g 25.28 g 1.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	37.05 g 9.99 g 0.88 g	31.00 g 10.14 g 1.33 g	30.90 g 9.99 g 1.36 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, TM*, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur , Alma
		Energia: 640.69 Kcal / 2,678.08 Kj	Energia: 748.51 Kcal / 3,128.77 Kj	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 Kj	Energia: 724.06 Kcal / 3,026.57 Kj	Energia: 878.54 Kcal / 3,672.30 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		29.02 g 20.26 g 3.63 g	48.84 g 21.48 g 4.07 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	33.59 g 19.75 g 3.07 g	33.23 g 46.56 g 12.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		84.25 g 14.99 g 0.99 g	97.45 g 0.19 g 5.67 g	78.90 g 0.00 g 3.52 g	100.25 g 19.98 g 2.90 g	89.06 g 0.00 g 3.19 g
		1	1,10,(12)	9	10,(12)	1,10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Zsemle, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 Kj	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 Kj	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 Kj	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	5.80 g 7.65 g 1.93 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g	35.16 g 0.00 g 1.19 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1	1,(10)	1,10,(12)	





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00046) Tej,toj,olajma g,szój	Tízórai	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: 315.65 Kcal / 1,319.42 Kj	Energia: 247.70 Kcal / 1,035.39 Kj	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 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
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	6.49 g 15.49 g 3.99 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	5.84 g 25.28 g 1.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Sertésraguleves borsómentes, Káposztás kocka (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Cukkinifőzelék tejmentes, Pulykapörkölt	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur , Alma
		Energia: 612.81 Kcal / 2,561.55 Kj	Energia: 403.03 Kcal / 1,684.67 Kj	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 Kj	Energia: 724.06 Kcal / 3,026.57 Kj	Energia: 878.54 Kcal / 3,672.30 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		26.83 g 20.13 g 3.63 g	29.54 g 11.06 g 3.00 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	33.59 g 19.75 g 3.07 g	33.23 g 46.56 g 12.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 Kj	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 Kj	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	5.80 g 7.65 g 1.93 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	35.16 g 0.00 g 1.19 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1	1,10,(12)	1,10,(12)	1,10,(12)





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00047) Tej-,toj-, szárnyas.-, kukorica	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 315.65 Kcal / 1,319.42 KJ	Energia: 247.70 Kcal / 1,035.39 KJ	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 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
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	6.49 g 15.49 g 3.99 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	5.84 g 25.28 g 1.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	37.05 g 9.99 g 0.88 g	31.00 g 10.14 g 1.33 g	30.90 g 9.99 g 1.36 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Sertésraguleves borsómentes, Káposztás kocka GM, CM	Hamis gulyásleves, Sertéssült*, Cukkinifőzelék TM*	Zöldséges sertésragu kukoricamentes, Petrezselymes rizs, Zellerkrémleves GM, TM*	Vegyes vágott savanyúság, Kertészleves GM*, Sertéssült*, Tört burgonya	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur
		Energia: 720.24 Kcal / 3,010.60 KJ	Energia: 635.72 Kcal / 2,657.31 KJ	Energia: 543.52 Kcal / 2,271.91 KJ	Energia: 654.81 Kcal / 2,737.11 KJ	Energia: 815.92 Kcal / 3,410.55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		22.88 g 21.48 g 3.76 g	24.02 g 39.98 g 10.60 g	25.70 g 15.24 g 3.28 g	24.77 g 34.49 g 9.13 g	32.51 g 45.84 g 12.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		106.17 g 0.00 g 0.95 g	43.75 g 0.00 g 4.68 g	74.51 g 0.00 g 3.45 g	59.51 g 0.00 g 3.08 g	76.46 g 0.00 g 3.17 g
		1	9	(12)	1,10,(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Zsemle, Zöldségpástétom	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka, Liga margarin (TM)
		Energia: 331.47 Kcal / 1,385.54 KJ	Energia: 347.08 Kcal / 1,450.79 KJ	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ	Energia: 220.61 Kcal / 922.15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6.12 g 21.90 g 5.79 g	11.54 g 21.60 g 6.81 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	5.80 g 7.65 g 1.93 g	11.37 g 9.84 g 2.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		26.99 g 0.00 g 0.95 g	26.22 g 0.00 g 2.01 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g	35.16 g 0.00 g 1.19 g	21.39 g 0.00 g 0.87 g
		1	1	1,(10)	1,10,(12)	1





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00048) Tej- és tojásmentes	Tízórai	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: 315.65 Kcal / 1,319.42 Kj	Energia: 247.70 Kcal / 1,035.39 Kj	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 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
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	6.49 g 15.49 g 3.99 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	5.84 g 25.28 g 1.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	37.05 g 9.99 g 0.88 g	31.00 g 10.14 g 1.33 g	30.90 g 9.99 g 1.36 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, TM*, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur , Alma
		Energia: 640.69 Kcal / 2,678.08 Kj	Energia: 748.51 Kcal / 3,128.77 Kj	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 Kj	Energia: 724.06 Kcal / 3,026.57 Kj	Energia: 878.54 Kcal / 3,672.30 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		29.02 g 20.26 g 3.63 g	48.84 g 21.48 g 4.07 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	33.59 g 19.75 g 3.07 g	33.23 g 46.56 g 12.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		84.25 g 14.99 g 0.99 g	97.45 g 0.19 g 5.67 g	78.90 g 0.00 g 3.52 g	100.25 g 19.98 g 2.90 g	89.06 g 0.00 g 3.19 g
		1	1,10,(12)	9	10,(12)	1,10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 Kj	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 Kj	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	5.80 g 7.65 g 1.93 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	35.16 g 0.00 g 1.19 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1		1,10,(12)	





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00049) Tej,toj,szój,ol mag,kakaó,cit rus	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Zöldpaprika, Párizsi	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: 237.41 Kcal / 992.37 Kj	Energia: 247.70 Kcal / 1,035.39 Kj	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 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
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.31 g 13.32 g 4.03 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	5.84 g 25.28 g 1.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	35.58 g 9.99 g 1.34 g	31.00 g 10.14 g 1.33 g	30.90 g 9.99 g 1.36 g
		1	1	1,(10)	1	1
	Ebéd	Sertésraguleves borsómentes, Káposztás kocka (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Cukkinifőzelék tejmentes, Pulykapörkölt	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur , Alma
		Energia: 612.81 Kcal / 2,561.55 Kj	Energia: 403.03 Kcal / 1,684.67 Kj	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 Kj	Energia: 724.06 Kcal / 3,026.57 Kj	Energia: 878.54 Kcal / 3,672.30 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		26.83 g 20.13 g 3.63 g	29.54 g 11.06 g 3.00 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	33.59 g 19.75 g 3.07 g	33.23 g 46.56 g 12.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		79.86 g 14.99 g 0.88 g	46.05 g 0.00 g 5.72 g	78.90 g 0.00 g 3.52 g	100.25 g 19.98 g 2.90 g	89.06 g 0.00 g 3.19 g
		1	1	9	10,(12)	1,10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 Kj	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 Kj	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	5.80 g 7.65 g 1.93 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	35.16 g 0.00 g 1.19 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1		1,10,(12)	





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00050) Tej,toj,fruktóz ,olmag	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Májpástétom, Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 348.25 Kcal / 1,455.69 KJ	Energia: 207.55 Kcal / 867.56 KJ	Energia: 343.37 Kcal / 1,435.29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.45 g 12.02 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	20.34 g 17.13 g 4.41 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	6.15 g 25.35 g 1.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.79 g 0.00 g 0.87 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	27.69 g 0.00 g 2.77 g	21.01 g 0.15 g 1.33 g	20.92 g 0.00 g 1.36 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Káposztás kocka CM, Sertésraguleves	Hamis gulyásleves, Cukkinifőzelék tejmentes, Pulykapörkölt	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkecomb , Vegyes vágott savanyúság, Tört burgonya	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur
		Energia: 616.18 Kcal / 2,575.63 KJ	Energia: 403.03 Kcal / 1,684.67 KJ	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 KJ	Energia: 693.41 Kcal / 2,898.45 KJ	Energia: 815.92 Kcal / 3,410.55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.27 g 20.41 g 3.64 g	29.54 g 11.06 g 3.00 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	33.61 g 16.03 g 2.66 g	32.51 g 45.84 g 12.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.56 g 0.00 g 1.00 g	46.05 g 0.00 g 5.72 g	78.90 g 0.00 g 3.52 g	100.93 g 19.98 g 3.40 g	76.46 g 0.00 g 3.17 g
		1	1	9	10,(12)	1,10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Zsemle, Zöldségpástétom	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Pritamin paprika, Soproni felvágott
		Energia: 331.47 Kcal / 1,385.54 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ	Energia: 228.66 Kcal / 955.80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.12 g 21.90 g 5.79 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	5.80 g 7.65 g 1.93 g	7.69 g 12.10 g 3.62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		26.99 g 0.00 g 0.95 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g	35.16 g 0.00 g 1.19 g	21.98 g 0.00 g 1.10 g
		1	1	1,(10)	1,10,(12)	1





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00051) Tej, paradicsom, ol. mag mentes	Tízórai	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: 315.65 Kcal / 1,319.42 Kj	Energia: 247.70 Kcal / 1,035.39 Kj	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.12 g11.95 g3.44 g	9.60 g13.69 g4.14 g	6.49 g15.49 g3.99 g	4.98 g8.50 g2.32 g	5.84 g25.28 g1.94 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, TM*, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur , Alma
		Energia: 640.69 Kcal / 2,678.08 Kj	Energia: 748.51 Kcal / 3,128.77 Kj	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 Kj	Energia: 724.06 Kcal / 3,026.57 Kj	Energia: 878.54 Kcal / 3,672.30 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		29.02 g20.26 g3.63 g	48.84 g21.48 g4.07 g	30.34 g10.01 g1.20 g	33.59 g19.75 g3.07 g	33.23 g46.56 g12.12 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 Kj	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 Kj	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.44 g7.77 g1.97 g	12.45 g10.93 g3.91 g	1.84 g1.53 g0.18 g	5.80 g7.65 g1.93 g	5.55 g0.28 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		40.52 g16.20 g0.66 g	27.66 g0.00 g2.12 g	36.12 g5.99 g0.06 g	35.16 g0.00 g1.19 g	31.20 g18.00 g0.01 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
		1	1	1,4,10,(12)	1	1





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00053) Olajos mag mentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 315.65 Kcal / 1,319.42 KJ	Energia: 247.70 Kcal / 1,035.39 KJ	Energia: 320.99 Kcal / 1,341.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	6.49 g 15.49 g 3.99 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	12.35 g 16.01 g 7.30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, Pulykapörkölt	Zöldséges csirkeragu, Zellerkrémleves GM, TM*, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves, Mustáros csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur , Alma
		Energia: 640.69 Kcal / 2,678.08 KJ	Energia: 710.72 Kcal / 2,970.81 KJ	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 KJ	Energia: 745.08 Kcal / 3,114.43 KJ	Energia: 878.54 Kcal / 3,672.30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		29.02 g 20.26 g 3.63 g	47.98 g 24.15 g 5.60 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	33.78 g 22.56 g 4.73 g	33.23 g 46.56 g 12.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	5.80 g 7.65 g 1.93 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	35.16 g 0.00 g 1.19 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00054) Tej,tojás,para dicsom	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Szardíniakrém, Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Póréhagyma	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 Kj	Energia: 283.37 Kcal / 1,184.49 Kj	Energia: 315.65 Kcal / 1,319.42 Kj	Energia: 245.86 Kcal / 1,027.69 Kj	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 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
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.29 g 13.62 g 4.14 g	6.49 g 15.49 g 3.99 g	4.67 g 8.43 g 2.32 g	5.84 g 25.28 g 1.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.45 g 9.99 g 1.30 g	37.05 g 9.99 g 0.88 g	30.99 g 10.14 g 1.33 g	30.90 g 9.99 g 1.36 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, TM*, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur , Alma
		Energia: 640.69 Kcal / 2,678.08 Kj	Energia: 748.51 Kcal / 3,128.77 Kj	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 Kj	Energia: 724.06 Kcal / 3,026.57 Kj	Energia: 878.54 Kcal / 3,672.30 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		29.02 g 20.26 g 3.63 g	48.84 g 21.48 g 4.07 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	33.59 g 19.75 g 3.07 g	33.23 g 46.56 g 12.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		84.25 g 14.99 g 0.99 g	97.45 g 0.19 g 5.67 g	78.90 g 0.00 g 3.52 g	100.25 g 19.98 g 2.90 g	89.06 g 0.00 g 3.19 g
		1	1,10,(12)	9	10,(12)	1,10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 Kj	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 Kj	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	5.80 g 7.65 g 1.93 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	35.16 g 0.00 g 1.19 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1		1,10,(12)	





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00055) Tej,olmag,szó j,szől,szil,ősz bment	Tízórai	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: 315.65 Kcal / 1,319.42 Kj	Energia: 247.70 Kcal / 1,035.39 Kj	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 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
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	6.49 g 15.49 g 3.99 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	5.84 g 25.28 g 1.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	37.05 g 9.99 g 0.88 g	31.00 g 10.14 g 1.33 g	30.90 g 9.99 g 1.36 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Sertésraguleves borsómentes, Káposztás kocka (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Cukkinifőzelék tejmentes, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs	Kertészleves GM*, Mustáros csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur , Alma
		Energia: 612.81 Kcal / 2,561.55 Kj	Energia: 497.70 Kcal / 2,080.39 Kj	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 Kj	Energia: 595.00 Kcal / 2,487.10 Kj	Energia: 878.54 Kcal / 3,672.30 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		26.83 g 20.13 g 3.63 g	33.24 g 11.55 g 3.03 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	34.42 g 23.24 g 3.47 g	33.23 g 46.56 g 12.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		79.86 g 14.99 g 0.88 g	64.80 g 0.00 g 6.11 g	78.90 g 0.00 g 3.52 g	60.33 g 0.00 g 2.61 g	89.06 g 0.00 g 3.19 g
		1	1	9	10,(12)	1,10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Zsemle, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 Kj	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 Kj	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 Kj	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	5.80 g 7.65 g 1.93 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g	35.16 g 0.00 g 1.19 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1	1,(10)	1,10,(12)	





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00056) Tej-,ol.mag-,e per-,parad.me ntes	Tízórai	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: 315.65 Kcal / 1,319.42 Kj	Energia: 247.70 Kcal / 1,035.39 Kj	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	6.49 g 15.49 g 3.99 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	5.84 g 25.28 g 1.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, TM*, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs	Kertészleves GM*, Mustáros csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur , Alma
		Energia: 640.69 Kcal / 2,678.08 Kj	Energia: 748.51 Kcal / 3,128.77 Kj	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 Kj	Energia: 595.00 Kcal / 2,487.10 Kj	Energia: 878.54 Kcal / 3,672.30 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.02 g 20.26 g 3.63 g	48.84 g 21.48 g 4.07 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	34.42 g 23.24 g 3.47 g	33.23 g 46.56 g 12.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 Kj	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 Kj	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	5.80 g 7.65 g 1.93 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	35.16 g 0.00 g 1.19 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
		1	1,10,(12)	9	10,(12)	1,10,(12)
		1	1	1,10,(12)	1	1





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00057) Tej, szója, parad., alma	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: 315.65 Kcal / 1,319.42 Kj	Energia: 247.70 Kcal / 1,035.39 Kj	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.12 g11.95 g3.44 g	9.60 g13.69 g4.14 g	6.49 g15.49 g3.99 g	4.98 g8.50 g2.32 g	5.84 g25.28 g1.94 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		25.47 g3.00 g0.87 g	30.46 g9.99 g1.30 g	37.05 g9.99 g0.88 g	31.00 g10.14 g1.33 g	30.90 g9.99 g1.36 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Sertésraguleves borsómentes, Káposztás kocka (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Cukkinifőzelék tejmentes, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges csirkeragu, Zellerkrémleves GM, TM*, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur , Körte
		Energia: 612.81 Kcal / 2,561.55 Kj	Energia: 497.70 Kcal / 2,080.39 Kj	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 Kj	Energia: 724.06 Kcal / 3,026.57 Kj	Energia: 911.31 Kcal / 3,809.28 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.83 g20.13 g3.63 g	33.24 g11.55 g3.03 g	30.34 g10.01 g1.20 g	33.59 g19.75 g3.07 g	33.23 g46.38 g12.12 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		79.86 g14.99 g0.88 g	64.80 g0.00 g6.11 g	78.90 g0.00 g3.52 g	100.25 g19.98 g2.90 g	98.06 g0.00 g3.18 g
		1	1	9	10,(12)	1,10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 Kj	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 Kj	Energia: 99.38 Kcal / 415.41 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.44 g7.77 g1.97 g	12.45 g10.93 g3.91 g	1.84 g1.53 g0.18 g	5.80 g7.65 g1.93 g	5.31 g0.20 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		40.52 g16.20 g0.66 g	27.66 g0.00 g2.12 g	36.12 g5.99 g0.06 g	35.16 g0.00 g1.19 g	22.88 g13.20 g0.01 g
		1	1		1,10,(12)	





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00058) Diab (T:15,E:35,U:1 5)	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 209.05 Kcal / 873.83 KJ	Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ	Energia: 214.33 Kcal / 895.90 KJ	Energia: 182.35 Kcal / 762.22 KJ	Energia: 324.44 Kcal / 1,356.16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		7.64 g 11.93 g 3.44 g	8.53 g 13.54 g 4.13 g	4.13 g 15.18 g 3.96 g	3.91 g 8.35 g 2.31 g	5.41 g 25.25 g 1.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.43 g 0.00 g 0.75 g	15.62 g 0.00 g 1.19 g	14.93 g 0.00 g 0.60 g	16.16 g 0.15 g 1.22 g	17.17 g 0.00 g 1.28 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Káposztás kocka diab 35 CH, Sertésraguleves	Hamis gulyásleves, Cukkinifőzelék 35 CH*, Pulykapörkölt	Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs 35 CH, Zellerkrémleves GM, TM*	Kertészleves GM*, Mustáros csirkecomb , Tört burgonya 35 CH, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur 35 CH
		Energia: 386.80 Kcal / 1,616.82 KJ	Energia: 389.95 Kcal / 1,629.99 KJ	Energia: 320.84 Kcal / 1,341.11 KJ	Energia: 451.14 Kcal / 1,885.77 KJ	Energia: 628.94 Kcal / 2,628.97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		23.33 g 14.89 g 3.04 g	27.10 g 14.25 g 3.41 g	26.02 g 6.78 g 0.82 g	31.69 g 18.19 g 2.90 g	26.61 g 42.70 g 11.72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		39.07 g 0.00 g 0.65 g	37.43 g 0.00 g 4.84 g	37.59 g 0.00 g 3.41 g	39.01 g 0.00 g 4.18 g	40.04 g 0.00 g 2.62 g
		1	1	9	10,(12)	1,10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Zsemle, Zöldségpástétom	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka, Liga margarin (TM)
		Energia: 306.26 Kcal / 1,280.17 KJ	Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ	Energia: 153.46 Kcal / 641.46 KJ	Energia: 166.07 Kcal / 694.17 KJ	Energia: 200.45 Kcal / 837.88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.05 g 21.75 g 5.78 g	10.31 g 10.62 g 3.88 g	7.31 g 13.05 g 4.02 g	3.45 g 7.48 g 1.93 g	10.52 g 9.72 g 2.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.13 g 0.00 g 0.84 g	17.95 g 0.00 g 1.90 g	17.45 g 0.00 g 1.13 g	20.91 g 0.00 g 0.80 g	17.51 g 0.00 g 0.78 g
		1	1	1,(10)	1,10,(12)	1





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00059) Földimogyoró - és málnamentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 315.65 Kcal / 1,319.42 KJ	Energia: 247.70 Kcal / 1,035.39 KJ	Energia: 320.99 Kcal / 1,341.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	6.49 g 15.49 g 3.99 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	12.35 g 16.01 g 7.30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	37.05 g 9.99 g 0.88 g	31.00 g 10.14 g 1.33 g	31.38 g 9.99 g 1.22 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, TM*, Pulykapörkölt	Zöldséges csirkeragu, Zellerkrémleves GM, TM*, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves, Mustáros csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur , Alma
		Energia: 640.69 Kcal / 2,678.08 KJ	Energia: 653.84 Kcal / 2,733.05 KJ	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 KJ	Energia: 745.08 Kcal / 3,114.43 KJ	Energia: 878.54 Kcal / 3,672.30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		29.02 g 20.26 g 3.63 g	45.14 g 20.99 g 4.04 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	33.78 g 22.56 g 4.73 g	33.23 g 46.56 g 12.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		84.25 g 14.99 g 0.99 g	78.70 g 0.19 g 5.28 g	78.90 g 0.00 g 3.52 g	98.97 g 19.98 g 2.90 g	89.06 g 0.00 g 3.19 g
		1	10,(12)	9	7,10,(12)	1,10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	5.80 g 7.65 g 1.93 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	35.16 g 0.00 g 1.19 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1	1,10,(12)		





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00061) Tojás- és mézmentes	Tízórai	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 315.65 Kcal / 1,319.42 KJ	Energia: 247.70 Kcal / 1,035.39 KJ	Energia: 320.99 Kcal / 1,341.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	6.49 g 15.49 g 3.99 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	12.35 g 16.01 g 7.30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	37.05 g 9.99 g 0.88 g	31.00 g 10.14 g 1.33 g	31.38 g 9.99 g 1.22 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges csirkeragu, Zellerkrémleves GM, TM*, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves, Mustáros csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur , Alma
		Energia: 640.69 Kcal / 2,678.08 KJ	Energia: 805.39 Kcal / 3,366.53 KJ	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 KJ	Energia: 745.08 Kcal / 3,114.43 KJ	Energia: 878.54 Kcal / 3,672.30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		29.02 g 20.26 g 3.63 g	51.68 g 24.64 g 5.63 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	33.78 g 22.56 g 4.73 g	33.23 g 46.56 g 12.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		84.25 g 14.99 g 0.99 g	101.59 g 0.00 g 4.90 g	78.90 g 0.00 g 3.52 g	98.97 g 19.98 g 2.90 g	89.06 g 0.00 g 3.19 g
		1	1,7,10,(12)	9	7,10,(12)	1,10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 331.47 Kcal / 1,385.54 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.12 g 21.90 g 5.79 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	5.80 g 7.65 g 1.93 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		26.99 g 0.00 g 0.95 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	35.16 g 0.00 g 1.19 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1		1,10,(12)	





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00062) Tojás és szójamentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 315.65 Kcal / 1,319.42 KJ	Energia: 247.70 Kcal / 1,035.39 KJ	Energia: 320.99 Kcal / 1,341.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	6.49 g 15.49 g 3.99 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	12.35 g 16.01 g 7.30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	37.05 g 9.99 g 0.88 g	31.00 g 10.14 g 1.33 g	31.38 g 9.99 g 1.22 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Sertésraguleves borsómentes, Káposztás kocka (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Pulykapörkölt, Cukkinifőzelék	Zöldséges csirkeragu, Zellerkrémleves GM, TM*, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves, Mustáros csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur , Alma
		Energia: 612.81 Kcal / 2,561.55 KJ	Energia: 448.36 Kcal / 1,874.14 KJ	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 KJ	Energia: 745.08 Kcal / 3,114.43 KJ	Energia: 878.54 Kcal / 3,672.30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		26.83 g 20.13 g 3.63 g	30.65 g 14.38 g 4.86 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	33.78 g 22.56 g 4.73 g	33.23 g 46.56 g 12.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		79.86 g 14.99 g 0.88 g	48.75 g 0.00 g 5.76 g	78.90 g 0.00 g 3.52 g	98.97 g 19.98 g 2.90 g	89.06 g 0.00 g 3.19 g
		1	1,7	9	7,10,(12)	1,10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	5.80 g 7.65 g 1.93 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	35.16 g 0.00 g 1.19 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1		1,10,(12)	





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00066) Tej,toj,olmag, méz,kakaó	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika				
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.45 g 12.02 g 3.44 g	g g g	g g g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.79 g 0.00 g 0.87 g	g g g	g g g	g g g	g g g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, TM*, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur , Alma
		Energia: 640.69 Kcal / 2,678.08 KJ	Energia: 748.51 Kcal / 3,128.77 KJ	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 KJ	Energia: 724.06 Kcal / 3,026.57 KJ	Energia: 878.54 Kcal / 3,672.30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.02 g 20.26 g 3.63 g	48.84 g 21.48 g 4.07 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	33.59 g 19.75 g 3.07 g	33.23 g 46.56 g 12.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		84.25 g 14.99 g 0.99 g	97.45 g 0.19 g 5.67 g	78.90 g 0.00 g 3.52 g	100.25 g 19.98 g 2.90 g	89.06 g 0.00 g 3.19 g
		1	1,10,(12)	9	10,(12)	1,10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa				
		Energia: 331.47 Kcal / 1,385.54 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.12 g 21.90 g 5.79 g	g g g	g g g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		26.99 g 0.00 g 0.95 g	g g g	g g g	g g g	g g g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00067) Tej,hal,olmag, parad.	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: 237.41 Kcal / 992.37 Kj	Energia: 247.70 Kcal / 1,035.39 Kj	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.31 g 13.32 g 4.03 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	5.84 g 25.28 g 1.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, TM*, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur , Alma
		Energia: 640.69 Kcal / 2,678.08 Kj	Energia: 748.51 Kcal / 3,128.77 Kj	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 Kj	Energia: 724.06 Kcal / 3,026.57 Kj	Energia: 878.54 Kcal / 3,672.30 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.02 g 20.26 g 3.63 g	48.84 g 21.48 g 4.07 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	33.59 g 19.75 g 3.07 g	33.23 g 46.56 g 12.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 Kj	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 Kj	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	5.80 g 7.65 g 1.93 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	35.16 g 0.00 g 1.19 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1	1,(10)	1	1
		1	1	1,(10)	1	1
		1	1	1,(10)	1	1
		1	1	1,(10)	1	1
		1	1	1,(10)	1	1
		1	1	1,(10)	1	1
		1	1	1,(10)	1	1
		1	1	1,(10)	1	1
		1	1	1,(10)	1	1
		1	1	1,(10)	1	1
		1	1	1,(10)	1	1





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00068) Tej- és halmentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Zöldpaprika, Párizsi	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: 237.41 Kcal / 992.37 Kj	Energia: 247.70 Kcal / 1,035.39 Kj	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 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
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	9.31 g 13.32 g 4.03 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	5.84 g 25.28 g 1.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, TM*, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur , Alma
		Energia: 640.69 Kcal / 2,678.08 Kj	Energia: 748.51 Kcal / 3,128.77 Kj	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 Kj	Energia: 724.06 Kcal / 3,026.57 Kj	Energia: 878.54 Kcal / 3,672.30 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		29.02 g 20.26 g 3.63 g	48.84 g 21.48 g 4.07 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	33.59 g 19.75 g 3.07 g	33.23 g 46.56 g 12.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 Kj	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 Kj	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	5.80 g 7.65 g 1.93 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	35.16 g 0.00 g 1.19 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1	1,(10)	1	1
		1	1	1,(10)	1	1
		1	1	1,(10)	1	1
		1	1	1,(10)	1	1
		1	1	1,(10)	1	1
		1	1	1,(10)	1	1
		1	1	1,(10)	1	1
		1	1	1,(10)	1	1
		1	1	1,(10)	1	1
		1	1	1,(10)	1	1
		1	1	1,(10)	1	1





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00069) Tej,szója,kaka ó mentes	Tízórai	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: 315.65 Kcal / 1,319.42 Kj	Energia: 247.70 Kcal / 1,035.39 Kj	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 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
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	6.49 g 15.49 g 3.99 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	5.84 g 25.28 g 1.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	37.05 g 9.99 g 0.88 g	31.00 g 10.14 g 1.33 g	30.90 g 9.99 g 1.36 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Sertésraguleves borsómentes, Káposztás kocka (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Pulykapörkölt, Cukkinifőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur , Alma
		Energia: 612.81 Kcal / 2,561.55 Kj	Energia: 497.70 Kcal / 2,080.39 Kj	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 Kj	Energia: 724.06 Kcal / 3,026.57 Kj	Energia: 878.54 Kcal / 3,672.30 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		26.83 g 20.13 g 3.63 g	33.24 g 11.55 g 3.03 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	33.59 g 19.75 g 3.07 g	33.23 g 46.56 g 12.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		79.86 g 14.99 g 0.88 g	64.80 g 0.00 g 6.11 g	78.90 g 0.00 g 3.52 g	100.25 g 19.98 g 2.90 g	89.06 g 0.00 g 3.19 g
		1	1	9	10,(12)	1,10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 Kj	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 Kj	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	5.80 g 7.65 g 1.93 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	35.16 g 0.00 g 1.19 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1	1,10,(12)		





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00072) Tej,toj,olmag, árpa	Tízórai	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: 315.65 Kcal / 1,319.42 Kj	Energia: 247.70 Kcal / 1,035.39 Kj	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 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
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	6.49 g 15.49 g 3.99 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	5.84 g 25.28 g 1.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, TM*, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur , Alma
		Energia: 640.69 Kcal / 2,678.08 Kj	Energia: 748.51 Kcal / 3,128.77 Kj	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 Kj	Energia: 724.06 Kcal / 3,026.57 Kj	Energia: 878.54 Kcal / 3,672.30 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		29.02 g 20.26 g 3.63 g	48.84 g 21.48 g 4.07 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	33.59 g 19.75 g 3.07 g	33.23 g 46.56 g 12.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 Kj	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 Kj	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	5.80 g 7.65 g 1.93 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	35.16 g 0.00 g 1.19 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
		1	1,10,(12)	9	10,(12)	1,10,(12)
		1	1	1,10,(12)	1	1





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00080) Glutén,tej,toj,f ruktóz,gomba	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 132.21 Kcal / 552.64 KJ	Energia: 144.24 Kcal / 602.92 KJ	Energia: 151.31 Kcal / 632.48 KJ	Energia: 106.73 Kcal / 446.13 KJ	Energia: 248.70 Kcal / 1,039.57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.26 g 12.83 g 3.58 g	7.38 g 14.24 g 4.22 g	3.00 g 15.67 g 4.02 g	2.76 g 9.05 g 2.40 g	3.99 g 25.74 g 2.01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.50 g 1.19 g 0.85 g	20.20 g 1.19 g 1.31 g	17.15 g 0.89 g 0.66 g	20.74 g 1.34 g 1.34 g	16.53 g 0.89 g 1.31 g
	4,10,(12)					
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka GM, CM	Hamis gulyásleves GM, Cukkinifőzelék GM TM*, Pulykapörkölt	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs	Kertészleves GM*, Mustáros csirkecomb , Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Petrezselymes rizs, Stroganoff sertésraguTM*, gombamentes
		Energia: 748.12 Kcal / 3,127.14 KJ	Energia: 462.65 Kcal / 1,933.88 KJ	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 KJ	Energia: 564.35 Kcal / 2,358.98 KJ	Energia: 823.91 Kcal / 3,443.94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.07 g 21.61 g 3.76 g	28.93 g 19.97 g 3.92 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	34.44 g 19.52 g 3.06 g	26.28 g 47.25 g 12.22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		110.56 g 0.00 g 1.06 g	49.56 g 0.00 g 5.50 g	78.90 g 0.00 g 3.52 g	61.01 g 0.00 g 3.11 g	76.72 g 0.00 g 2.75 g
	9		10,(12)		10,(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gluténmentes kenyér, Zöldségpástétom	Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika, Gépsonka, Liga margarin (TM)
		Energia: 205.44 Kcal / 858.74 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 72.80 Kcal / 304.30 KJ	Energia: 97.77 Kcal / 408.68 KJ	Energia: 119.79 Kcal / 500.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.32 g 22.01 g 5.82 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	5.43 g 13.43 g 4.07 g	2.64 g 8.18 g 2.03 g	8.64 g 10.10 g 2.74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.07 g 0.89 g 0.73 g	17.74 g 0.89 g 1.90 g	16.27 g 0.89 g 1.12 g	21.02 g 0.89 g 0.74 g	16.33 g 0.89 g 0.77 g
	(10)		10,(12)			





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00081) Tej,hüvely,barack,fahéj,olmag	Tízórai	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: 315.65 Kcal / 1,319.42 Kj	Energia: 247.70 Kcal / 1,035.39 Kj	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 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
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	6.49 g 15.49 g 3.99 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	5.84 g 25.28 g 1.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	37.05 g 9.99 g 0.88 g	31.00 g 10.14 g 1.33 g	30.90 g 9.99 g 1.36 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Sertésraguleves borsómentes, Káposztás kocka (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Pulykapörkölt, Cukkinifőzelék tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs	Kakukkfűves sült csirkecomb, Csemegeborka, Kertészleves GM*, Hagymás törtburgonya	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM, mustárm, Bulgur, Alma
		Energia: 612.81 Kcal / 2,561.55 Kj	Energia: 497.70 Kcal / 2,080.39 Kj	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 Kj	Energia: 541.63 Kcal / 2,264.01 Kj	Energia: 871.77 Kcal / 3,644.00 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
		26.83 g 20.13 g 3.63 g	33.24 g 11.55 g 3.03 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	29.59 g 20.06 g 3.02 g	33.00 g 46.30 g 12.10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		79.86 g 14.99 g 0.88 g	64.80 g 0.00 g 6.11 g	78.90 g 0.00 g 3.52 g	59.06 g 0.00 g 3.68 g	88.18 g 0.00 g 3.11 g
		1	1	9	1	1
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Zsemle, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 Kj	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 Kj	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 Kj	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	5.80 g 7.65 g 1.93 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g	35.16 g 0.00 g 1.19 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1	1,(10)	1,10,(12)	





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00102) Tej- és olajos mag mentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 232.82 Kcal / 973.19 Kj	Energia: 244.16 Kcal / 1,020.59 Kj	Energia: 275.50 Kcal / 1,151.59 Kj	Energia: 206.65 Kcal / 863.80 Kj	Energia: 341.53 Kcal / 1,427.60 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
		8.14 g 11.95 g 3.44 g	9.59 g 13.68 g 4.14 g	6.49 g 15.49 g 3.99 g	4.97 g 8.49 g 2.32 g	5.84 g 25.28 g 1.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Káposztás kocka (tojásmentes), Sertésraguleves	Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, TM*, Pulykapörkölt	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur , Alma
		Energia: 640.69 Kcal / 2,678.08 Kj	Energia: 653.84 Kcal / 2,733.05 Kj	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 Kj	Energia: 724.06 Kcal / 3,026.57 Kj	Energia: 878.54 Kcal / 3,672.30 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		29.02 g 20.26 g 3.63 g	45.14 g 20.99 g 4.04 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	33.59 g 19.75 g 3.07 g	33.23 g 46.56 g 12.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 Kj	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 Kj	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	5.80 g 7.65 g 1.93 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	35.16 g 0.00 g 1.19 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1	1,10,(12)	1,10,(12)	1,10,(12)





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00130) Diabetikus (T:20, E:50, U:20)	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 239.53 Kcal / 1,001.24 KJ	Energia: 207.55 Kcal / 867.56 KJ	Energia: 343.37 Kcal / 1,435.29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.45 g 12.02 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	5.20 g 15.33 g 3.97 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	6.15 g 25.35 g 1.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.79 g 0.00 g 0.87 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	19.79 g 0.00 g 0.71 g	21.01 g 0.15 g 1.33 g	20.92 g 0.00 g 1.36 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka diab 50 CH	Cukkinifőzelék 50 CH*, Hamis gulyásleves, Pulykapörkölt, Tk. kenyér (50)	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs 50 CH	Kertészleves GM*, Mustáros csirkecomb , Tört burgonya 50 CH, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur 50 CH
		Energia: 468.72 Kcal / 1,959.25 KJ	Energia: 480.09 Kcal / 2,006.78 KJ	Energia: 404.59 Kcal / 1,691.19 KJ	Energia: 526.31 Kcal / 2,199.98 KJ	Energia: 703.73 Kcal / 2,941.59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		25.81 g 16.86 g 3.25 g	30.33 g 15.64 g 3.55 g	27.72 g 8.05 g 0.97 g	33.39 g 19.58 g 3.06 g	28.97 g 43.95 g 11.88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		52.46 g 0.00 g 0.78 g	53.50 g 0.00 g 5.28 g	53.86 g 0.00 g 3.72 g	52.61 g 0.00 g 5.19 g	54.61 g 0.00 g 2.84 g
		1	1	9	10,(12)	1,10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Zsemle, Zöldségpástétom	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Pritamin paprika
		Energia: 369.28 Kcal / 1,543.59 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ	Energia: 166.07 Kcal / 694.17 KJ	Energia: 220.61 Kcal / 922.15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.72 g 22.13 g 5.81 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	3.45 g 7.48 g 1.93 g	11.37 g 9.84 g 2.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		34.27 g 0.00 g 1.12 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g	20.91 g 0.00 g 0.80 g	21.39 g 0.00 g 0.87 g
		1	1	1,(10)	1,10,(12)	1





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00131) Diabetikus (T:20, E:50, U:25)	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 233.23 Kcal / 974.90 KJ	Energia: 207.55 Kcal / 867.56 KJ	Energia: 282.68 Kcal / 1,181.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.45 g 12.02 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	4.93 g 15.29 g 3.97 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	12.66 g 16.08 g 7.30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.79 g 0.00 g 0.87 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	18.57 g 0.00 g 0.68 g	21.01 g 0.15 g 1.33 g	21.40 g 0.00 g 1.22 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka diab 50 CH	Cukkinifőzelék 50 CH*, Hamis gulyásleves, Pulykapörkölt, Tk. kenyér (50)	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs 50 CH	Kertészleves GM*, Mustáros csirkecomb , Tört burgonya 50 CH, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur 50 CH
		Energia: 468.72 Kcal / 1,959.25 KJ	Energia: 480.09 Kcal / 2,006.78 KJ	Energia: 404.59 Kcal / 1,691.19 KJ	Energia: 526.31 Kcal / 2,199.98 KJ	Energia: 703.73 Kcal / 2,941.59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		25.81 g 16.86 g 3.25 g	30.33 g 15.64 g 3.55 g	27.72 g 8.05 g 0.97 g	33.39 g 19.58 g 3.06 g	28.97 g 43.95 g 11.88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		52.46 g 0.00 g 0.78 g	53.50 g 0.00 g 5.28 g	53.86 g 0.00 g 3.72 g	52.61 g 0.00 g 5.19 g	54.61 g 0.00 g 2.84 g
		1	1	9	10,(12)	1,10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Zsemle, Zöldségpástétom	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka
		Energia: 369.28 Kcal / 1,543.59 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 193.78 Kcal / 810.00 KJ	Energia: 207.05 Kcal / 865.47 KJ	Energia: 177.23 Kcal / 740.82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.72 g 22.13 g 5.81 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	9.01 g 13.29 g 4.04 g	4.86 g 7.58 g 1.93 g	12.20 g 2.96 g 0.81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		34.27 g 0.00 g 1.12 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	25.21 g 0.00 g 1.31 g	29.46 g 0.00 g 1.03 g	25.23 g 0.00 g 0.86 g
		1	1	1,(10)	1,10,(12)	1





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00132) Diab (T:20, E:30, U:20)	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 233.23 Kcal / 974.90 KJ	Energia: 207.55 Kcal / 867.56 KJ	Energia: 282.68 Kcal / 1,181.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.45 g 12.02 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	4.93 g 15.29 g 3.97 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	12.66 g 16.08 g 7.30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.79 g 0.00 g 0.87 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	18.57 g 0.00 g 0.68 g	21.01 g 0.15 g 1.33 g	21.40 g 0.00 g 1.22 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Káposztás kocka diab 30 CH, Sertésraguleves	Hamis gulyásleves, Cukkinifőzelék 30 CH*, Pulykapörkölt, Tk. kenyér (30)	Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs 30 CH, Zellerkrémleves GM, TM*	Kertészleves GM*, Mustáros csirkecomb , Tört burgonya 30 CH, Vegyes vágott savanyúság	Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur 30 CH, Brokkolileves GM *
		Energia: 317.16 Kcal / 1,325.73 KJ	Energia: 446.86 Kcal / 1,867.87 KJ	Energia: 307.96 Kcal / 1,287.27 KJ	Energia: 384.80 Kcal / 1,608.46 KJ	Energia: 604.00 Kcal / 2,524.72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		21.22 g 13.22 g 2.86 g	29.17 g 15.00 g 3.48 g	25.76 g 6.59 g 0.80 g	30.19 g 16.95 g 2.76 g	25.83 g 42.28 g 11.67 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.69 g 0.00 g 0.55 g	47.81 g 0.00 g 5.10 g	35.09 g 0.00 g 3.37 g	27.01 g 0.00 g 3.29 g	35.18 g 0.00 g 2.54 g
		1	1	9	10,(12)	1,10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Zsemle, Zöldségpástétom	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka
		Energia: 318.87 Kcal / 1,332.88 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 193.78 Kcal / 810.00 KJ	Energia: 207.05 Kcal / 865.47 KJ	Energia: 177.23 Kcal / 740.82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.59 g 21.82 g 5.78 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	9.01 g 13.29 g 4.04 g	4.86 g 7.58 g 1.93 g	12.20 g 2.96 g 0.81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.56 g 0.00 g 0.89 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	25.21 g 0.00 g 1.31 g	29.46 g 0.00 g 1.03 g	25.23 g 0.00 g 0.86 g
		1	1	1,(10)	1,10,(12)	1





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00133) Diab (T:30, E:50, U:20)	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 285.88 Kcal / 1,194.98 KJ	Energia: 295.47 Kcal / 1,235.06 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 237.80 Kcal / 994.00 KJ	Energia: 330.02 Kcal / 1,379.48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.07 g 12.20 g 3.44 g	11.74 g 14.00 g 4.17 g	6.80 g 15.56 g 3.99 g	6.26 g 8.69 g 2.34 g	14.52 g 16.32 g 7.31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		33.51 g 0.00 g 1.10 g	30.18 g 0.00 g 1.52 g	27.07 g 0.00 g 0.88 g	26.84 g 0.15 g 1.46 g	30.78 g 0.00 g 1.41 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka diab 50 CH	Cukkinifőzelék 50 CH*, Hamis gulyásleves, Pulykapörkölt, Tk. kenyér (50)	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs 50 CH	Kertészleves GM*, Mustáros csirkecomb , Tört burgonya 50 CH, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur 50 CH
		Energia: 468.72 Kcal / 1,959.25 KJ	Energia: 480.09 Kcal / 2,006.78 KJ	Energia: 404.59 Kcal / 1,691.19 KJ	Energia: 526.31 Kcal / 2,199.98 KJ	Energia: 703.73 Kcal / 2,941.59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.81 g 16.86 g 3.25 g	30.33 g 15.64 g 3.55 g	27.72 g 8.05 g 0.97 g	33.39 g 19.58 g 3.06 g	28.97 g 43.95 g 11.88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		52.46 g 0.00 g 0.78 g	53.50 g 0.00 g 5.28 g	53.86 g 0.00 g 3.72 g	52.61 g 0.00 g 5.19 g	54.61 g 0.00 g 2.84 g
		1	1	9	10,(12)	1,10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Zsemle, Zöldségpástétom	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Pritamin paprika
		Energia: 331.47 Kcal / 1,385.54 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ	Energia: 166.07 Kcal / 694.17 KJ	Energia: 220.61 Kcal / 922.15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.12 g 21.90 g 5.79 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	3.45 g 7.48 g 1.93 g	11.37 g 9.84 g 2.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		26.99 g 0.00 g 0.95 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g	20.91 g 0.00 g 0.80 g	21.39 g 0.00 g 0.87 g
		1	1	1,(10)	1,10,(12)	1





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00134) Diabetikus (T: 50 CH, E: 60 CH)	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 362.72 Kcal / 1,516.17 KJ	Energia: 486.00 Kcal / 2,031.48 KJ	Energia: 376.62 Kcal / 1,574.27 KJ	Energia: 383.99 Kcal / 1,605.08 KJ	Energia: 424.70 Kcal / 1,775.25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		12.50 g 12.47 g 3.44 g	18.28 g 25.47 g 7.58 g	11.20 g 16.19 g 4.04 g	12.45 g 9.59 g 2.43 g	18.22 g 16.81 g 7.34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		49.59 g 0.00 g 1.45 g	45.25 g 0.00 g 2.46 g	45.96 g 0.00 g 1.28 g	55.00 g 0.15 g 2.10 g	49.54 g 0.00 g 1.80 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka diab 60 CH	Hamis gulyásleves, Cukkinifőzelék 60 CH*, Pulykapörkölt, Tk. kenyér (60)	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs 60 CH	Kertészleves GM*, Mustáros csirkecomb , Tört burgonya 60 CH, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur 60 CH
		Energia: 550.64 Kcal / 2,301.68 KJ	Energia: 646.73 Kcal / 2,703.33 KJ	Energia: 436.80 Kcal / 1,825.82 KJ	Energia: 517.47 Kcal / 2,163.02 KJ	Energia: 728.66 Kcal / 3,045.80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		28.29 g 18.83 g 3.47 g	35.34 g 21.12 g 4.13 g	28.38 g 8.54 g 1.03 g	33.19 g 19.42 g 3.04 g	29.76 g 44.37 g 11.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		65.85 g 0.00 g 0.90 g	77.58 g 0.00 g 6.31 g	60.12 g 0.00 g 3.84 g	51.01 g 0.00 g 5.07 g	59.46 g 0.00 g 2.91 g
		1	1	9	10,(12)	1,10,(12)





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00135) Diabetikus (T:15, E:60, U:15)	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 209.05 Kcal / 873.83 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 239.53 Kcal / 1,001.24 KJ	Energia: 207.55 Kcal / 867.56 KJ	Energia: 254.28 Kcal / 1,062.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.64 g 11.93 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	5.20 g 15.33 g 3.97 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	11.55 g 15.93 g 7.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.43 g 0.00 g 0.75 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	19.79 g 0.00 g 0.71 g	21.01 g 0.15 g 1.33 g	15.78 g 0.00 g 1.10 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka diab 60 CH	Cukkinifőzelék 60 CH*, Hamis gulyásleves, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs 60 CH	Kertészleves GM*, Mustáros csirkecomb , Tört burgonya 60 CH, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur 60 CH
		Energia: 534.26 Kcal / 2,233.21 KJ	Energia: 561.13 Kcal / 2,345.52 KJ	Energia: 430.36 Kcal / 1,798.90 KJ	Energia: 539.58 Kcal / 2,255.44 KJ	Energia: 753.59 Kcal / 3,150.01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.79 g 18.44 g 3.43 g	32.59 g 18.83 g 3.89 g	28.25 g 8.45 g 1.02 g	33.69 g 19.83 g 3.09 g	30.54 g 44.79 g 11.99 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		63.17 g 0.00 g 0.88 g	64.19 g 0.00 g 5.82 g	58.87 g 0.00 g 3.82 g	55.01 g 0.00 g 5.37 g	64.32 g 0.00 g 2.99 g
		1	1	9	10,(12)	1,10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Zsemle, Zöldségpástétom	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Pritamin paprika
		Energia: 281.06 Kcal / 1,174.83 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ	Energia: 166.07 Kcal / 694.17 KJ	Energia: 190.36 Kcal / 795.70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3.98 g 21.59 g 5.76 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	3.45 g 7.48 g 1.93 g	10.09 g 9.65 g 2.68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.28 g 0.00 g 0.73 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g	20.91 g 0.00 g 0.80 g	15.56 g 0.00 g 0.74 g
		1	1	1,(10)	1,10,(12)	1





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00139) Diab T:20,E:35,U:2 0	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ	Energia: 214.33 Kcal / 895.90 KJ	Energia: 182.35 Kcal / 762.22 KJ	Energia: 263.75 Kcal / 1,102.48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.45 g 12.02 g 3.44 g	8.53 g 13.54 g 4.13 g	4.13 g 15.18 g 3.96 g	3.91 g 8.35 g 2.31 g	11.92 g 15.98 g 7.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.79 g 0.00 g 0.87 g	15.62 g 0.00 g 1.19 g	14.93 g 0.00 g 0.60 g	16.16 g 0.15 g 1.22 g	17.65 g 0.00 g 1.14 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Káposztás kocka diab 35 CH, Sertésraguleves	Hamis gulyásleves, Cukkinifőzelék 35 CH*, Pulykapörkölt	Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs 35 CH, Zellerkrémleves GM, TM*	Kertészleves GM*, Mustáros csirkecomb , Tört burgonya 35 CH, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur 35 CH
		Energia: 386.80 Kcal / 1,616.82 KJ	Energia: 389.95 Kcal / 1,629.99 KJ	Energia: 320.84 Kcal / 1,341.11 KJ	Energia: 451.14 Kcal / 1,885.77 KJ	Energia: 628.94 Kcal / 2,628.97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		23.33 g 14.89 g 3.04 g	27.10 g 14.25 g 3.41 g	26.02 g 6.78 g 0.82 g	31.69 g 18.19 g 2.90 g	26.61 g 42.70 g 11.72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		39.07 g 0.00 g 0.65 g	37.43 g 0.00 g 4.84 g	37.59 g 0.00 g 3.41 g	39.01 g 0.00 g 4.18 g	40.04 g 0.00 g 2.62 g
		1	1	9	10,(12)	1,10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Zsemle, Zöldségpástétom	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka
		Energia: 331.47 Kcal / 1,385.54 KJ	Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ	Energia: 153.46 Kcal / 641.46 KJ	Energia: 166.07 Kcal / 694.17 KJ	Energia: 136.91 Kcal / 572.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.12 g 21.90 g 5.79 g	10.31 g 10.62 g 3.88 g	7.31 g 13.05 g 4.02 g	3.45 g 7.48 g 1.93 g	10.50 g 2.72 g 0.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		26.99 g 0.00 g 0.95 g	17.95 g 0.00 g 1.90 g	17.45 g 0.00 g 1.13 g	20.91 g 0.00 g 0.80 g	17.47 g 0.00 g 0.68 g
		1	1	1,(10)	1,10,(12)	1





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00140) Diabetikus (T: 20, E:50, U:20)	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 233.23 Kcal / 974.90 KJ	Energia: 207.55 Kcal / 867.56 KJ	Energia: 282.68 Kcal / 1,181.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.45 g 12.02 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	4.93 g 15.29 g 3.97 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	12.66 g 16.08 g 7.30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.79 g 0.00 g 0.87 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	18.57 g 0.00 g 0.68 g	21.01 g 0.15 g 1.33 g	21.40 g 0.00 g 1.22 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka diab 50 CH	Cukkinifőzelék 50 CH*, Hamis gulyásleves, Pulykapörkölt, Tk. kenyér (50)	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs 50 CH	Kertészleves GM*, Mustáros csirkecomb , Tört burgonya 50 CH, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur 50 CH
		Energia: 468.72 Kcal / 1,959.25 KJ	Energia: 480.09 Kcal / 2,006.78 KJ	Energia: 404.59 Kcal / 1,691.19 KJ	Energia: 526.31 Kcal / 2,199.98 KJ	Energia: 703.73 Kcal / 2,941.59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.81 g 16.86 g 3.25 g	30.33 g 15.64 g 3.55 g	27.72 g 8.05 g 0.97 g	33.39 g 19.58 g 3.06 g	28.97 g 43.95 g 11.88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		52.46 g 0.00 g 0.78 g	53.50 g 0.00 g 5.28 g	53.86 g 0.00 g 3.72 g	52.61 g 0.00 g 5.19 g	54.61 g 0.00 g 2.84 g
		1	1	9	10,(12)	1,10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Zsemle, Zöldségpástétom	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka
		Energia: 331.47 Kcal / 1,385.54 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 193.78 Kcal / 810.00 KJ	Energia: 207.05 Kcal / 865.47 KJ	Energia: 177.23 Kcal / 740.82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.12 g 21.90 g 5.79 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	9.01 g 13.29 g 4.04 g	4.86 g 7.58 g 1.93 g	12.20 g 2.96 g 0.81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		26.99 g 0.00 g 0.95 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	25.21 g 0.00 g 1.31 g	29.46 g 0.00 g 1.03 g	25.23 g 0.00 g 0.86 g
		1	1	1,(10)	1,10,(12)	1





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00141) DM R:30T:30E:50 U:35V:40	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 285.88 Kcal / 1,194.98 KJ	Energia: 295.47 Kcal / 1,235.06 KJ	Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 KJ	Energia: 207.55 Kcal / 867.56 KJ	Energia: 330.02 Kcal / 1,379.48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.07 g 12.20 g 3.44 g	11.74 g 14.00 g 4.17 g	6.80 g 15.56 g 3.99 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	14.52 g 16.32 g 7.31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		33.51 g 0.00 g 1.10 g	30.18 g 0.00 g 1.52 g	27.07 g 0.00 g 0.88 g	21.01 g 0.15 g 1.33 g	30.78 g 0.00 g 1.41 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka diab 50 CH	Hamis gulyásleves veg., Cukkinifőzelék 50 CH*, Pulykapörkölt, Tk. kenyér (50)	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs 50 CH	Kertészleves GM*, Mustáros csirkecomb , Tört burgonya 50 CH, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur 50 CH
		Energia: 468.72 Kcal / 1,959.25 KJ	Energia: 459.80 Kcal / 1,921.96 KJ	Energia: 404.59 Kcal / 1,691.19 KJ	Energia: 526.31 Kcal / 2,199.98 KJ	Energia: 703.73 Kcal / 2,941.59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		25.81 g 16.86 g 3.25 g	30.18 g 12.37 g 2.31 g	27.72 g 8.05 g 0.97 g	33.39 g 19.58 g 3.06 g	28.97 g 43.95 g 11.88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		52.46 g 0.00 g 0.78 g	55.91 g 0.00 g 4.92 g	53.86 g 0.00 g 3.72 g	52.61 g 0.00 g 5.19 g	54.61 g 0.00 g 2.84 g
		1	1	9	10,(12)	1,10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Zsemle, Zöldségpástétom	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Pritamin paprika
		Energia: 394.49 Kcal / 1,648.97 KJ	Energia: 298.04 Kcal / 1,245.81 KJ	Energia: 254.28 Kcal / 1,062.89 KJ	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ	Energia: 291.18 Kcal / 1,217.13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.79 g 22.29 g 5.83 g	14.05 g 11.16 g 3.93 g	11.58 g 13.67 g 4.08 g	5.80 g 7.65 g 1.93 g	14.36 g 10.27 g 2.74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		39.13 g 0.00 g 1.23 g	34.94 g 0.00 g 2.29 g	36.87 g 0.00 g 1.57 g	35.16 g 0.00 g 1.19 g	34.98 g 0.00 g 1.18 g
		1	1	1,(10)	1,10,(12)	1





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00142) Diab T:15,E:50,U:1 0	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 209.05 Kcal / 873.83 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 214.33 Kcal / 895.90 KJ	Energia: 157.14 Kcal / 656.85 KJ	Energia: 254.28 Kcal / 1,062.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.64 g 11.93 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	4.13 g 15.18 g 3.96 g	2.85 g 8.19 g 2.29 g	11.55 g 15.93 g 7.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.43 g 0.00 g 0.75 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	14.93 g 0.00 g 0.60 g	11.30 g 0.15 g 1.11 g	15.78 g 0.00 g 1.10 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka diab 50 CH	Cukkinifőzelék 50 CH*, Hamis gulyásleves, Pulykapörkölt, Tk. kenyér (50)	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs 50 CH	Kertészleves GM*, Mustáros csirkecomb , Tört burgonya 50 CH, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur 50 CH
		Energia: 468.72 Kcal / 1,959.25 KJ	Energia: 480.09 Kcal / 2,006.78 KJ	Energia: 404.59 Kcal / 1,691.19 KJ	Energia: 526.31 Kcal / 2,199.98 KJ	Energia: 703.73 Kcal / 2,941.59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		25.81 g 16.86 g 3.25 g	30.33 g 15.64 g 3.55 g	27.72 g 8.05 g 0.97 g	33.39 g 19.58 g 3.06 g	28.97 g 43.95 g 11.88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		52.46 g 0.00 g 0.78 g	53.50 g 0.00 g 5.28 g	53.86 g 0.00 g 3.72 g	52.61 g 0.00 g 5.19 g	54.61 g 0.00 g 2.84 g
		1	1	9	10,(12)	1,10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Zsemle, Zöldségpástétom	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Pritamin paprika
		Energia: 268.46 Kcal / 1,122.16 KJ	Energia: 184.61 Kcal / 771.67 KJ	Energia: 123.21 Kcal / 515.02 KJ	Energia: 138.75 Kcal / 579.98 KJ	Energia: 170.20 Kcal / 711.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		3.45 g 21.52 g 5.76 g	9.25 g 10.47 g 3.87 g	6.03 g 12.86 g 4.00 g	2.51 g 7.41 g 1.93 g	9.24 g 9.53 g 2.67 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		14.85 g 0.00 g 0.67 g	13.09 g 0.00 g 1.78 g	11.62 g 0.00 g 1.00 g	15.21 g 0.00 g 0.64 g	11.68 g 0.00 g 0.65 g
		1	1	1,(10)	1,10,(12)	1





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00143) DM R:30T:20E:50 U:20V:40	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 KJ	Energia: 239.53 Kcal / 1,001.24 KJ	Energia: 207.55 Kcal / 867.56 KJ	Energia: 282.68 Kcal / 1,181.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.45 g 12.02 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	5.20 g 15.33 g 3.97 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	12.66 g 16.08 g 7.30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.79 g 0.00 g 0.87 g	20.47 g 0.00 g 1.30 g	19.79 g 0.00 g 0.71 g	21.01 g 0.15 g 1.33 g	21.40 g 0.00 g 1.22 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka diab 50 CH	Cukkinifőzelék 50 CH*, Hamis gulyásleves, Pulykapörkölt, Tk. kenyér (50)	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs 50 CH	Kertészleves GM*, Mustáros csirkecomb , Tört burgonya 50 CH, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur 50 CH
		Energia: 468.72 Kcal / 1,959.25 KJ	Energia: 480.09 Kcal / 2,006.78 KJ	Energia: 404.59 Kcal / 1,691.19 KJ	Energia: 526.31 Kcal / 2,199.98 KJ	Energia: 703.73 Kcal / 2,941.59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		25.81 g 16.86 g 3.25 g	30.33 g 15.64 g 3.55 g	27.72 g 8.05 g 0.97 g	33.39 g 19.58 g 3.06 g	28.97 g 43.95 g 11.88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		52.46 g 0.00 g 0.78 g	53.50 g 0.00 g 5.28 g	53.86 g 0.00 g 3.72 g	52.61 g 0.00 g 5.19 g	54.61 g 0.00 g 2.84 g
		1	1	9	10,(12)	1,10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Zsemle, Zöldségpástétom	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Pritamin paprika
		Energia: 331.47 Kcal / 1,385.54 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ	Energia: 166.07 Kcal / 694.17 KJ	Energia: 220.61 Kcal / 922.15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.12 g 21.90 g 5.79 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	3.45 g 7.48 g 1.93 g	11.37 g 9.84 g 2.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		26.99 g 0.00 g 0.95 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g	20.91 g 0.00 g 0.80 g	21.39 g 0.00 g 0.87 g
		1	1	1,(10)	1,10,(12)	1





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00144) Diab T:15,E:30, U:20	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 209.05 Kcal / 873.83 KJ	Energia: 219.86 Kcal / 919.01 KJ	Energia: 214.33 Kcal / 895.90 KJ	Energia: 182.35 Kcal / 762.22 KJ	Energia: 263.75 Kcal / 1,102.48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.64 g 11.93 g 3.44 g	8.53 g 13.54 g 4.13 g	4.13 g 15.18 g 3.96 g	3.91 g 8.35 g 2.31 g	11.92 g 15.98 g 7.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.43 g 0.00 g 0.75 g	15.62 g 0.00 g 1.19 g	14.93 g 0.00 g 0.60 g	16.16 g 0.15 g 1.22 g	17.65 g 0.00 g 1.14 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka diab 30 CH	Cukkinifőzelék 30 CH*, Hamis gulyásleves, Pulykapörkölt	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs 30 CH	Kertészleves GM*, Mustáros csirkecomb , Tört burgonya 30 CH, Vegyes vágott savanyúság	Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur 30 CH, Brokkolileves GM *
		Energia: 345.84 Kcal / 1,445.61 KJ	Energia: 370.82 Kcal / 1,550.03 KJ	Energia: 307.96 Kcal / 1,287.27 KJ	Energia: 415.76 Kcal / 1,737.88 KJ	Energia: 597.77 Kcal / 2,498.68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22.09 g 13.91 g 2.93 g	26.65 g 13.22 g 3.30 g	25.76 g 6.59 g 0.80 g	30.89 g 17.53 g 2.82 g	25.63 g 42.17 g 11.66 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		32.37 g 0.00 g 0.59 g	35.42 g 0.00 g 4.69 g	35.09 g 0.00 g 3.37 g	32.61 g 0.00 g 3.70 g	33.97 g 0.00 g 2.53 g
		1	1	9	10,(12)	1,10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Zsemle, Zöldségpástétom	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Pritamin paprika, Gépsonka
		Energia: 306.26 Kcal / 1,280.17 KJ	Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ	Energia: 153.46 Kcal / 641.46 KJ	Energia: 166.07 Kcal / 694.17 KJ	Energia: 136.91 Kcal / 572.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.05 g 21.75 g 5.78 g	10.31 g 10.62 g 3.88 g	7.31 g 13.05 g 4.02 g	3.45 g 7.48 g 1.93 g	10.50 g 2.72 g 0.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.13 g 0.00 g 0.84 g	17.95 g 0.00 g 1.90 g	17.45 g 0.00 g 1.13 g	20.91 g 0.00 g 0.80 g	17.47 g 0.00 g 0.68 g
		1	1	1,(10)	1,10,(12)	1





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00199) GM, tej, tojás	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 140.61 Kcal / 587.75 KJ	Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ	Energia: 189.62 Kcal / 792.61 KJ	Energia: 146.88 Kcal / 613.96 KJ	Energia: 287.01 Kcal / 1,199.70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.42 g 12.47 g 3.54 g	6.87 g 13.95 g 4.18 g	2.69 g 15.60 g 4.02 g	2.25 g 8.76 g 2.36 g	3.68 g 25.67 g 2.01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		18.39 g 3.89 g 0.74 g	25.40 g 10.88 g 1.20 g	27.13 g 10.88 g 0.66 g	25.94 g 11.03 g 1.23 g	26.51 g 10.88 g 1.31 g
	4,10,(12)					
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka GM	Hamis gulyásleves GM, Lencsefőzelék GM, TM*, Pulykapörkölt	Zöldséges csirkeragu, Zellerkrémleves GM, TM*, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves GM TM, Mustáros csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Párolt rizs, Alma
		Energia: 788.28 Kcal / 3,295.01 KJ	Energia: 646.40 Kcal / 2,701.95 KJ	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 KJ	Energia: 706.72 Kcal / 2,954.09 KJ	Energia: 913.97 Kcal / 3,820.39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		25.07 g 21.61 g 3.76 g	44.95 g 20.61 g 3.90 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	33.55 g 19.73 g 3.06 g	30.65 g 45.31 g 11.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		120.55 g 9.99 g 1.06 g	77.91 g 0.19 g 5.05 g	78.90 g 0.00 g 3.52 g	96.03 g 19.98 g 2.89 g	98.48 g 0.00 g 3.17 g
	10,(12)		9		10,(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM	Gluténmentes kenyér, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 97.77 Kcal / 408.68 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		1.64 g 7.88 g 2.00 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	2.64 g 8.18 g 2.03 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.60 g 17.09 g 0.44 g	17.74 g 0.89 g 1.90 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	21.02 g 0.89 g 0.74 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
	10,(12)					





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00200) Glutén,tej,tojá s,szója,olmag	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 140.61 Kcal / 587.75 KJ	Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ	Energia: 189.62 Kcal / 792.61 KJ	Energia: 146.88 Kcal / 613.96 KJ	Energia: 287.01 Kcal / 1,199.70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.93 g 12.76 g 3.58 g	7.38 g 14.24 g 4.22 g	2.69 g 15.60 g 4.02 g	2.76 g 9.05 g 2.40 g	3.68 g 25.67 g 2.01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		23.18 g 4.19 g 0.85 g	30.19 g 11.18 g 1.31 g	27.13 g 10.88 g 0.66 g	30.73 g 11.33 g 1.34 g	26.51 g 10.88 g 1.31 g
	4,10,(12)					
	Ebéd	Sertésraguleves borsómentes, Káposztás kocka GM	Hamis gulyásleves GM, Pulykapörkölt, Cukkinifőzelék GM TM*	Zöldséges csirkeragu, Zellerkrémleves GM, TM*, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves GM TM, Mustáros csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Párolt rizs, Alma
		Energia: 760.40 Kcal / 3,178.47 KJ	Energia: 462.65 Kcal / 1,933.88 KJ	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 KJ	Energia: 706.72 Kcal / 2,954.09 KJ	Energia: 913.97 Kcal / 3,820.39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		22.88 g 21.48 g 3.76 g	28.93 g 19.97 g 3.92 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	33.55 g 19.73 g 3.06 g	30.65 g 45.31 g 11.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		116.16 g 9.99 g 0.95 g	49.56 g 0.00 g 5.50 g	78.90 g 0.00 g 3.52 g	96.03 g 19.98 g 2.89 g	98.48 g 0.00 g 3.17 g
	9		10,(12)		10,(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM	Gluténmentes kenyér, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 97.77 Kcal / 408.68 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		1.64 g 7.88 g 2.00 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	2.64 g 8.18 g 2.03 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.60 g 17.09 g 0.44 g	17.74 g 0.89 g 1.90 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	21.02 g 0.89 g 0.74 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
	10,(12)					





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00201) Glutén-, tej- és hüvelyesment es	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 140.61 Kcal / 587.75 KJ	Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ	Energia: 189.62 Kcal / 792.61 KJ	Energia: 146.88 Kcal / 613.96 KJ	Energia: 287.01 Kcal / 1,199.70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.93 g 12.76 g 3.58 g	7.38 g 14.24 g 4.22 g	2.69 g 15.60 g 4.02 g	2.76 g 9.05 g 2.40 g	3.68 g 25.67 g 2.01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		23.18 g 4.19 g 0.85 g	30.19 g 11.18 g 1.31 g	27.13 g 10.88 g 0.66 g	30.73 g 11.33 g 1.34 g	26.51 g 10.88 g 1.31 g
	4,10,(12)					
	Ebéd	Sertésraguleves borsómentes, Káposztás kocka GM	Hamis gulyásleves GM, Pulykapörkölt, Cukkinifőzelék GM TM*, Gluténmentes kenyér	Zöldséges csirkeragu, Zellerkrémleves GM, TM*, Petrezselymes rizs, Alma	Fahéjas szilvaleves GM TM, Mustáros csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Párolt rizs, Alma
		Energia: 760.40 Kcal / 3,178.47 KJ	Energia: 462.65 Kcal / 1,933.88 KJ	Energia: 596.06 Kcal / 2,491.53 KJ	Energia: 706.72 Kcal / 2,954.09 KJ	Energia: 913.97 Kcal / 3,820.39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		22.88 g 21.48 g 3.76 g	30.47 g 20.85 g 4.02 g	31.06 g 10.73 g 1.20 g	33.55 g 19.73 g 3.06 g	30.65 g 45.31 g 11.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		116.16 g 9.99 g 0.95 g	63.92 g 0.89 g 5.84 g	91.50 g 0.00 g 3.54 g	96.03 g 19.98 g 2.89 g	98.48 g 0.00 g 3.17 g
	9		10,(12)		10,(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM	Gluténmentes kenyér, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 97.77 Kcal / 408.68 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		1.64 g 7.88 g 2.00 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	2.64 g 8.18 g 2.03 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.60 g 17.09 g 0.44 g	17.74 g 0.89 g 1.90 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	21.02 g 0.89 g 0.74 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
	10,(12)					





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00202) GM- diab (T:40, E:60, U:40)	Tízórai	Tea, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 132.21 Kcal / 552.64 KJ	Energia: 144.24 Kcal / 602.92 KJ	Energia: 149.47 Kcal / 624.78 KJ	Energia: 106.73 Kcal / 446.13 KJ	Energia: 186.17 Kcal / 778.19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		9.30 g 13.99 g 3.72 g	9.42 g 15.40 g 4.36 g	5.24 g 17.05 g 4.20 g	4.80 g 10.21 g 2.54 g	12.74 g 17.85 g 7.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		39.65 g 2.38 g 1.30 g	39.35 g 2.38 g 1.76 g	41.08 g 2.38 g 1.22 g	39.89 g 2.53 g 1.79 g	40.94 g 2.38 g 1.73 g
		4,10,15,(12)				7,15
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka GM 60 CH	Hamis gulyásleves GM, Cukkinifőzelék GM, 60 CH, Pulykapörkölt, GM kenyér (60)	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs 60 CH	Kertészleves GM*, Mustáros csirkecomb , Tört burgonya 60 CH, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Párolt rizs 60 CH
		Energia: 499.01 Kcal / 2,085.86 KJ	Energia: 372.43 Kcal / 1,556.76 KJ	Energia: 449.69 Kcal / 1,879.70 KJ	Energia: 583.80 Kcal / 2,440.28 KJ	Energia: 747.23 Kcal / 3,123.42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		21.76 g 16.53 g 3.21 g	30.08 g 13.71 g 4.11 g	28.64 g 8.74 g 1.05 g	34.69 g 20.65 g 3.18 g	27.76 g 43.39 g 11.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		64.12 g 0.00 g 0.75 g	61.49 g 1.49 g 5.48 g	62.63 g 0.00 g 3.89 g	63.01 g 0.00 g 5.96 g	64.84 g 0.00 g 2.88 g
		7,(12)	9	10,(12)	10,(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gluténmentes kenyér, Zöldségpástétom	Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika, Gépsonka, Liga margarin (TM)
		Energia: 205.44 Kcal / 858.74 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 72.80 Kcal / 304.30 KJ	Energia: 97.77 Kcal / 408.68 KJ	Energia: 135.22 Kcal / 565.22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4.87 g 23.46 g 6.00 g	11.20 g 12.49 g 4.12 g	7.98 g 14.88 g 4.25 g	5.19 g 9.63 g 2.21 g	10.66 g 11.12 g 2.86 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		41.01 g 2.38 g 1.29 g	41.68 g 2.38 g 2.46 g	40.21 g 2.38 g 1.68 g	44.96 g 2.38 g 1.30 g	33.71 g 1.79 g 1.11 g
		(10)	10,(12)			





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00204) Glutén-, tej- és olajos mag mentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 140.61 Kcal / 587.75 KJ	Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ	Energia: 189.62 Kcal / 792.61 KJ	Energia: 146.88 Kcal / 613.96 KJ	Energia: 287.01 Kcal / 1,199.70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6.93 g 12.76 g 3.58 g	7.38 g 14.24 g 4.22 g	2.69 g 15.60 g 4.02 g	2.76 g 9.05 g 2.40 g	3.68 g 25.67 g 2.01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		23.18 g 4.19 g 0.85 g	30.19 g 11.18 g 1.31 g	27.13 g 10.88 g 0.66 g	30.73 g 11.33 g 1.34 g	26.51 g 10.88 g 1.31 g
	4,10,(12)					
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka GM	Hamis gulyásleves GM, Lencsefőzelék GM, TM*, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér	Zöldséges csirkeragu, Zöldségleves GM, Petrezselymes rizs, Alma	Fahéjas szilvaleves GM TM, Mustáros csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Párolt rizs, Alma
		Energia: 788.28 Kcal / 3,295.01 KJ	Energia: 646.40 Kcal / 2,701.95 KJ	Energia: 658.07 Kcal / 2,750.73 KJ	Energia: 706.72 Kcal / 2,954.09 KJ	Energia: 913.97 Kcal / 3,820.39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		25.07 g 21.61 g 3.76 g	47.00 g 21.78 g 4.04 g	31.02 g 15.27 g 1.75 g	33.55 g 19.73 g 3.06 g	30.65 g 45.31 g 11.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		120.55 g 9.99 g 1.06 g	97.06 g 1.38 g 5.50 g	97.19 g 0.00 g 3.82 g	96.03 g 19.98 g 2.89 g	98.48 g 0.00 g 3.17 g
	10,(12)		10,(12)		10,(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM	Gluténmentes kenyér, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 97.77 Kcal / 408.68 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		1.64 g 7.88 g 2.00 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	2.64 g 8.18 g 2.03 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.60 g 17.09 g 0.44 g	17.74 g 0.89 g 1.90 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	21.02 g 0.89 g 0.74 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
	10,(12)					





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00205) GM,tej,szój,fr ukt,zeller,par, kak.	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 140.61 Kcal / 587.75 KJ	Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ	Energia: 189.62 Kcal / 792.61 KJ	Energia: 146.88 Kcal / 613.96 KJ	Energia: 287.01 Kcal / 1,199.70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6.93 g 12.76 g 3.58 g	7.38 g 14.24 g 4.22 g	2.69 g 15.60 g 4.02 g	2.76 g 9.05 g 2.40 g	3.68 g 25.67 g 2.01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		23.18 g 4.19 g 0.85 g	30.19 g 11.18 g 1.31 g	27.13 g 10.88 g 0.66 g	30.73 g 11.33 g 1.34 g	26.51 g 10.88 g 1.31 g
		4,10,(12)				
	Ebéd	Sertésraguleves borsómentes, Káposztás kocka GM, CM	Hamis gulyásleves GM, Pulykapörkölt, Cukkinifőzelék GM TM*	Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs, Póréhagymakrémleves GM, TM*	Mustáros csirkecomb , Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság, Kertészleves GM*	Stroganoff sertésragu TM*, Párolt rizs, Brokkolileves GM *
		Energia: 720.24 Kcal / 3,010.60 KJ	Energia: 462.65 Kcal / 1,933.88 KJ	Energia: 601.31 Kcal / 2,513.48 KJ	Energia: 564.35 Kcal / 2,358.98 KJ	Energia: 851.35 Kcal / 3,558.64 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		22.88 g 21.48 g 3.76 g	28.93 g 19.97 g 3.92 g	31.25 g 17.20 g 3.20 g	34.44 g 19.52 g 3.06 g	29.93 g 44.59 g 11.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		106.17 g 0.00 g 0.95 g	49.56 g 0.00 g 5.50 g	83.73 g 0.48 g 3.24 g	61.01 g 0.00 g 3.11 g	85.88 g 0.00 g 3.15 g
		10,(12)				
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM	Gluténmentes kenyér, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 97.77 Kcal / 408.68 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		1.64 g 7.88 g 2.00 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	2.64 g 8.18 g 2.03 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.60 g 17.09 g 0.44 g	17.74 g 0.89 g 1.90 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	21.02 g 0.89 g 0.74 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		10,(12)				





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00209) Glutén, tej, kakaó, par., ol.mag	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 140.61 Kcal / 587.75 KJ	Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ	Energia: 189.62 Kcal / 792.61 KJ	Energia: 146.88 Kcal / 613.96 KJ	Energia: 287.01 Kcal / 1,199.70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6.93 g 12.76 g 3.58 g	7.38 g 14.24 g 4.22 g	2.69 g 15.60 g 4.02 g	2.76 g 9.05 g 2.40 g	3.68 g 25.67 g 2.01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		23.18 g 4.19 g 0.85 g	30.19 g 11.18 g 1.31 g	27.13 g 10.88 g 0.66 g	30.73 g 11.33 g 1.34 g	26.51 g 10.88 g 1.31 g
		4,10,(12)				
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka GM	Hamis gulyásleves GM, Lencsefőzelék GM, TM*, Pulykapörkölt	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves GM TM, Mustáros csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Párolt rizs, Alma
		Energia: 788.28 Kcal / 3,295.01 KJ	Energia: 646.40 Kcal / 2,701.95 KJ	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 KJ	Energia: 706.72 Kcal / 2,954.09 KJ	Energia: 913.97 Kcal / 3,820.39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		25.07 g 21.61 g 3.76 g	44.95 g 20.61 g 3.90 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	33.55 g 19.73 g 3.06 g	30.65 g 45.31 g 11.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		120.55 g 9.99 g 1.06 g	77.91 g 0.19 g 5.05 g	78.90 g 0.00 g 3.52 g	96.03 g 19.98 g 2.89 g	98.48 g 0.00 g 3.17 g
		10,(12)	9	10,(12)	10,(12)	10,(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM	Gluténmentes kenyér, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 97.77 Kcal / 408.68 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		1.64 g 7.88 g 2.00 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	2.64 g 8.18 g 2.03 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.60 g 17.09 g 0.44 g	17.74 g 0.89 g 1.90 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	21.02 g 0.89 g 0.74 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		10,(12)				





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00211) GM diab. (T: 20 E:45 U:20)	Tízórai	Tea, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 132.21 Kcal / 552.64 KJ	Energia: 144.24 Kcal / 602.92 KJ	Energia: 149.47 Kcal / 624.78 KJ	Energia: 106.73 Kcal / 446.13 KJ	Energia: 186.17 Kcal / 778.19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.26 g 12.83 g 3.58 g	7.38 g 14.24 g 4.22 g	3.20 g 15.89 g 4.06 g	2.76 g 9.05 g 2.40 g	10.70 g 16.69 g 7.41 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.50 g 1.19 g 0.85 g	20.20 g 1.19 g 1.31 g	21.93 g 1.19 g 0.77 g	20.74 g 1.34 g 1.34 g	21.79 g 1.19 g 1.28 g
		4,10,15,(12)				7,15
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka GM, 40 CH	Hamis gulyásleves GM, Pulykapörkölt, Cukkinifőzelék GM, 45 CH, GM kenyér (45)	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs 45 CH	Kertészleves GM*, Mustáros csirkecomb , Tört burgonya 45 CH, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Párolt rizs 45 CH
		Energia: 423.19 Kcal / 1,768.93 KJ	Energia: 378.51 Kcal / 1,582.17 KJ	Energia: 372.38 Kcal / 1,556.55 KJ	Energia: 482.09 Kcal / 2,015.14 KJ	Energia: 667.40 Kcal / 2,789.73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		20.75 g 14.98 g 3.05 g	31.62 g 12.63 g 3.49 g	27.07 g 7.57 g 0.92 g	32.39 g 18.76 g 2.96 g	26.09 g 42.48 g 11.68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		49.99 g 0.00 g 0.65 g	63.89 g 1.49 g 5.54 g	47.61 g 0.00 g 3.61 g	44.61 g 0.00 g 4.59 g	48.72 g 0.00 g 2.67 g
		7,(12)	9	10,(12)	10,(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gluténmentes kenyér, Zöldségpástétom	Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika, Gépsonka
		Energia: 205.44 Kcal / 858.74 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 72.80 Kcal / 304.30 KJ	Energia: 97.77 Kcal / 408.68 KJ	Energia: 56.25 Kcal / 235.13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		2.83 g 22.30 g 5.86 g	9.16 g 11.33 g 3.98 g	5.94 g 13.72 g 4.11 g	3.15 g 8.47 g 2.07 g	9.13 g 3.39 g 0.88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.86 g 1.19 g 0.84 g	22.53 g 1.19 g 2.01 g	21.06 g 1.19 g 1.23 g	25.81 g 1.19 g 0.85 g	21.08 g 1.19 g 0.78 g
		(10)				10,(12)





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00214) Glutén,fruktóz	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Tea, Gluténmentes kenyér, Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 132.21 Kcal / 552.64 KJ	Energia: 144.24 Kcal / 602.92 KJ	Energia: 151.31 Kcal / 632.48 KJ	Energia: 106.73 Kcal / 446.13 KJ	Energia: 188.01 Kcal / 785.88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7.26 g 12.83 g 3.58 g	7.38 g 14.24 g 4.22 g	3.00 g 15.67 g 4.02 g	2.76 g 9.05 g 2.40 g	10.50 g 16.47 g 7.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.50 g 1.19 g 0.85 g	20.20 g 1.19 g 1.31 g	17.15 g 0.89 g 0.66 g	20.74 g 1.34 g 1.34 g	17.01 g 0.89 g 1.17 g
		4,10,(12)				7
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka GM, CM	Hamis gulyásleves GM, Cukkinifőzelék GM, Pulykapörkölt	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs	Kertészleves GM*, Mustáros csirkecomb , Vegyes vágott savanyúság, Tört burgonya	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Párolt rizs
		Energia: 748.12 Kcal / 3,127.14 KJ	Energia: 416.72 Kcal / 1,741.89 KJ	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 KJ	Energia: 564.35 Kcal / 2,358.98 KJ	Energia: 859.94 Kcal / 3,594.55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		25.07 g 21.61 g 3.76 g	29.12 g 13.90 g 4.67 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	34.44 g 19.52 g 3.06 g	29.94 g 45.52 g 12.04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		110.56 g 0.00 g 1.06 g	43.50 g 0.00 g 5.53 g	78.90 g 0.00 g 3.52 g	61.01 g 0.00 g 3.11 g	85.93 g 0.00 g 3.25 g
		7,(12)	9	10,(12)	10,(12)	10,(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gluténmentes kenyér, Zöldségpástétom	Gluténmentes kenyér, Pritamin paprika, Gépsonka
		Energia: 205.44 Kcal / 858.74 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 72.80 Kcal / 304.30 KJ	Energia: 97.77 Kcal / 408.68 KJ	Energia: 56.25 Kcal / 235.13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		2.32 g 22.01 g 5.82 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	5.43 g 13.43 g 4.07 g	2.64 g 8.18 g 2.03 g	8.62 g 3.10 g 0.84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.07 g 0.89 g 0.73 g	17.74 g 0.89 g 1.90 g	16.27 g 0.89 g 1.12 g	21.02 g 0.89 g 0.74 g	16.29 g 0.89 g 0.67 g
		(10)				10,(12)





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00216) Glutén, zab, tojás, narancs	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 140.61 Kcal / 587.75 KJ	Energia: 184.39 Kcal / 770.75 KJ	Energia: 189.62 Kcal / 792.61 KJ	Energia: 146.88 Kcal / 613.96 KJ	Energia: 226.32 Kcal / 946.02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6.42 g 12.47 g 3.54 g	6.87 g 13.95 g 4.18 g	2.69 g 15.60 g 4.02 g	2.25 g 8.76 g 2.36 g	10.19 g 16.40 g 7.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		18.39 g 3.89 g 0.74 g	25.40 g 10.88 g 1.20 g	27.13 g 10.88 g 0.66 g	25.94 g 11.03 g 1.23 g	26.99 g 10.88 g 1.17 g
	4,10,(12)					7
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka GM	Hamis gulyásleves GM, Lencsefőzelék GM, TM*, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves GM, Mustáros csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Petrezselymes rizs, Alma
		Energia: 788.28 Kcal / 3,295.01 KJ	Energia: 646.40 Kcal / 2,701.95 KJ	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 KJ	Energia: 757.12 Kcal / 3,164.76 KJ	Energia: 905.92 Kcal / 3,786.75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		25.07 g 21.61 g 3.76 g	47.00 g 21.78 g 4.04 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	34.00 g 25.54 g 6.40 g	29.95 g 48.07 g 12.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		120.55 g 9.99 g 1.06 g	97.06 g 1.38 g 5.50 g	78.90 g 0.00 g 3.52 g	95.05 g 19.98 g 2.91 g	90.97 g 0.00 g 2.78 g
	10,(12)		9		7,10,(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM	Gluténmentes kenyér, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 211.79 Kcal / 885.28 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 97.77 Kcal / 408.68 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		7.44 g 21.62 g 6.83 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	2.64 g 8.18 g 2.03 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		14.49 g 0.89 g 1.79 g	17.74 g 0.89 g 1.90 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	21.02 g 0.89 g 0.74 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
	10,(12)					





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01003) Fahéjmentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 KJ	Energia: 315.65 Kcal / 1,319.42 KJ	Energia: 247.70 Kcal / 1,035.39 KJ	Energia: 320.99 Kcal / 1,341.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	6.49 g 15.49 g 3.99 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	12.35 g 16.01 g 7.30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	37.05 g 9.99 g 0.88 g	31.00 g 10.14 g 1.33 g	31.38 g 9.99 g 1.22 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges csirkeragu, Zellerkrémleves GM, TM*, Petrezselymes rizs	Kertészleves GM*, Kakukkfűves sült csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur , Alma
		Energia: 640.69 Kcal / 2,678.08 KJ	Energia: 805.39 Kcal / 3,366.53 KJ	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 KJ	Energia: 543.14 Kcal / 2,270.33 KJ	Energia: 878.54 Kcal / 3,672.30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		29.02 g 20.26 g 3.63 g	51.68 g 24.64 g 5.63 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	29.95 g 20.03 g 2.98 g	33.23 g 46.56 g 12.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		84.25 g 14.99 g 0.99 g	101.59 g 0.00 g 4.90 g	78.90 g 0.00 g 3.52 g	59.13 g 0.00 g 2.46 g	89.06 g 0.00 g 3.19 g
		1	1,7,10,(12)	9	(12)	1,10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Zsemle, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	5.80 g 7.65 g 1.93 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g	35.16 g 0.00 g 1.19 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1	1,(10)	1,10,(12)	





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(02102) Tej-, tojás- és paradicsomm entes	Tízórai	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Kaliforniai paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 Kj	Energia: 285.21 Kcal / 1,192.18 Kj	Energia: 315.65 Kcal / 1,319.42 Kj	Energia: 247.70 Kcal / 1,035.39 Kj	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 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
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.60 g 13.69 g 4.14 g	6.49 g 15.49 g 3.99 g	4.98 g 8.50 g 2.32 g	5.84 g 25.28 g 1.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.46 g 9.99 g 1.30 g	37.05 g 9.99 g 0.88 g	31.00 g 10.14 g 1.33 g	30.90 g 9.99 g 1.36 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, TM*, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Mustáros csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur , Alma
		Energia: 640.69 Kcal / 2,678.08 Kj	Energia: 748.51 Kcal / 3,128.77 Kj	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 Kj	Energia: 724.06 Kcal / 3,026.57 Kj	Energia: 878.54 Kcal / 3,672.30 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		29.02 g 20.26 g 3.63 g	48.84 g 21.48 g 4.07 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	33.59 g 19.75 g 3.07 g	33.23 g 46.56 g 12.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		84.25 g 14.99 g 0.99 g	97.45 g 0.19 g 5.67 g	78.90 g 0.00 g 3.52 g	100.25 g 19.98 g 2.90 g	89.06 g 0.00 g 3.19 g
		1	1,10,(12)	9	10,(12)	1,10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Fahéjas banánturmix TM	Zsemle, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 Kj	Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 Kj	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 Kj	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.44 g 7.77 g 1.97 g	12.45 g 10.93 g 3.91 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	5.80 g 7.65 g 1.93 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.52 g 16.20 g 0.66 g	27.66 g 0.00 g 2.12 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	35.16 g 0.00 g 1.19 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		1	1	1,10,(12)		





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00025) Gluténmentes diab.50gCH	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka GM 50 CH			Hamis gulyásleves GM, Cukkinifőzelék GM 50 CH*, Pulykapörkölt, GM kenyér (50)			Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs 50 CH			Tört burgonya 50 CH, Kertészleves GM*, Mustáros csirkecomb , Vegyes vágott savanyúság			Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Párolt rizs 50 CH		
		Energia: 444.85 Kcal / 1,859.47 KJ			Energia: 401.94 Kcal / 1,680.11 KJ			Energia: 404.59 Kcal / 1,691.19 KJ			Energia: 526.31 Kcal / 2,199.98 KJ			Energia: 691.70 Kcal / 2,891.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.04 g	15.42 g	3.09 g	28.57 g	15.75 g	3.48 g	27.72 g	8.05 g	0.97 g	33.39 g	19.58 g	3.06 g	26.60 g	42.75 g	11.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		54.03 g	0.00 g	0.68 g	53.45 g	0.89 g	5.10 g	53.86 g	0.00 g	3.72 g	52.61 g	0.00 g	5.19 g	53.62 g	0.00 g	2.74 g
			9			10,(12)			10,(12)							





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00026) Gluténmentes diab.55gCH	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka GM, 55 CH			Cukkinifőzelék GM, 55 CH, Hamis gulyásleves GM, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér			Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs 55 CH			Kertészleves GM*, Mustáros csirkecomb , Petrezselymes burgonya 55 CH, Vegyes vágott savanyúság			Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Petrezselymes rizs 55 CH		
		Energia: 558.58 Kcal / 2,334.86 KJ			Energia: 405.65 Kcal / 1,695.62 KJ			Energia: 411.03 Kcal / 1,718.11 KJ			Energia: 577.50 Kcal / 2,413.95 KJ			Energia: 729.76 Kcal / 3,050.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		22.55 g	17.74 g	3.34 g	30.26 g	14.37 g	4.59 g	27.85 g	8.15 g	0.98 g	34.20 g	22.14 g	3.35 g	27.26 g	44.02 g	11.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		75.23 g	0.00 g	0.82 g	56.37 g	0.89 g	5.72 g	55.12 g	0.00 g	3.75 g	58.68 g	0.00 g	3.30 g	59.57 g	0.00 g	3.08 g
			7,(12)			9			10,(12)			10,(12)				





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00027) Gluténmentes diab.80gCH	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka GM, 80 CH			Cukkinifőzelék GM, 80 CH, Hamis gulyásleves GM, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér			Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs 80 CH			Kertészleves GM*, Mustáros csirkecomb , Hagymás törtburgonya 80 CH, Vegyes vágott savanyúság					
		Energia: 775.20 Kcal / 3,240.34 KJ			Energia: 390.86 Kcal / 1,633.79 KJ			Energia: 527.00 Kcal / 2,202.86 KJ			Energia: 752.45 Kcal / 3,145.24 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
		25.43 g	22.16 g	3.82 g	31.97 g	12.93 g	3.10 g	30.21 g	9.91 g	1.19 g	37.73 g	27.22 g	3.94 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		115.61 g	0.00 g	1.09 g	78.08 g	2.08 g	6.28 g	77.65 g	0.00 g	4.18 g	86.75 g	0.00 g	2.87 g	g	g	g
(12)			9			10,(12)			1							





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00037) Diab 50CH, tejmentes	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka diab 50 CH			Cukkinifőzelék 50 CH TM*, Hamis gulyásleves, Pulykapörkölt, Tk. kenyér (50)			Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs 50 CH			Kertészleves GM*, Mustáros csirkecomb , Tört burgonya 50 CH, Vegyes vágott savanyúság			Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur 50 CH		
		Energia: 468.72 Kcal / 1,959.25 KJ			Energia: 480.09 Kcal / 2,006.78 KJ			Energia: 404.59 Kcal / 1,691.19 KJ			Energia: 526.31 Kcal / 2,199.98 KJ			Energia: 703.73 Kcal / 2,941.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.81 g	16.86 g	3.25 g	30.33 g	15.64 g	3.55 g	27.72 g	8.05 g	0.97 g	33.39 g	19.58 g	3.06 g	28.97 g	43.95 g	11.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		52.46 g	0.00 g	0.78 g	53.50 g	0.00 g	5.28 g	53.86 g	0.00 g	3.72 g	52.61 g	0.00 g	5.19 g	54.61 g	0.00 g	2.84 g
1			1			9			10,(12)			1,10,(12)				





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00038) GM DIAB 60 CH	Ebéd	Káposztás kocka GM 60 CH, Sertésraguleves			Cukkinifőzelék GM 60 CH*, Hamis gulyásleves GM, Pulykapörkölt, GM kenyér (60)			Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs 60 CH			Kertészleves GM*, Mustáros csirkecomb , Tört burgonya 60 CH, Vegyes vágott savanyúság			Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Párolt rizs 60 CH		
		Energia: 499.01 Kcal / 2,085.86 KJ			Energia: 497.88 Kcal / 2,081.14 KJ			Energia: 436.80 Kcal / 1,825.82 KJ			Energia: 561.69 Kcal / 2,347.86 KJ			Energia: 754.17 Kcal / 3,152.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.76 g	16.53 g	3.21 g	32.00 g	21.72 g	4.13 g	28.38 g	8.54 g	1.03 g	34.19 g	20.24 g	3.13 g	27.90 g	43.47 g	11.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		64.12 g	0.00 g	0.75 g	78.29 g	1.79 g	6.17 g	60.12 g	0.00 g	3.84 g	59.01 g	0.00 g	5.66 g	66.25 g	0.00 g	2.90 g
			9			10,(12)			10,(12)							





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00070) Paradicsomm entes	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka (tojásmentes)	Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges csirkeragu, Zellerkrémleves GM, TM*, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves, Mustáros csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur										
		Energia: 640.69 Kcal / 2,678.08 Kj		Energia: 805.39 Kcal / 3,366.53 Kj		Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 Kj		Energia: 745.08 Kcal / 3,114.43 Kj		Energia: 815.92 Kcal / 3,410.55 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.02 g	20.26 g	3.63 g	51.68 g	24.64 g	5.63 g	30.34 g	10.01 g	1.20 g	33.78 g	22.56 g	4.73 g	32.51 g	45.84 g	12.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		84.25 g	14.99 g	0.99 g	101.59 g	0.00 g	4.90 g	78.90 g	0.00 g	3.52 g	98.97 g	19.98 g	2.90 g	76.46 g	0.00 g	3.17 g
		1		1,7,10,(12)			9	7,10,(12)			1,10,(12)					





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00071) GM,tej,toj,szoj ,must,olmag	Ebéd	Sertésraguleves borsómentes, Káposztás kocka GM			Hamis gulyásleves GM, Pulykapörkölt, Cukkinifőzelék GM TM*			Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs			Fahéjas szilvaleves GM TM, Kakukkfűves sült csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Céklasaláta			Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM mustár, uborkam, Párolt rizs, Alma		
		Energia: 760.40 Kcal / 3,178.47 KJ			Energia: 462.65 Kcal / 1,933.88 KJ			Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 KJ			Energia: 693.13 Kcal / 2,897.28 KJ			Energia: 710.97 Kcal / 2,971.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		22.88 g	21.48 g	3.76 g	28.93 g	19.97 g	3.92 g	30.34 g	10.01 g	1.20 g	29.29 g	16.55 g	2.61 g	31.35 g	23.70 g	4.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		116.16 g	9.99 g	0.95 g	49.56 g	0.00 g	5.50 g	78.90 g	0.00 g	3.52 g	103.81 g	26.37 g	3.02 g	95.88 g	0.00 g	3.07 g
		9														





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00082) GM,tej,toj,szój a,frukt.	Ebéd	Káposztás kocka GM, CM, Sertésraguleves borsómentes	Hamis gulyásleves GM, Sertéssült, Cukkinifőzelék GM, tejmentes, Gluténmentes kenyér			
		Energia: 720.24 Kcal / 3,010.60 Kj	Energia: 411.49 Kcal / 1,720.03 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		22.88 g 21.48 g 3.76 g	31.82 g 17.55 g 4.84 g	g g g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		106.17 g 0.00 g 0.95 g	51.82 g 0.89 g 5.45 g	g g g	g g g	g g g
				1,4,10,(12)	1	1





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00116) Tojás,fruktóz	Ebéd	Káposztás kocka CM, Sertésraguleves	Hamis gulyásleves, Cukkinifőzelék, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér		Burgonya petrezselymes, Kertészleves GM*, Mustáros csirkecomb , Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Mediterrán csirkeragu*, Bulgur										
		Energia: 616.18 Kcal / 2,575.63 KJ		Energia: 543.03 Kcal / 2,269.87 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 629.91 Kcal / 2,633.02 KJ		Energia: 565.88 Kcal / 2,365.38 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.27 g	20.41 g	3.64 g	34.35 g	14.87 g	4.89 g	g	g	g	36.01 g	20.58 g	3.18 g	31.59 g	20.07 g	2.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		76.56 g	0.00 g	1.00 g	67.50 g	0.00 g	6.15 g	g	g	g	73.16 g	0.00 g	5.08 g	73.26 g	0.00 g	2.58 g
		1		1,7		1,4,10,(12)		10,(12)		1						





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00136) Diabetikus (T:15, E:50, V:45)	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka diab 50 CH			Cukkinifőzelék 50 CH*, Hamis gulyásleves, Pulykapörkölt, Tk. kenyér (50)			Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs 50 CH			Kertészleves GM*, Mustáros csirkecomb , Tört burgonya 50 CH, Vegyes vágott savanyúság			Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur 50 CH		
		Energia: 468.72 Kcal / 1,959.25 Kj			Energia: 480.09 Kcal / 2,006.78 Kj			Energia: 404.59 Kcal / 1,691.19 Kj			Energia: 526.31 Kcal / 2,199.98 Kj			Energia: 703.73 Kcal / 2,941.59 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.81 g	16.86 g	3.25 g	30.33 g	15.64 g	3.55 g	27.72 g	8.05 g	0.97 g	33.39 g	19.58 g	3.06 g	28.97 g	43.95 g	11.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		52.46 g	0.00 g	0.78 g	53.50 g	0.00 g	5.28 g	53.86 g	0.00 g	3.72 g	52.61 g	0.00 g	5.19 g	54.61 g	0.00 g	2.84 g
1			1			9			10,(12)			1,10,(12)				





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00137) Diabetikus R:30 CH, V: 30 CH	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka diab 40 CH			Hamis gulyásleves, Cukkinifőzelék 40 CH*, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs 40 CH			Kertészleves GM*, Mustáros csirkecomb , Tört burgonya 40 CH, Vegyes vágott savanyúság			Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur 40 CH		
		Energia: 378.61 Kcal / 1,582.59 Kj			Energia: 503.75 Kcal / 2,105.68 Kj			Energia: 346.61 Kcal / 1,448.83 Kj			Energia: 429.03 Kcal / 1,793.35 Kj			Energia: 685.03 Kcal / 2,863.43 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23.08 g	14.70 g	3.02 g	31.25 g	15.76 g	3.56 g	26.55 g	7.17 g	0.87 g	31.19 g	17.78 g	2.85 g	28.38 g	43.64 g	11.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		37.73 g	0.00 g	0.64 g	58.18 g	0.00 g	5.38 g	42.60 g	0.00 g	3.51 g	35.01 g	0.00 g	3.88 g	50.97 g	0.00 g	2.78 g
1			1			9			10,(12)			1,10,(12)				





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00138) Diab R:30, E:45, V:40	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka diab 45 CH			Hamis gulyásleves, Cukkinifőzelék 45 CH*, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs 45 CH			Kertészleves GM*, Mustáros csirkecomb , Tört burgonya 45 CH, Vegyes vágott savanyúság			Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur 45 CH		
		Energia: 411.38 Kcal / 1,719.57 KJ			Energia: 546.55 Kcal / 2,284.58 KJ			Energia: 356.27 Kcal / 1,489.21 KJ			Energia: 440.08 Kcal / 1,839.53 KJ			Energia: 706.85 Kcal / 2,954.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.07 g	15.49 g	3.11 g	32.62 g	16.90 g	3.68 g	26.74 g	7.32 g	0.89 g	31.44 g	17.98 g	2.88 g	29.07 g	44.01 g	11.89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		43.09 g	0.00 g	0.69 g	64.87 g	0.00 g	5.62 g	44.48 g	0.00 g	3.55 g	37.01 g	0.00 g	4.03 g	55.22 g	0.00 g	2.85 g
1			1			9			10,(12)			1,10,(12)				





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00145) DM R:40,E:50,U:1 5 CH	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka diab 50 CH	Cukkinifőzelék 50 CH*, Hamis gulyásleves, Pulykapörkölt, Tk. kenyér (50)	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrepszelymes rizs 50 CH	Kertészleves GM*, Mustáros csirkecomb , Tört burgonya 50 CH, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur 50 CH
		Energia: 468.72 Kcal / 1,959.25 Kj	Energia: 480.09 Kcal / 2,006.78 Kj	Energia: 404.59 Kcal / 1,691.19 Kj	Energia: 526.31 Kcal / 2,199.98 Kj	Energia: 703.73 Kcal / 2,941.59 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.81 g 16.86 g 3.25 g	30.33 g 15.64 g 3.55 g	27.72 g 8.05 g 0.97 g	33.39 g 19.58 g 3.06 g	28.97 g 43.95 g 11.88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		52.46 g 0.00 g 0.78 g	53.50 g 0.00 g 5.28 g	53.86 g 0.00 g 3.72 g	52.61 g 0.00 g 5.19 g	54.61 g 0.00 g 2.84 g
		1	1	9	10,(12)	1,10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres margarinkrém	Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldfűszeres sonkakrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Zöldpaprika
		Energia: 358.95 Kcal / 1,500.41 Kj	Energia: 193.64 Kcal / 809.42 Kj	Energia: 118.32 Kcal / 494.58 Kj	Energia: 102.72 Kcal / 429.37 Kj	Energia: 223.60 Kcal / 934.65 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.80 g 28.70 g 7.67 g	6.35 g 12.85 g 4.19 g	6.09 g 12.80 g 3.99 g	3.11 g 3.32 g 0.43 g	8.48 g 13.56 g 4.13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.94 g 0.00 g 0.85 g	12.90 g 0.00 g 1.41 g	10.47 g 0.00 g 1.04 g	14.99 g 0.00 g 1.25 g	16.66 g 0.00 g 1.20 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00155) Hal- és gombamentes	Ebéd	Sertésraguleves , Bolognai spagetti			Fahéjas szilvaleves, Mustáros csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Bulgur , Alma										
		Energia: 682.31 Kcal / 2,852.06 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 745.08 Kcal / 3,114.43 KJ	Energia: 878.54 Kcal / 3,672.30 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		42.08 g	23.51 g	5.13 g	g	g	g	g	g	g	33.78 g	22.56 g	4.73 g	33.23 g	46.56 g	12.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		74.46 g	0.00 g	3.10 g	g	g	g	g	g	g	98.97 g	19.98 g	2.90 g	89.06 g	0.00 g	3.19 g
		1,9			1			1,4,10,(12)			7,10,(12)			1,10,(12)		





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00203) Glutén,tej,toj, banán	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka GM			Hamis gulyásleves GM, Lencsefőzelék GM, TM*, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér			Zöldséges csirkeragu, Zellerkrémleves GM, TM*, Petrezselymes rizs			Fahéjas szilvaleves GM TM, Mustáros csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság			Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Párolt rizs, Alma		
		Energia: 788.28 Kcal / 3,295.01 KJ			Energia: 646.40 Kcal / 2,701.95 KJ			Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 KJ			Energia: 706.72 Kcal / 2,954.09 KJ			Energia: 913.97 Kcal / 3,820.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.07 g	21.61 g	3.76 g	47.00 g	21.78 g	4.04 g	30.34 g	10.01 g	1.20 g	33.55 g	19.73 g	3.06 g	30.65 g	45.31 g	11.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		120.55 g	9.99 g	1.06 g	97.06 g	1.38 g	5.50 g	78.90 g	0.00 g	3.52 g	96.03 g	19.98 g	2.89 g	98.48 g	0.00 g	3.17 g
		10,(12)			9			10,(12)			10,(12)					





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00206) GM diab. 40 CH	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka GM, 40 CH			Hamis gulyásleves GM, Cukkinifőzelék GM, 40 CH, Pulykapörkölt, GM kenyér (40)			Petrezselymes rizs 25 CH, Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu			Kertészleves GM*, Mustáros csirkecomb , Tört burgonya 40 CH, Vegyes vágott savanyúság			Párolt rizs 30 CH, Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*		
		Energia: 390.70 Kcal / 1,633.13 KJ			Energia: 342.26 Kcal / 1,430.65 KJ			Energia: 353.05 Kcal / 1,475.75 KJ			Energia: 473.25 Kcal / 1,978.19 KJ			Energia: 643.11 Kcal / 2,688.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.32 g	14.32 g	2.97 g	28.11 g	11.05 g	3.13 g	26.68 g	7.27 g	0.88 g	32.19 g	18.60 g	2.95 g	25.58 g	42.20 g	11.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		43.93 g	0.00 g	0.61 g	43.87 g	0.60 g	4.71 g	43.85 g	0.00 g	3.53 g	43.01 g	0.00 g	4.48 g	43.81 g	0.00 g	2.61 g
		7,(12)			9			10,(12)			10,(12)					





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00207) GM,tej,toj,olm ag,van,citr,szi lva	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka GM	Hamis gulyásleves GM, Lencsefőzelék GM, TM*, Pulykapörkölt	Zöldséges csirkeragu, Zellerkrémleves GM, TM*, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves GM TM, Mustáros csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Párolt rizs, Alma
		Energia: 788.28 Kcal / 3,295.01 Kj	Energia: 646.40 Kcal / 2,701.95 Kj	Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 Kj	Energia: 706.72 Kcal / 2,954.09 Kj	Energia: 913.97 Kcal / 3,820.39 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.07 g 21.61 g 3.76 g	44.95 g 20.61 g 3.90 g	30.34 g 10.01 g 1.20 g	33.55 g 19.73 g 3.06 g	30.65 g 45.31 g 11.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		120.55 g 9.99 g 1.06 g	77.91 g 0.19 g 5.05 g	78.90 g 0.00 g 3.52 g	96.03 g 19.98 g 2.89 g	98.48 g 0.00 g 3.17 g
		10,(12)		9	10,(12)	10,(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz	Zöldséges virslisaláta, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM	Gluténmentes kenyér, Zöldségpástétom	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 Kj	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 Kj	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj	Energia: 97.77 Kcal / 408.68 Kj	Energia: 135.52 Kcal / 566.47 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1.64 g 7.88 g 2.00 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	2.64 g 8.18 g 2.03 g	5.55 g 0.28 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.60 g 17.09 g 0.44 g	17.74 g 0.89 g 1.90 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g	21.02 g 0.89 g 0.74 g	31.20 g 18.00 g 0.01 g
		10,(12)				





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00208) Glutén,tojás,o Imag	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka GM	Hamis gulyásleves GM, Lencsefőzelék GM, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér	Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves GM, Mustáros csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Petrezselymes rizs, Alma										
		Energia: 788.28 Kcal / 3,295.01 Kj		Energia: 703.28 Kcal / 2,939.71 Kj		Energia: 533.44 Kcal / 2,229.78 Kj		Energia: 757.12 Kcal / 3,164.76 Kj		Energia: 905.92 Kcal / 3,786.75 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.07 g	21.61 g	3.76 g	49.84 g	24.94 g	5.60 g	30.34 g	10.01 g	1.20 g	34.00 g	25.54 g	6.40 g	29.95 g	48.07 g	12.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		120.55 g	9.99 g	1.06 g	101.20 g	1.19 g	4.73 g	78.90 g	0.00 g	3.52 g	95.05 g	19.98 g	2.91 g	90.97 g	0.00 g	2.78 g
		7,10,(12)			9			7,10,(12)			10,(12)					





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00210) GM diab. 70 CH	Ebéd	Sertésraguleves , Mediterrán csirkés tészta GM 70 CH*	Hamis gulyásleves GM, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér, Cukkinifőzelék GM, 70 CH	Zellerkrémleves GM, TM* , Zöldséges csirkeragu, Petrezselymes rizs 70 CH	Kertészleves GM*, Mustáros csirkecomb , Tört burgonya 70 CH, Vegyes vágott savanyúság	Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*, Párolt rizs 70 CH										
		Energia: 763.99 Kcal / 3,193.48 KJ		Energia: 426.85 Kcal / 1,784.23 KJ		Energia: 481.90 Kcal / 2,014.34 KJ		Energia: 583.80 Kcal / 2,440.28 KJ		Energia: 834.00 Kcal / 3,486.12 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		43.37 g	21.69 g	3.91 g	34.24 g	13.56 g	3.80 g	29.29 g	9.23 g	1.11 g	34.69 g	20.65 g	3.18 g	29.57 g	44.39 g	11.91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		96.55 g	0.00 g	2.29 g	71.45 g	1.49 g	6.18 g	68.89 g	0.00 g	4.01 g	63.01 g	0.00 g	5.96 g	82.37 g	0.00 g	3.11 g
		(10),(12)			7,(12)			9			10,(12)			10,(12)		





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00215) GM, tej, toj., ol.mag.,szój, mustár	Ebéd	Sertésraguleves borsómentes, Káposztás kocka GM			Hamis gulyásleves GM, Pulykapörkölt, Cukkinifőzelék GM TM*						Fahéjas szilvaleves GM TM, Kakukkfűves sült csirkecomb , Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka					
		Energia: 760.40 Kcal / 3,178.47 KJ			Energia: 462.65 Kcal / 1,933.88 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 653.35 Kcal / 2,731.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		22.88 g	21.48 g	3.76 g	28.93 g	19.97 g	3.92 g	g	g	g	28.72 g	16.55 g	2.61 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		116.16 g	9.99 g	0.95 g	49.56 g	0.00 g	5.50 g	g	g	g	94.76 g	19.98 g	3.96 g	g	g	g
		1,4,10,(12)											1			





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01002) Diabetikus- 100 g CH	Ebéd	Sertésraguleves , Káposztás kocka diab 100 CH			Tk. kenyér (100), Hamis gulyásleves, Pulykapörkölt, Cukkinifőzelék 100 CH*			Petrezselymes rizs 100 CH, Zellerkrémleves GM, TM*, Zöldséges csirkeragu			Kertészleves GM*, Mustáros csirkecomb , Vegyes vágott savanyúság, Párolt rizs 100 CH			Bulgur 100 CH, Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*		
		Energia: 780.02 Kcal / 3,260.48 Kj			Energia: 794.25 Kcal / 3,319.97 Kj			Energia: 662.29 Kcal / 2,768.37 Kj			Energia: 747.55 Kcal / 3,124.76 Kj			Energia: 953.04 Kcal / 3,983.71 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.23 g	24.35 g	4.06 g	39.90 g	25.58 g	4.60 g	32.96 g	11.97 g	1.43 g	37.62 g	20.50 g	3.18 g	36.84 g	48.15 g	12.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		103.34 g	0.00 g	1.24 g	99.67 g	0.00 g	7.20 g	103.94 g	0.00 g	4.68 g	102.17 g	0.00 g	3.27 g	103.17 g	0.00 g	3.57 g
1			1			9			10,(12)			1,10,(12)				





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00060) TM,fruktóz,zsír,par,fpap,sav .káp.	Ebéd				Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, TM*, Sertéssült,											
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 697.44 Kcal / 2,915.30 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	46.94 g	27.04 g	5.96 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	74.15 g	0.19 g	4.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		1	10,(12)			1,4,10,(12)			1			1				





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00063) GM,TM,toj,par ,huvely	Ebéd				Hamis gulyásleves GM, Sertéssült, Cukkinifőzelék GM, tejmentes, Gluténmentes kenyér											
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 411.49 Kcal / 1,720.03 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	31.82 g	17.55 g	4.84 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	51.82 g	0.89 g	5.45 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		1			1,4,10,(12)			1			1					





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00065) Tojás- és paprikamente s	Ebéd				Hamis gulyásleves, Lencsefőzelék GM, Sertéssült,											
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 754.32 Kcal / 3,153.06 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	49.78 g	30.20 g	7.52 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	78.29 g	0.00 g	4.13 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		1	7,10,(12)			1,4,10,(12)			1			1				





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00104) Diabetikus - 55 g CH	Ebéd				Brokkolikrémleves GM TM*, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya 55 CH, Csemegeuborka									Bulgur 55 CH, Brokkolileves GM *, Stroganoff sertésragu TM*		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 492.12 Kcal / 2,057.06 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 753.59 Kcal / 3,150.01 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	30.70 g	14.95 g	2.75 g	g	g	g	g	g	g	30.54 g	44.79 g	11.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	63.33 g	0.00 g	5.59 g	g	g	g	g	g	g	64.32 g	0.00 g	2.99 g
1						1,4,10,(12)			1			1,10,(12)				

