



Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00010) Tej-,toj- és ol.mag ment.	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 324.09 Kcal / 1,354.70 KJ	Energia: 244.60 Kcal / 1,022.43 KJ	Energia: 301.04 Kcal / 1,258.35 KJ	Energia: 308.75 Kcal / 1,290.58 KJ	Energia: 270.20 Kcal / 1,129.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.98 g 17.35 g 5.37 g	4.04 g 8.36 g 2.30 g	9.95 g 12.97 g 4.07 g	9.73 g 13.39 g 4.24 g	7.73 g 11.89 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.78 g	31.47 g 10.14 g 1.24 g	35.74 g 10.14 g 1.36 g	36.83 g 9.99 g 1.74 g	32.64 g 9.99 g 1.50 g
		1	1	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús*, Csemegeuborka	Tarhonyaleves*, Parajfőzelék tejmentes, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér	Almaleves tejmentes, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs, Narancs
		Energia: 744.48 Kcal / 3,111.93 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 634.15 Kcal / 2,650.75 KJ	Energia: 664.99 Kcal / 2,779.66 KJ	Energia: 608.30 Kcal / 2,542.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		51.80 g 25.59 g 4.06 g	26.12 g 13.41 g 3.09 g	34.49 g 24.01 g 4.24 g	31.75 g 22.42 g 5.62 g	34.31 g 20.31 g 3.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		80.04 g 0.00 g 3.13 g	71.68 g 0.00 g 4.47 g	69.07 g 4.00 g 5.23 g	81.68 g 10.79 g 4.11 g	71.51 g 0.00 g 4.97 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,(10),(12)	(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém
		Energia: 342.04 Kcal / 1,429.73 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		5.48 g 21.48 g 5.72 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	6.87 g 15.26 g 3.96 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	4.84 g 7.79 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.21 g 0.00 g 1.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	25.80 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	22.80 g 0.00 g 1.53 g
		1		1,4		1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Soproni felvágott , Liga margarin (TM), Félbarna kenyér, Jégcsapretek, Tea
		Energia: 324.09 Kcal / 1,354.70 KJ	Energia: 244.60 Kcal / 1,022.43 KJ	Energia: 301.04 Kcal / 1,258.35 KJ	Energia: 308.75 Kcal / 1,290.58 KJ	Energia: 270.20 Kcal / 1,129.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10.98 g 17.35 g 5.37 g	4.04 g 8.36 g 2.30 g	9.95 g 12.97 g 4.07 g	9.73 g 13.39 g 4.24 g	7.73 g 11.89 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.78 g	31.47 g 10.14 g 1.24 g	35.74 g 10.14 g 1.36 g	36.83 g 9.99 g 1.74 g	32.64 g 9.99 g 1.50 g
		1	1	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka	Tarhonyaleves *, Parajfőzelék tejmentes, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér	Almaleves tejmentes, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs , Narancs
		Energia: 744.48 Kcal / 3,111.93 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 634.15 Kcal / 2,650.75 KJ	Energia: 664.99 Kcal / 2,779.66 KJ	Energia: 608.30 Kcal / 2,542.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		51.80 g 25.59 g 4.06 g	26.12 g 13.41 g 3.09 g	34.49 g 24.01 g 4.24 g	31.75 g 22.42 g 5.62 g	34.31 g 20.31 g 3.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		80.04 g 0.00 g 3.13 g	71.68 g 0.00 g 4.47 g	69.07 g 4.00 g 5.23 g	81.68 g 10.79 g 4.11 g	71.51 g 0.00 g 4.97 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,(10),(12)	(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém
		Energia: 342.04 Kcal / 1,429.73 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.48 g 21.48 g 5.72 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	6.87 g 15.26 g 3.96 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	4.84 g 7.79 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.21 g 0.00 g 1.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	25.80 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	22.80 g 0.00 g 1.53 g
		1	1,4	1	1	1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00012) Tojás,olmag	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Jégcsapretek
		Energia: 324.09 Kcal / 1,354.70 KJ	Energia: 244.60 Kcal / 1,022.43 KJ	Energia: 340.98 Kcal / 1,425.30 KJ	Energia: 308.75 Kcal / 1,290.58 KJ	Energia: 270.20 Kcal / 1,129.44 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.98 g17.35 g5.37 g	4.04 g8.36 g2.30 g	12.74 g16.06 g6.80 g	9.73 g13.39 g4.24 g	7.73 g11.89 g3.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.52 g9.99 g1.78 g	31.47 g10.14 g1.24 g	35.86 g9.99 g1.58 g	36.83 g9.99 g1.74 g	32.64 g9.99 g1.50 g
		1	1	1,7	1,10,(12)	1
	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Zöldborsóleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka	Tarhonyaleves *, Parajfőzelék , Pulykapörkölt, Félbarna kenyér	Almaleves, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs , Narancs
		Energia: 744.48 Kcal / 3,111.93 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 670.28 Kcal / 2,801.77 KJ	Energia: 689.73 Kcal / 2,883.07 KJ	Energia: 608.30 Kcal / 2,542.69 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		51.80 g25.59 g4.06 g	26.12 g13.41 g3.09 g	37.79 g27.55 g6.61 g	32.39 g24.99 g7.14 g	34.31 g20.31 g3.09 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.04 g0.00 g3.13 g	71.68 g0.00 g4.47 g	66.78 g0.00 g4.88 g	81.42 g9.99 g4.14 g	71.51 g0.00 g4.97 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,7,(10),(12)	7,(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Meggyes gyümölcssaláta	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 342.04 Kcal / 1,429.73 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.48 g21.48 g5.72 g	1.10 g0.70 g0.00 g	6.87 g15.26 g3.96 g	4.46 g1.93 g0.24 g	4.84 g7.79 g1.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.21 g0.00 g1.18 g	17.15 g0.00 g0.01 g	25.80 g0.00 g0.67 g	33.16 g22.18 g0.00 g	22.80 g0.00 g1.53 g
		1		1,4		1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00013) Tojás, olajos mag, szója	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 324.09 Kcal / 1,354.70 KJ	Energia: 244.60 Kcal / 1,022.43 KJ	Energia: 340.98 Kcal / 1,425.30 KJ	Energia: 308.75 Kcal / 1,290.58 KJ	Energia: 270.20 Kcal / 1,129.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.98 g 17.35 g 5.37 g	4.04 g 8.36 g 2.30 g	12.74 g 16.06 g 6.80 g	9.73 g 13.39 g 4.24 g	7.73 g 11.89 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.78 g	31.47 g 10.14 g 1.24 g	35.86 g 9.99 g 1.58 g	36.83 g 9.99 g 1.74 g	32.64 g 9.99 g 1.50 g
		1	1	1,7	1,10,(12)	1
	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Magyaros karfiollevés GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús*, Csemegeuborka	Tarhonyaleves*, Pulykapörkölt, Parajfőzelék, Félbarna kenyér	Almaleves, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs, Narancs
		Energia: 704.31 Kcal / 2,944.02 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 670.28 Kcal / 2,801.77 KJ	Energia: 689.73 Kcal / 2,883.07 KJ	Energia: 608.30 Kcal / 2,542.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		48.90 g 23.70 g 3.87 g	26.12 g 13.41 g 3.09 g	37.79 g 27.55 g 6.61 g	32.39 g 24.99 g 7.14 g	34.31 g 20.31 g 3.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		72.94 g 0.00 g 3.07 g	71.68 g 0.00 g 4.47 g	66.78 g 0.00 g 4.88 g	81.42 g 9.99 g 4.14 g	71.51 g 0.00 g 4.97 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,7,(10),(12)	7,(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Meggyes gyümölcssaláta	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 342.04 Kcal / 1,429.73 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.48 g 21.48 g 5.72 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	6.87 g 15.26 g 3.96 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	4.84 g 7.79 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.21 g 0.00 g 1.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	25.80 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	22.80 g 0.00 g 1.53 g
		1		1,4		1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00014) Tojás- és banánmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 324.09 Kcal / 1,354.70 KJ	Energia: 244.60 Kcal / 1,022.43 KJ	Energia: 340.98 Kcal / 1,425.30 KJ	Energia: 308.75 Kcal / 1,290.58 KJ	Energia: 270.20 Kcal / 1,129.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.98 g 17.35 g 5.37 g	4.04 g 8.36 g 2.30 g	12.74 g 16.06 g 6.80 g	9.73 g 13.39 g 4.24 g	7.73 g 11.89 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.78 g	31.47 g 10.14 g 1.24 g	35.86 g 9.99 g 1.58 g	36.83 g 9.99 g 1.74 g	32.64 g 9.99 g 1.50 g
		1	1	1,7	1,10,(12)	1
	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Zöldborsóleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús*, Csemegeuborka	Tarhonyaleves*, Parajfőzelék, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér	Almaleves, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs, Narancs
		Energia: 744.48 Kcal / 3,111.93 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 670.28 Kcal / 2,801.77 KJ	Energia: 689.73 Kcal / 2,883.07 KJ	Energia: 608.30 Kcal / 2,542.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		51.80 g 25.59 g 4.06 g	26.12 g 13.41 g 3.09 g	37.79 g 27.55 g 6.61 g	32.39 g 24.99 g 7.14 g	34.31 g 20.31 g 3.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		80.04 g 0.00 g 3.13 g	71.68 g 0.00 g 4.47 g	66.78 g 0.00 g 4.88 g	81.42 g 9.99 g 4.14 g	71.51 g 0.00 g 4.97 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,7,(10),(12)	7,(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Meggyes gyümölcssaláta	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 342.04 Kcal / 1,429.73 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.48 g 21.48 g 5.72 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	6.87 g 15.26 g 3.96 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	4.84 g 7.79 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.21 g 0.00 g 1.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	25.80 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	22.80 g 0.00 g 1.53 g
		1		1,4		1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00015) Tej-és cukormentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea CM, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Vajretek	Gyümölcstea CM, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 283.94 Kcal / 1,186.87 KJ	Energia: 204.45 Kcal / 854.60 KJ	Energia: 260.89 Kcal / 1,090.52 KJ	Energia: 268.60 Kcal / 1,122.75 KJ	Energia: 230.05 Kcal / 961.61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.98 g 17.35 g 5.37 g	4.04 g 8.36 g 2.30 g	9.95 g 12.97 g 4.07 g	9.73 g 13.39 g 4.24 g	7.73 g 11.89 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.53 g 0.00 g 1.78 g	21.48 g 0.15 g 1.24 g	25.75 g 0.15 g 1.36 g	26.84 g 0.00 g 1.74 g	22.65 g 0.00 g 1.50 g
		1	1,15	1	1,10,15,(12)	1
	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Zöldborsóleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús*, Csemegeuborka	Tarhonyaleves*, Parajfőzelék tejmentes, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér	Cukkinileves GM, TM*, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs, Narancs
		Energia: 744.48 Kcal / 3,111.93 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 634.15 Kcal / 2,650.75 KJ	Energia: 672.14 Kcal / 2,809.55 KJ	Energia: 608.30 Kcal / 2,542.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		51.80 g 25.59 g 4.06 g	26.12 g 13.41 g 3.09 g	34.49 g 24.01 g 4.24 g	34.87 g 29.80 g 6.48 g	34.31 g 20.31 g 3.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		80.04 g 0.00 g 3.13 g	71.68 g 0.00 g 4.47 g	69.07 g 4.00 g 5.23 g	73.10 g 0.00 g 6.18 g	71.51 g 0.00 g 4.97 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 342.04 Kcal / 1,429.73 KJ	Energia: 342.49 Kcal / 1,431.61 KJ	Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ	Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.48 g 21.48 g 5.72 g	6.45 g 25.41 g 1.96 g	6.87 g 15.26 g 3.96 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	4.84 g 7.79 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.21 g 0.00 g 1.18 g	20.36 g 0.00 g 1.41 g	25.80 g 0.00 g 0.67 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g	22.80 g 0.00 g 1.53 g
		1	1	1,4	1,(10)	1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00016) Tejmentes, fruktószegény	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Vajretek	Tea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 283.94 Kcal / 1,186.87 KJ	Energia: 206.29 Kcal / 862.29 KJ	Energia: 260.89 Kcal / 1,090.52 KJ	Energia: 270.44 Kcal / 1,130.44 KJ	Energia: 230.05 Kcal / 961.61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.98 g 17.35 g 5.37 g	4.35 g 8.43 g 2.30 g	9.95 g 12.97 g 4.07 g	10.04 g 13.46 g 4.24 g	7.73 g 11.89 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.53 g 0.00 g 1.78 g	21.49 g 0.15 g 1.24 g	25.75 g 0.15 g 1.36 g	26.85 g 0.00 g 1.74 g	22.65 g 0.00 g 1.50 g
		1	1	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús*, Csemegeuborka	Tarhonyaleves*, Parajfőzelék tejmentes, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér	Cukkinileves GM, TM*, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs
		Energia: 744.48 Kcal / 3,111.93 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 634.15 Kcal / 2,650.75 KJ	Energia: 672.14 Kcal / 2,809.55 KJ	Energia: 546.18 Kcal / 2,283.03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		51.80 g 25.59 g 4.06 g	26.12 g 13.41 g 3.09 g	34.49 g 24.01 g 4.24 g	34.87 g 29.80 g 6.48 g	33.41 g 20.01 g 3.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		80.04 g 0.00 g 3.13 g	71.68 g 0.00 g 4.47 g	69.07 g 4.00 g 5.23 g	73.10 g 0.00 g 6.18 g	58.76 g 0.00 g 4.96 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 342.04 Kcal / 1,429.73 KJ	Energia: 342.49 Kcal / 1,431.61 KJ	Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ	Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.48 g 21.48 g 5.72 g	6.45 g 25.41 g 1.96 g	6.87 g 15.26 g 3.96 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	4.84 g 7.79 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.21 g 0.00 g 1.18 g	20.36 g 0.00 g 1.41 g	25.80 g 0.00 g 0.67 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g	22.80 g 0.00 g 1.53 g
		1	1	1,4	1,(10)	1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 324.09 Kcal / 1,354.70 KJ	Energia: 244.60 Kcal / 1,022.43 KJ	Energia: 301.04 Kcal / 1,258.35 KJ	Energia: 308.75 Kcal / 1,290.58 KJ	Energia: 270.20 Kcal / 1,129.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.98 g 17.35 g 5.37 g	4.04 g 8.36 g 2.30 g	9.95 g 12.97 g 4.07 g	9.73 g 13.39 g 4.24 g	7.73 g 11.89 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.78 g	31.47 g 10.14 g 1.24 g	35.74 g 10.14 g 1.36 g	36.83 g 9.99 g 1.74 g	32.64 g 9.99 g 1.50 g
		1	1	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka	Tarhonyaleves *, Pulykapörkölt, Parajfőzelék tejmentes, Félbarna kenyér	Almaleves tejmentes, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs, Narancs
		Energia: 704.31 Kcal / 2,944.02 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 634.15 Kcal / 2,650.75 KJ	Energia: 664.99 Kcal / 2,779.66 KJ	Energia: 608.30 Kcal / 2,542.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		48.90 g 23.70 g 3.87 g	26.12 g 13.41 g 3.09 g	34.49 g 24.01 g 4.24 g	31.75 g 22.42 g 5.62 g	34.31 g 20.31 g 3.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		72.94 g 0.00 g 3.07 g	71.68 g 0.00 g 4.47 g	69.07 g 4.00 g 5.23 g	81.68 g 10.79 g 4.11 g	71.51 g 0.00 g 4.97 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,(10),(12)	(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Meggyes gyümölcssaláta	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 342.04 Kcal / 1,429.73 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.48 g 21.48 g 5.72 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	6.87 g 15.26 g 3.96 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	4.84 g 7.79 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.21 g 0.00 g 1.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	25.80 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	22.80 g 0.00 g 1.53 g
		1	1,4	1	1	1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00018) Tej,toj,szój,hü velyes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 324.09 Kcal / 1,354.70 KJ	Energia: 244.60 Kcal / 1,022.43 KJ	Energia: 301.04 Kcal / 1,258.35 KJ	Energia: 308.75 Kcal / 1,290.58 KJ	Energia: 270.20 Kcal / 1,129.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.98 g 17.35 g 5.37 g	4.04 g 8.36 g 2.30 g	9.95 g 12.97 g 4.07 g	9.73 g 13.39 g 4.24 g	7.73 g 11.89 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.78 g	31.47 g 10.14 g 1.24 g	35.74 g 10.14 g 1.36 g	36.83 g 9.99 g 1.74 g	32.64 g 9.99 g 1.50 g
		1	1	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka	Tarhonyaleves *, Parajfőzelék tejmentes, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér	Almaleves tejmentes, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs, Narancs
		Energia: 704.31 Kcal / 2,944.02 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 634.15 Kcal / 2,650.75 KJ	Energia: 664.99 Kcal / 2,779.66 KJ	Energia: 608.30 Kcal / 2,542.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		48.90 g 23.70 g 3.87 g	26.12 g 13.41 g 3.09 g	34.49 g 24.01 g 4.24 g	31.75 g 22.42 g 5.62 g	34.31 g 20.31 g 3.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		72.94 g 0.00 g 3.07 g	71.68 g 0.00 g 4.47 g	69.07 g 4.00 g 5.23 g	81.68 g 10.79 g 4.11 g	71.51 g 0.00 g 4.97 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,(10),(12)	(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Meggyes gyümölcssaláta	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 342.04 Kcal / 1,429.73 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.48 g 21.48 g 5.72 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	6.87 g 15.26 g 3.96 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	4.84 g 7.79 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.21 g 0.00 g 1.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	25.80 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	22.80 g 0.00 g 1.53 g
		1	1,4	1,4	1	1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Vajretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Jégcsapretek										
		Energia: 223.27 Kcal / 933.27 KJ	Energia: 149.93 Kcal / 626.71 KJ	Energia: 214.95 Kcal / 898.49 KJ	Energia: 182.72 Kcal / 763.77 KJ	Energia: 166.75 Kcal / 697.02 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.25 g	17.61 g	5.41 g	1.88 g	8.75 g	2.37 g	8.94 g	16.17 g	6.83 g	5.93 g	13.50 g	4.27 g	5.35 g	12.37 g	3.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		25.46 g	10.88 g	1.68 g	27.08 g	11.03 g	1.19 g	25.94 g	10.88 g	1.36 g	26.91 g	10.88 g	1.52 g	26.08 g	10.88 g	1.04 g
		7,(1)			10,(12)											
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta tojásmentes GM	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka	Tarhonyaleves GM*, Parajfőzelék GM, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér	Almaleves GM, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs , Narancs										
		Energia: 876.42 Kcal / 3,663.44 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 535.50 Kcal / 2,238.39 KJ	Energia: 663.78 Kcal / 2,774.60 KJ	Energia: 608.30 Kcal / 2,542.69 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		46.60 g	26.79 g	4.19 g	26.12 g	13.41 g	3.09 g	32.98 g	24.97 g	4.96 g	32.36 g	22.52 g	5.76 g	34.31 g	20.31 g	3.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		114.04 g	0.00 g	2.81 g	71.68 g	0.00 g	4.47 g	61.65 g	0.89 g	4.90 g	80.65 g	9.99 g	4.13 g	71.51 g	0.00 g	4.97 g
		(10),(12)			(10),(12)			7,(10),(12)			7,(12)			(10),(12)		
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Meggyes gyümölcssaláta	Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Paprikás zöldségkrém, Gluténmentes kenyér										
		Energia: 205.44 Kcal / 858.74 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 168.54 Kcal / 704.50 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 80.64 Kcal / 337.08 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	1.10 g	0.70 g	0.00 g	4.14 g	15.52 g	4.00 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	2.11 g	8.05 g	2.01 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	17.15 g	0.00 g	0.01 g	20.74 g	0.89 g	0.57 g	33.16 g	22.18 g	0.00 g	17.74 g	0.89 g	1.43 g
		4														





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00021) Glut,tej,toj,sz ez,mogy,méz mentes	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Vajretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Zöldsűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Jégcsapretek
		Energia: 223.27 Kcal / 933.27 KJ	Energia: 149.93 Kcal / 626.71 KJ	Energia: 175.01 Kcal / 731.54 KJ	Energia: 182.72 Kcal / 763.77 KJ	Energia: 166.75 Kcal / 697.02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.76 g 17.90 g 5.45 g	1.88 g 8.75 g 2.37 g	6.66 g 13.37 g 4.14 g	5.93 g 13.50 g 4.27 g	5.35 g 12.37 g 3.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.25 g 11.18 g 1.79 g	27.08 g 11.03 g 1.19 g	30.61 g 11.33 g 1.25 g	26.91 g 10.88 g 1.52 g	26.08 g 10.88 g 1.04 g
	10,(12)					
	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Zöldborsóleves GM*, Főtt tészta tojásmentes GM	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka	Parajfőzelék GM, TM, Tarhonyaleves GM*, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér	Almaleves GM tejmentes, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs , Narancs
		Energia: 876.42 Kcal / 3,663.44 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 528.75 Kcal / 2,210.18 KJ	Energia: 682.51 Kcal / 2,852.89 KJ	Energia: 608.30 Kcal / 2,542.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		46.60 g 26.79 g 4.19 g	26.12 g 13.41 g 3.09 g	29.94 g 24.43 g 4.27 g	31.75 g 22.41 g 5.62 g	34.31 g 20.31 g 3.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		114.04 g 0.00 g 2.81 g	71.68 g 0.00 g 4.47 g	64.24 g 4.89 g 4.77 g	86.16 g 14.99 g 4.11 g	71.51 g 0.00 g 4.97 g
	(10),(12)		(10),(12)	(10),(12)	(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Meggyes gyümölcssaláta	Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Paprikás zöldségkrém, Gluténmentes kenyér
		Energia: 205.44 Kcal / 858.74 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 168.54 Kcal / 704.50 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 80.64 Kcal / 337.08 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	1.10 g 0.70 g 0.00 g	4.14 g 15.52 g 4.00 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	2.11 g 8.05 g 2.01 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	17.15 g 0.00 g 0.01 g	20.74 g 0.89 g 0.57 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	17.74 g 0.89 g 1.43 g
	4					





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00022) Glutén- és tejmentes	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Vajretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Jégcsapretek
		Energia: 223.27 Kcal / 933.27 KJ	Energia: 149.93 Kcal / 626.71 KJ	Energia: 175.01 Kcal / 731.54 KJ	Energia: 182.72 Kcal / 763.77 KJ	Energia: 166.75 Kcal / 697.02 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.25 g17.61 g5.41 g	1.88 g8.75 g2.37 g	6.15 g13.08 g4.10 g	5.93 g13.50 g4.27 g	5.35 g12.37 g3.65 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		25.46 g10.88 g1.68 g	27.08 g11.03 g1.19 g	25.82 g11.03 g1.14 g	26.91 g10.88 g1.52 g	26.08 g10.88 g1.04 g
		10,(12)				
	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Zöldborsóleves GM*, Főtt tészta tojásmentes GM	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka	Tarhonyaleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér	Almaleves GM tejmentes, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs , Narancs
		Energia: 876.42 Kcal / 3,663.44 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 528.75 Kcal / 2,210.18 KJ	Energia: 682.51 Kcal / 2,852.89 KJ	Energia: 608.30 Kcal / 2,542.69 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		46.60 g26.79 g4.19 g	26.12 g13.41 g3.09 g	29.94 g24.43 g4.27 g	31.75 g22.41 g5.62 g	34.31 g20.31 g3.09 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		114.04 g0.00 g2.81 g	71.68 g0.00 g4.47 g	64.24 g4.89 g4.77 g	86.16 g14.99 g4.11 g	71.51 g0.00 g4.97 g
		(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)	(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Meggyes gyümölcssaláta	Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Paprikás zöldségkrém, Gluténmentes kenyér
		Energia: 205.44 Kcal / 858.74 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 168.54 Kcal / 704.50 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 80.64 Kcal / 337.08 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.32 g22.01 g5.82 g	1.10 g0.70 g0.00 g	4.14 g15.52 g4.00 g	4.46 g1.93 g0.24 g	2.11 g8.05 g2.01 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		17.07 g0.89 g0.73 g	17.15 g0.00 g0.01 g	20.74 g0.89 g0.57 g	33.16 g22.18 g0.00 g	17.74 g0.89 g1.43 g
		4				





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00023) Glutén-, tej-, cukormentes	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Vajretek	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Jégcsapretek
		Energia: 183.12 Kcal / 765.44 KJ	Energia: 109.78 Kcal / 458.88 KJ	Energia: 134.86 Kcal / 563.71 KJ	Energia: 142.57 Kcal / 595.94 KJ	Energia: 126.60 Kcal / 529.19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.76 g 17.90 g 5.45 g	1.88 g 8.75 g 2.37 g	6.66 g 13.37 g 4.14 g	5.93 g 13.50 g 4.27 g	5.35 g 12.37 g 3.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.26 g 1.19 g 1.79 g	17.09 g 1.04 g 1.19 g	20.62 g 1.34 g 1.25 g	16.92 g 0.89 g 1.52 g	16.09 g 0.89 g 1.04 g
		15			10,15,(12)	
	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Zöldborsóleves GM*, Főtt tészta tojásmentes GM	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizshús *, Csemegeuborka	Lebbencsleves GM, burg.mentes, Parajfőzelék GM, tejmentes, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér	Cukkinileves GM, TM *, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs , Narancs
		Energia: 876.42 Kcal / 3,663.44 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 489.30 Kcal / 2,045.27 KJ	Energia: 672.14 Kcal / 2,809.55 KJ	Energia: 608.30 Kcal / 2,542.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		46.60 g 26.79 g 4.19 g	26.12 g 13.41 g 3.09 g	29.14 g 23.45 g 4.44 g	34.87 g 29.80 g 6.48 g	34.31 g 20.31 g 3.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		114.04 g 0.00 g 2.81 g	71.68 g 0.00 g 4.47 g	57.63 g 4.89 g 5.53 g	73.10 g 0.00 g 6.18 g	71.51 g 0.00 g 4.97 g
		(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Meggyes gyümölcssaláta	Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Paprikás zöldségkrém, Gluténmentes kenyér
		Energia: 205.44 Kcal / 858.74 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 168.54 Kcal / 704.50 KJ	Energia: 72.80 Kcal / 304.30 KJ	Energia: 80.64 Kcal / 337.08 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	1.10 g 0.70 g 0.00 g	4.14 g 15.52 g 4.00 g	5.43 g 13.43 g 4.07 g	2.11 g 8.05 g 2.01 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	17.15 g 0.00 g 0.01 g	20.74 g 0.89 g 0.57 g	16.27 g 0.89 g 1.12 g	17.74 g 0.89 g 1.43 g
		4			(10)	





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00024) GM diab. T:30 CH, E:40 CH,U:30	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcsstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Vajretek	Tea, Zöldfűszeres sonkakrém, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika	Tea, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Gluténmentes kenyér
		Energia: 183.12 Kcal / 765.44 KJ	Energia: 109.78 Kcal / 458.88 KJ	Energia: 174.80 Kcal / 730.66 KJ	Energia: 146.37 Kcal / 611.83 KJ	Energia: 122.23 Kcal / 510.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		9.78 g 18.48 g 5.52 g	3.41 g 9.62 g 2.48 g	10.47 g 17.04 g 6.94 g	7.89 g 14.47 g 4.38 g	6.52 g 13.21 g 3.76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.84 g 1.79 g 2.01 g	31.46 g 1.94 g 1.52 g	30.32 g 1.79 g 1.69 g	31.60 g 1.79 g 1.85 g	29.80 g 1.79 g 1.33 g
		15	7,(1)	10,(12)		
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta GM, 40 CH	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 40 CH, Csemegeuborka	Tarhonyaleves GM*, Parajfőzelék GM 40 CH, Pulykapörkölt, GM kenyér (40)	Cukkinileves GM, TM *, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya 40 CH, Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 40 CH
		Energia: 523.42 Kcal / 2,187.90 KJ	Energia: 306.01 Kcal / 1,279.12 KJ	Energia: 411.71 Kcal / 1,720.95 KJ	Energia: 523.55 Kcal / 2,188.44 KJ	Energia: 446.89 Kcal / 1,868.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		40.24 g 21.83 g 3.70 g	15.30 g 7.47 g 1.69 g	28.42 g 19.03 g 3.98 g	31.32 g 27.81 g 6.24 g	31.01 g 18.88 g 2.96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.41 g 0.00 g 2.75 g	43.57 g 0.00 g 3.89 g	42.82 g 0.60 g 4.19 g	44.70 g 0.00 g 6.77 g	39.04 g 0.00 g 4.29 g
		(10),(12)	(10),(12)	7,(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Liga margarin (TM), Gluténmentes kenyér, Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Paprikás zöldségkrém, Gluténmentes kenyér
		Energia: 205.44 Kcal / 858.74 KJ	Energia: 241.67 Kcal / 1,010.18 KJ	Energia: 168.54 Kcal / 704.50 KJ	Energia: 72.80 Kcal / 304.30 KJ	Energia: 80.64 Kcal / 337.08 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	5.25 g 26.54 g 2.11 g	5.67 g 16.39 g 4.11 g	6.96 g 14.30 g 4.18 g	3.64 g 8.92 g 2.12 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	29.67 g 1.79 g 1.64 g	35.11 g 1.79 g 0.90 g	30.64 g 1.79 g 1.45 g	32.11 g 1.79 g 1.76 g
		4	(10)			





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00028) Glutén-, tej-, fruktózzegén y	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Vajretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Jégcsapretek
		Energia: 183.12 Kcal / 765.44 KJ	Energia: 111.62 Kcal / 466.57 KJ	Energia: 134.86 Kcal / 563.71 KJ	Energia: 144.41 Kcal / 603.63 KJ	Energia: 126.60 Kcal / 529.19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.76 g 17.90 g 5.45 g	2.19 g 8.82 g 2.37 g	6.66 g 13.37 g 4.14 g	6.24 g 13.57 g 4.27 g	5.35 g 12.37 g 3.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.26 g 1.19 g 1.79 g	17.10 g 1.04 g 1.19 g	20.62 g 1.34 g 1.25 g	16.93 g 0.89 g 1.52 g	16.09 g 0.89 g 1.04 g
	10,(12)					
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta tojásmentes GM	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka	Parajfőzelék GM, tejmentes, Tarhonyaleves GM*, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér	Cukkinileves GM, TM *, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs
		Energia: 876.42 Kcal / 3,663.44 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 486.97 Kcal / 2,035.53 KJ	Energia: 672.14 Kcal / 2,809.55 KJ	Energia: 546.18 Kcal / 2,283.03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		46.60 g 26.79 g 4.19 g	26.12 g 13.41 g 3.09 g	29.58 g 23.47 g 4.15 g	34.87 g 29.80 g 6.48 g	33.41 g 20.01 g 3.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		114.04 g 0.00 g 2.81 g	71.68 g 0.00 g 4.47 g	56.35 g 0.89 g 4.77 g	73.10 g 0.00 g 6.18 g	58.76 g 0.00 g 4.96 g
	(10),(12)		(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Paprikás zöldségkrém, Gluténmentes kenyér
		Energia: 205.44 Kcal / 858.74 KJ	Energia: 241.67 Kcal / 1,010.18 KJ	Energia: 168.54 Kcal / 704.50 KJ	Energia: 72.80 Kcal / 304.30 KJ	Energia: 80.64 Kcal / 337.08 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	3.72 g 25.67 g 2.00 g	4.14 g 15.52 g 4.00 g	5.43 g 13.43 g 4.07 g	2.11 g 8.05 g 2.01 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	15.30 g 0.89 g 1.31 g	20.74 g 0.89 g 0.57 g	16.27 g 0.89 g 1.12 g	17.74 g 0.89 g 1.43 g
	4			(10)		





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Vajretek			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Jégcsapretek		
		Energia: 223.27 Kcal / 933.27 KJ			Energia: 149.93 Kcal / 626.71 KJ			Energia: 175.01 Kcal / 731.54 KJ			Energia: 182.72 Kcal / 763.77 KJ			Energia: 166.75 Kcal / 697.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.76 g	17.90 g	5.45 g	1.88 g	8.75 g	2.37 g	6.66 g	13.37 g	4.14 g	5.93 g	13.50 g	4.27 g	5.35 g	12.37 g	3.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.25 g	11.18 g	1.79 g	27.08 g	11.03 g	1.19 g	30.61 g	11.33 g	1.25 g	26.91 g	10.88 g	1.52 g	26.08 g	10.88 g	1.04 g
	10,(12)															
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta tojásmentes GM			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka			Lebbencsleves GM, par.mentes, Parajfőzelék GM, tejmentes, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér			Almaleves GM tejmentes, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság			Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs , Narancs		
		Energia: 876.42 Kcal / 3,663.44 KJ			Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ			Energia: 529.88 Kcal / 2,214.90 KJ			Energia: 682.51 Kcal / 2,852.89 KJ			Energia: 608.30 Kcal / 2,542.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		46.60 g	26.79 g	4.19 g	26.12 g	13.41 g	3.09 g	30.91 g	22.65 g	4.35 g	31.75 g	22.41 g	5.62 g	34.31 g	20.31 g	3.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		114.04 g	0.00 g	2.81 g	71.68 g	0.00 g	4.47 g	67.41 g	0.89 g	5.54 g	86.16 g	14.99 g	4.11 g	71.51 g	0.00 g	4.97 g
	(10),(12)			(10),(12)			(12)			(10),(12)						
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa			Meggyes gyümölcssaláta			Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Paprikás zöldségkrém, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 205.44 Kcal / 858.74 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 168.54 Kcal / 704.50 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ			Energia: 80.64 Kcal / 337.08 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	1.10 g	0.70 g	0.00 g	4.14 g	15.52 g	4.00 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	2.11 g	8.05 g	2.01 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	17.15 g	0.00 g	0.01 g	20.74 g	0.89 g	0.57 g	33.16 g	22.18 g	0.00 g	17.74 g	0.89 g	1.43 g
	4															





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00030) Diabetikus-70 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Vajretek	Tea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 258.74 Kcal / 1,081.53 KJ	Energia: 187.36 Kcal / 783.16 KJ	Energia: 269.32 Kcal / 1,125.76 KJ	Energia: 207.43 Kcal / 867.06 KJ	Energia: 204.19 Kcal / 853.51 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.91 g17.20 g5.36 g	3.61 g8.33 g2.29 g	11.41 g15.87 g6.78 g	7.37 g13.08 g4.21 g	6.75 g11.79 g3.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		15.68 g0.00 g1.67 g	17.74 g0.15 g1.16 g	19.80 g0.00 g1.44 g	14.71 g0.00 g1.46 g	17.42 g0.00 g1.30 g
		1	1	1,7	1,10,(12)	1
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 70 CH	Bácskai rizseshús 70 CH, Zöldségkrémleves GM, TM*, Csemegeuborka	Parajfőzelék 70 CH, Tarhonyaleves *, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér (70)	Cukkinileves GM, TM *, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya 70 CH, Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 70 CH
		Energia: 704.31 Kcal / 2,944.02 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 685.82 Kcal / 2,866.73 KJ	Energia: 678.33 Kcal / 2,835.42 KJ	Energia: 607.23 Kcal / 2,538.22 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		48.90 g23.70 g3.87 g	26.12 g13.41 g3.09 g	39.42 g24.95 g4.96 g	34.82 g30.69 g6.57 g	34.71 g20.10 g3.11 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		72.94 g0.00 g3.07 g	71.68 g0.00 g4.47 g	74.86 g0.00 g5.24 g	72.70 g0.00 g8.85 g	72.43 g0.00 g4.96 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,7,(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 273.74 Kcal / 1,144.23 KJ	Energia: 292.08 Kcal / 1,220.89 KJ	Energia: 229.03 Kcal / 957.35 KJ	Energia: 153.46 Kcal / 641.46 KJ	Energia: 141.13 Kcal / 589.92 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		3.13 g21.31 g5.72 g	4.32 g25.10 g1.93 g	5.16 g15.01 g3.94 g	7.31 g13.05 g4.02 g	3.13 g7.54 g1.95 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.96 g0.00 g0.79 g	10.65 g0.00 g1.19 g	18.03 g0.00 g0.49 g	17.45 g0.00 g1.13 g	15.03 g0.00 g1.35 g
		1	1	1,4	1,(10)	1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00031) Diabetikus-60 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Vajretek	Tea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 258.74 Kcal / 1,081.53 KJ	Energia: 187.36 Kcal / 783.16 KJ	Energia: 269.32 Kcal / 1,125.76 KJ	Energia: 207.43 Kcal / 867.06 KJ	Energia: 204.19 Kcal / 853.51 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.91 g17.20 g5.36 g	3.61 g8.33 g2.29 g	11.41 g15.87 g6.78 g	7.37 g13.08 g4.21 g	6.75 g11.79 g3.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		15.68 g0.00 g1.67 g	17.74 g0.15 g1.16 g	19.80 g0.00 g1.44 g	14.71 g0.00 g1.46 g	17.42 g0.00 g1.30 g
		1	1	1,7	1,10,(12)	1
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 60 CH	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 60 CH, Csemegeuborka	Tarhonyaleves *, Parajfőzelék 60 CH, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér (60)	Cukkinileves GM, TM *, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya 60 CH, Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 60 CH
		Energia: 655.90 Kcal / 2,741.66 KJ	Energia: 443.12 Kcal / 1,852.24 KJ	Energia: 617.35 Kcal / 2,580.52 KJ	Energia: 629.68 Kcal / 2,632.06 KJ	Energia: 565.66 Kcal / 2,364.46 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		47.30 g23.21 g3.82 g	22.36 g11.34 g2.60 g	36.73 g23.58 g4.76 g	33.72 g29.78 g6.47 g	33.75 g19.78 g3.07 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		63.60 g0.00 g2.99 g	61.90 g0.00 g4.27 g	63.61 g0.00 g4.93 g	63.90 g0.00 g8.20 g	63.78 g0.00 g4.79 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,7,(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 273.74 Kcal / 1,144.23 KJ	Energia: 292.08 Kcal / 1,220.89 KJ	Energia: 229.03 Kcal / 957.35 KJ	Energia: 153.46 Kcal / 641.46 KJ	Energia: 141.13 Kcal / 589.92 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		3.13 g21.31 g5.72 g	4.32 g25.10 g1.93 g	5.16 g15.01 g3.94 g	7.31 g13.05 g4.02 g	3.13 g7.54 g1.95 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.96 g0.00 g0.79 g	10.65 g0.00 g1.19 g	18.03 g0.00 g0.49 g	17.45 g0.00 g1.13 g	15.03 g0.00 g1.35 g
		1	1	1,4	1,(10)	1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00032) Diabetikus-50 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Vajretek	Tea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 258.74 Kcal / 1,081.53 KJ	Energia: 187.36 Kcal / 783.16 KJ	Energia: 269.32 Kcal / 1,125.76 KJ	Energia: 207.43 Kcal / 867.06 KJ	Energia: 204.19 Kcal / 853.51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.91 g 17.20 g 5.36 g	3.61 g 8.33 g 2.29 g	11.41 g 15.87 g 6.78 g	7.37 g 13.08 g 4.21 g	6.75 g 11.79 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.68 g 0.00 g 1.67 g	17.74 g 0.15 g 1.16 g	19.80 g 0.00 g 1.44 g	14.71 g 0.00 g 1.46 g	17.42 g 0.00 g 1.30 g
		1	1	1,7	1,10,(12)	1
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 50 CH	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 50 CH, Csemegeuborka	Parajfőzelék 50 CH, Tarhonyaleves *, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér (50)	Cukkinileves GM, TM *, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya 50 CH, Vegyes vágott savanyúság	Görög csirkecsíkok, Gombakrémleves GM, TM, Zöldséges rizs 50 CH
		Energia: 595.39 Kcal / 2,488.73 KJ	Energia: 379.13 Kcal / 1,584.76 KJ	Energia: 548.86 Kcal / 2,294.23 KJ	Energia: 567.77 Kcal / 2,373.28 KJ	Energia: 518.15 Kcal / 2,165.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		45.30 g 22.60 g 3.77 g	19.06 g 9.54 g 2.18 g	34.04 g 22.21 g 4.54 g	32.32 g 28.63 g 6.34 g	32.65 g 19.42 g 3.03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		51.92 g 0.00 g 2.90 g	53.35 g 0.00 g 4.09 g	52.35 g 0.00 g 4.61 g	52.70 g 0.00 g 7.37 g	53.88 g 0.00 g 4.59 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,7,(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 273.74 Kcal / 1,144.23 KJ	Energia: 292.08 Kcal / 1,220.89 KJ	Energia: 229.03 Kcal / 957.35 KJ	Energia: 153.46 Kcal / 641.46 KJ	Energia: 141.13 Kcal / 589.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3.13 g 21.31 g 5.72 g	4.32 g 25.10 g 1.93 g	5.16 g 15.01 g 3.94 g	7.31 g 13.05 g 4.02 g	3.13 g 7.54 g 1.95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.96 g 0.00 g 0.79 g	10.65 g 0.00 g 1.19 g	18.03 g 0.00 g 0.49 g	17.45 g 0.00 g 1.13 g	15.03 g 0.00 g 1.35 g
		1	1	1,4	1,(10)	1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00033) Diabetikus-45 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Vajretek	Tea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 258.74 Kcal / 1,081.53 KJ	Energia: 187.36 Kcal / 783.16 KJ	Energia: 269.32 Kcal / 1,125.76 KJ	Energia: 207.43 Kcal / 867.06 KJ	Energia: 204.19 Kcal / 853.51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.91 g 17.20 g 5.36 g	3.61 g 8.33 g 2.29 g	11.41 g 15.87 g 6.78 g	7.37 g 13.08 g 4.21 g	6.75 g 11.79 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.68 g 0.00 g 1.67 g	17.74 g 0.15 g 1.16 g	19.80 g 0.00 g 1.44 g	14.71 g 0.00 g 1.46 g	17.42 g 0.00 g 1.30 g
		1	1	1,7	1,10,(12)	1
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 45 CH	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 45 CH, Csemegeuborka	Parajfőzelék 45 CH, Tarhonyaleves *, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér (45)	Cukkinileves GM, TM *, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya 45 CH, Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 45 CH
		Energia: 565.13 Kcal / 2,362.24 KJ	Energia: 333.43 Kcal / 1,393.74 KJ	Energia: 476.11 Kcal / 1,990.14 KJ	Energia: 545.66 Kcal / 2,280.86 KJ	Energia: 488.46 Kcal / 2,041.76 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		44.30 g 22.29 g 3.73 g	16.71 g 8.25 g 1.87 g	31.15 g 17.76 g 3.76 g	31.82 g 28.22 g 6.29 g	31.97 g 19.20 g 3.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		46.07 g 0.00 g 2.85 g	47.24 g 0.00 g 3.96 g	47.16 g 0.00 g 4.19 g	48.70 g 0.00 g 7.07 g	47.69 g 0.00 g 4.46 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,7,(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 273.74 Kcal / 1,144.23 KJ	Energia: 292.08 Kcal / 1,220.89 KJ	Energia: 229.03 Kcal / 957.35 KJ	Energia: 153.46 Kcal / 641.46 KJ	Energia: 141.13 Kcal / 589.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3.13 g 21.31 g 5.72 g	4.32 g 25.10 g 1.93 g	5.16 g 15.01 g 3.94 g	7.31 g 13.05 g 4.02 g	3.13 g 7.54 g 1.95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.96 g 0.00 g 0.79 g	10.65 g 0.00 g 1.19 g	18.03 g 0.00 g 0.49 g	17.45 g 0.00 g 1.13 g	15.03 g 0.00 g 1.35 g
		1	1	1,4	1,(10)	1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00034) Diabetikus-40 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Vajretek	Tea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 258.74 Kcal / 1,081.53 KJ	Energia: 187.36 Kcal / 783.16 KJ	Energia: 269.32 Kcal / 1,125.76 KJ	Energia: 207.43 Kcal / 867.06 KJ	Energia: 204.19 Kcal / 853.51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.91 g 17.20 g 5.36 g	3.61 g 8.33 g 2.29 g	11.41 g 15.87 g 6.78 g	7.37 g 13.08 g 4.21 g	6.75 g 11.79 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.68 g 0.00 g 1.67 g	17.74 g 0.15 g 1.16 g	19.80 g 0.00 g 1.44 g	14.71 g 0.00 g 1.46 g	17.42 g 0.00 g 1.30 g
		1	1	1,7	1,10,(12)	1
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 40 CH	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 40 CH, Csemegeuborka	Tarhonyaleves *, Parajfőzelék 40 CH, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér (40)	Cukkinileves GM, TM *, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya 40 CH, Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 40 CH
		Energia: 553.04 Kcal / 2,311.71 KJ	Energia: 296.87 Kcal / 1,240.92 KJ	Energia: 482.90 Kcal / 2,018.52 KJ	Energia: 519.13 Kcal / 2,169.96 KJ	Energia: 476.58 Kcal / 1,992.10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		43.90 g 22.17 g 3.73 g	14.83 g 7.21 g 1.63 g	31.43 g 19.82 g 4.14 g	31.22 g 27.73 g 6.23 g	31.69 g 19.11 g 2.99 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		43.74 g 0.00 g 2.84 g	42.35 g 0.00 g 3.86 g	43.90 g 0.00 g 4.27 g	43.90 g 0.00 g 6.71 g	45.22 g 0.00 g 4.41 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,7,(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 273.74 Kcal / 1,144.23 KJ	Energia: 292.08 Kcal / 1,220.89 KJ	Energia: 229.03 Kcal / 957.35 KJ	Energia: 153.46 Kcal / 641.46 KJ	Energia: 141.13 Kcal / 589.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3.13 g 21.31 g 5.72 g	4.32 g 25.10 g 1.93 g	5.16 g 15.01 g 3.94 g	7.31 g 13.05 g 4.02 g	3.13 g 7.54 g 1.95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.96 g 0.00 g 0.79 g	10.65 g 0.00 g 1.19 g	18.03 g 0.00 g 0.49 g	17.45 g 0.00 g 1.13 g	15.03 g 0.00 g 1.35 g
		1	1	1,4	1,(10)	1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00035) Diabetikus-35 g CH	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Vajretek	Tea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 258.74 Kcal / 1,081.53 KJ	Energia: 187.36 Kcal / 783.16 KJ	Energia: 269.32 Kcal / 1,125.76 KJ	Energia: 207.43 Kcal / 867.06 KJ	Energia: 204.19 Kcal / 853.51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.91 g 17.20 g 5.36 g	3.61 g 8.33 g 2.29 g	11.41 g 15.87 g 6.78 g	7.37 g 13.08 g 4.21 g	6.75 g 11.79 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.68 g 0.00 g 1.67 g	17.74 g 0.15 g 1.16 g	19.80 g 0.00 g 1.44 g	14.71 g 0.00 g 1.46 g	17.42 g 0.00 g 1.30 g
		1	1	1,7	1,10,(12)	1
	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 35 CH, Magyaros karfiollevés GM TM*	Bácskai rizseshús 35 CH, Zöldségkrémleves GM, TM*, Csemegeuborka	Tarhonyaleves *, Parajfőzelék 35 CH, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér	Cukkinileves GM, TM *, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya 35 CH, Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Petrezselymes rizs 35 CH
		Energia: 537.91 Kcal / 2,248.46 KJ	Energia: 287.73 Kcal / 1,202.71 KJ	Energia: 414.94 Kcal / 1,734.45 KJ	Energia: 503.65 Kcal / 2,105.26 KJ	Energia: 459.48 Kcal / 1,920.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		43.40 g 22.02 g 3.71 g	14.36 g 6.96 g 1.57 g	29.02 g 16.41 g 3.55 g	30.87 g 27.44 g 6.20 g	30.84 g 20.20 g 3.11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.82 g 0.00 g 2.81 g	41.13 g 0.00 g 3.84 g	37.10 g 0.00 g 4.04 g	41.10 g 0.00 g 6.51 g	39.41 g 0.00 g 4.27 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,7,(10),(12)	(10),(12)	
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 273.74 Kcal / 1,144.23 KJ	Energia: 292.08 Kcal / 1,220.89 KJ	Energia: 229.03 Kcal / 957.35 KJ	Energia: 153.46 Kcal / 641.46 KJ	Energia: 141.13 Kcal / 589.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3.13 g 21.31 g 5.72 g	4.32 g 25.10 g 1.93 g	5.16 g 15.01 g 3.94 g	7.31 g 13.05 g 4.02 g	3.13 g 7.54 g 1.95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.96 g 0.00 g 0.79 g	10.65 g 0.00 g 1.19 g	18.03 g 0.00 g 0.49 g	17.45 g 0.00 g 1.13 g	15.03 g 0.00 g 1.35 g
		1	1	1,4	1,(10)	1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00039) Diabetikus (T: 15, E: 50, U: 15)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Vajretek	Tea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 258.74 Kcal / 1,081.53 KJ	Energia: 187.36 Kcal / 783.16 KJ	Energia: 269.32 Kcal / 1,125.76 KJ	Energia: 207.43 Kcal / 867.06 KJ	Energia: 204.19 Kcal / 853.51 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.91 g17.20 g5.36 g	3.61 g8.33 g2.29 g	11.41 g15.87 g6.78 g	7.37 g13.08 g4.21 g	6.75 g11.79 g3.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		15.68 g0.00 g1.67 g	17.74 g0.15 g1.16 g	19.80 g0.00 g1.44 g	14.71 g0.00 g1.46 g	17.42 g0.00 g1.30 g
		1	1	1,7	1,10,(12)	1
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 50 CH	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 50 CH, Csemegeuborka	Parajfőzelék 50 CH, Tarhonyaleves *, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér (50)	Cukkinileves GM, TM *, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya 50 CH, Vegyes vágott savanyúság	Görög csirkecsíkok, Gombakrémleves GM, TM, Zöldséges rizs 50 CH
		Energia: 595.39 Kcal / 2,488.73 KJ	Energia: 379.13 Kcal / 1,584.76 KJ	Energia: 548.86 Kcal / 2,294.23 KJ	Energia: 567.77 Kcal / 2,373.28 KJ	Energia: 518.15 Kcal / 2,165.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		45.30 g22.60 g3.77 g	19.06 g9.54 g2.18 g	34.04 g22.21 g4.54 g	32.32 g28.63 g6.34 g	32.65 g19.42 g3.03 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		51.92 g0.00 g2.90 g	53.35 g0.00 g4.09 g	52.35 g0.00 g4.61 g	52.70 g0.00 g7.37 g	53.88 g0.00 g4.59 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,7,(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 273.74 Kcal / 1,144.23 KJ	Energia: 292.08 Kcal / 1,220.89 KJ	Energia: 229.03 Kcal / 957.35 KJ	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ	Energia: 141.13 Kcal / 589.92 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		3.13 g21.31 g5.72 g	4.32 g25.10 g1.93 g	5.16 g15.01 g3.94 g	8.16 g13.17 g4.03 g	3.13 g7.54 g1.95 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.96 g0.00 g0.79 g	10.65 g0.00 g1.19 g	18.03 g0.00 g0.49 g	21.33 g0.00 g1.22 g	15.03 g0.00 g1.35 g
		1	1	1,4	1,(10)	1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00040) Fruktózszege ny	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Vajretek	Tea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 283.94 Kcal / 1,186.87 KJ	Energia: 206.29 Kcal / 862.29 KJ	Energia: 300.83 Kcal / 1,257.47 KJ	Energia: 270.44 Kcal / 1,130.44 KJ	Energia: 230.05 Kcal / 961.61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.98 g 17.35 g 5.37 g	4.35 g 8.43 g 2.30 g	12.74 g 16.06 g 6.80 g	10.04 g 13.46 g 4.24 g	7.73 g 11.89 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.53 g 0.00 g 1.78 g	21.49 g 0.15 g 1.24 g	25.87 g 0.00 g 1.58 g	26.85 g 0.00 g 1.74 g	22.65 g 0.00 g 1.50 g
		1	1	1,7	1,10,(12)	1
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús*, Csemegeuborka	Tarhonyaleves*, Parajfőzelék, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér	Cukkinileves GM, TM*, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs
		Energia: 744.48 Kcal / 3,111.93 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 670.28 Kcal / 2,801.77 KJ	Energia: 672.14 Kcal / 2,809.55 KJ	Energia: 546.18 Kcal / 2,283.03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		51.80 g 25.59 g 4.06 g	26.12 g 13.41 g 3.09 g	37.79 g 27.55 g 6.61 g	34.87 g 29.80 g 6.48 g	33.41 g 20.01 g 3.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		80.04 g 0.00 g 3.13 g	71.68 g 0.00 g 4.47 g	66.78 g 0.00 g 4.88 g	73.10 g 0.00 g 6.18 g	58.76 g 0.00 g 4.96 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,7,(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 342.04 Kcal / 1,429.73 KJ	Energia: 342.49 Kcal / 1,431.61 KJ	Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ	Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.48 g 21.48 g 5.72 g	6.45 g 25.41 g 1.96 g	6.87 g 15.26 g 3.96 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	4.84 g 7.79 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.21 g 0.00 g 1.18 g	20.36 g 0.00 g 1.41 g	25.80 g 0.00 g 0.67 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g	22.80 g 0.00 g 1.53 g
		1	1	1,4	1,(10)	1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00041) Hozzáadott cukormentes, sószegény	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea CM, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 283.94 Kcal / 1,186.87 KJ	Energia: 204.45 Kcal / 854.60 KJ	Energia: 300.83 Kcal / 1,257.47 KJ	Energia: 308.75 Kcal / 1,290.58 KJ	Energia: 230.05 Kcal / 961.61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.98 g 17.35 g 5.37 g	4.04 g 8.36 g 2.30 g	12.74 g 16.06 g 6.80 g	9.73 g 13.39 g 4.24 g	7.73 g 11.89 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.53 g 0.00 g 1.78 g	21.48 g 0.15 g 1.24 g	25.87 g 0.00 g 1.58 g	36.83 g 9.99 g 1.74 g	22.65 g 0.00 g 1.50 g
		1	1,15	1,7	1,10,(12)	1
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús*, Csemegeuborka	Tarhonyaleves*, Parajfőzelék, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér	Cukkinileves GM, TM*, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs, Narancs
		Energia: 744.48 Kcal / 3,111.93 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 670.28 Kcal / 2,801.77 KJ	Energia: 672.14 Kcal / 2,809.55 KJ	Energia: 608.30 Kcal / 2,542.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		51.80 g 25.59 g 4.06 g	26.12 g 13.41 g 3.09 g	37.79 g 27.55 g 6.61 g	34.87 g 29.80 g 6.48 g	34.31 g 20.31 g 3.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		80.04 g 0.00 g 3.13 g	71.68 g 0.00 g 4.47 g	66.78 g 0.00 g 4.88 g	73.10 g 0.00 g 6.18 g	71.51 g 0.00 g 4.97 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,7,(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 342.04 Kcal / 1,429.73 KJ	Energia: 342.49 Kcal / 1,431.61 KJ	Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ	Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.48 g 21.48 g 5.72 g	6.45 g 25.41 g 1.96 g	6.87 g 15.26 g 3.96 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	4.84 g 7.79 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.21 g 0.00 g 1.18 g	20.36 g 0.00 g 1.41 g	25.80 g 0.00 g 0.67 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g	22.80 g 0.00 g 1.53 g
		1	1	1,4	1,(10)	1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00042) Szója,ol.mag, hüvelyesment es	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 324.09 Kcal / 1,354.70 KJ	Energia: 244.60 Kcal / 1,022.43 KJ	Energia: 340.98 Kcal / 1,425.30 KJ	Energia: 308.75 Kcal / 1,290.58 KJ	Energia: 270.20 Kcal / 1,129.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.98 g 17.35 g 5.37 g	4.04 g 8.36 g 2.30 g	12.74 g 16.06 g 6.80 g	9.73 g 13.39 g 4.24 g	7.73 g 11.89 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.78 g	31.47 g 10.14 g 1.24 g	35.86 g 9.99 g 1.58 g	36.83 g 9.99 g 1.74 g	32.64 g 9.99 g 1.50 g
		1	1	1,7	1,10,(12)	1
	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Magyaros karfiollevés GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús*, Csemegeuborka	Tarhonyaleves*, Pulykapörkölt, Parajfőzelék, Félbarna kenyér	Almaleves, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs, Narancs
		Energia: 704.31 Kcal / 2,944.02 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 773.74 Kcal / 3,234.23 KJ	Energia: 689.73 Kcal / 2,883.07 KJ	Energia: 608.30 Kcal / 2,542.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		48.90 g 23.70 g 3.87 g	26.12 g 13.41 g 3.09 g	41.71 g 27.95 g 6.61 g	32.39 g 24.99 g 7.14 g	34.31 g 20.31 g 3.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		72.94 g 0.00 g 3.07 g	71.68 g 0.00 g 4.47 g	87.70 g 0.00 g 5.68 g	81.42 g 9.99 g 4.14 g	71.51 g 0.00 g 4.97 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,7,(10),(12)	7,(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Meggyes gyümölcssaláta	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 342.04 Kcal / 1,429.73 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.48 g 21.48 g 5.72 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	6.87 g 15.26 g 3.96 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	4.84 g 7.79 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.21 g 0.00 g 1.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	25.80 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	22.80 g 0.00 g 1.53 g
		1		1,4		1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00043) Tej,toj,őszib,a Ima,ban	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 324.09 Kcal / 1,354.70 KJ	Energia: 244.60 Kcal / 1,022.43 KJ	Energia: 301.04 Kcal / 1,258.35 KJ	Energia: 308.75 Kcal / 1,290.58 KJ	Energia: 270.20 Kcal / 1,129.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.98 g 17.35 g 5.37 g	4.04 g 8.36 g 2.30 g	9.95 g 12.97 g 4.07 g	9.73 g 13.39 g 4.24 g	7.73 g 11.89 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.78 g	31.47 g 10.14 g 1.24 g	35.74 g 10.14 g 1.36 g	36.83 g 9.99 g 1.74 g	32.64 g 9.99 g 1.50 g
		1	1	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka	Tarhonyaleves *, Parajfőzelék tejmentes, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér	Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya, Vegyes vágott savanyúság, Cukkinileves GM, TM *	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs, Narancs
		Energia: 744.48 Kcal / 3,111.93 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 634.15 Kcal / 2,650.75 KJ	Energia: 672.14 Kcal / 2,809.55 KJ	Energia: 608.30 Kcal / 2,542.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		51.80 g 25.59 g 4.06 g	26.12 g 13.41 g 3.09 g	34.49 g 24.01 g 4.24 g	34.87 g 29.80 g 6.48 g	34.31 g 20.31 g 3.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		80.04 g 0.00 g 3.13 g	71.68 g 0.00 g 4.47 g	69.07 g 4.00 g 5.23 g	73.10 g 0.00 g 6.18 g	71.51 g 0.00 g 4.97 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 342.04 Kcal / 1,429.73 KJ	Energia: 342.49 Kcal / 1,431.61 KJ	Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.48 g 21.48 g 5.72 g	6.45 g 25.41 g 1.96 g	6.87 g 15.26 g 3.96 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	4.84 g 7.79 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.21 g 0.00 g 1.18 g	20.36 g 0.00 g 1.41 g	25.80 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	22.80 g 0.00 g 1.53 g
		1	1	1,4		1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 324.09 Kcal / 1,354.70 KJ	Energia: 244.60 Kcal / 1,022.43 KJ	Energia: 301.04 Kcal / 1,258.35 KJ	Energia: 308.75 Kcal / 1,290.58 KJ	Energia: 270.20 Kcal / 1,129.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10.98 g 17.35 g 5.37 g	4.04 g 8.36 g 2.30 g	9.95 g 12.97 g 4.07 g	9.73 g 13.39 g 4.24 g	7.73 g 11.89 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	30.52 g 9.99 g 1.78 g	31.47 g 10.14 g 1.24 g	35.74 g 10.14 g 1.36 g	36.83 g 9.99 g 1.74 g	32.64 g 9.99 g 1.50 g
		1	1	1	1,10,(12)	1
		Zöldborsóleves GM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Bácskai rizseshús *, Zöldségkrémleves GM, TM*, Csemegeuborka	Lebbencsleves par.mentes, Parajfőzelék tejmentes, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér	Almaleves tejmentes, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs, Narancs
		Energia: 744.48 Kcal / 3,111.93 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 602.92 Kcal / 2,520.21 KJ	Energia: 664.99 Kcal / 2,779.66 KJ	Energia: 608.30 Kcal / 2,542.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
	Uzsonna	51.80 g 25.59 g 4.06 g	26.12 g 13.41 g 3.09 g	34.01 g 23.03 g 4.41 g	31.75 g 22.42 g 5.62 g	34.31 g 20.31 g 3.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		80.04 g 0.00 g 3.13 g	71.68 g 0.00 g 4.47 g	64.22 g 4.00 g 6.00 g	81.68 g 10.79 g 4.11 g	71.51 g 0.00 g 4.97 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1	(12)	(10),(12)
		Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Meggyes gyümölcssaláta	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 342.04 Kcal / 1,429.73 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.48 g 21.48 g 5.72 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	6.87 g 15.26 g 3.96 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	4.84 g 7.79 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.21 g 0.00 g 1.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	25.80 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	22.80 g 0.00 g 1.53 g
		1		1,4		1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00045) Tej,toj,banán, olmag	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 324.09 Kcal / 1,354.70 KJ	Energia: 244.60 Kcal / 1,022.43 KJ	Energia: 301.04 Kcal / 1,258.35 KJ	Energia: 308.75 Kcal / 1,290.58 KJ	Energia: 270.20 Kcal / 1,129.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.98 g 17.35 g 5.37 g	4.04 g 8.36 g 2.30 g	9.95 g 12.97 g 4.07 g	9.73 g 13.39 g 4.24 g	7.73 g 11.89 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.78 g	31.47 g 10.14 g 1.24 g	35.74 g 10.14 g 1.36 g	36.83 g 9.99 g 1.74 g	32.64 g 9.99 g 1.50 g
		1	1	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka	Parajfőzelék tejmentes, Tarhonyaleves *, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér	Almaleves tejmentes, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs, Narancs
		Energia: 744.48 Kcal / 3,111.93 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 634.15 Kcal / 2,650.75 KJ	Energia: 664.99 Kcal / 2,779.66 KJ	Energia: 608.30 Kcal / 2,542.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		51.80 g 25.59 g 4.06 g	26.12 g 13.41 g 3.09 g	34.49 g 24.01 g 4.24 g	31.75 g 22.42 g 5.62 g	34.31 g 20.31 g 3.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		80.04 g 0.00 g 3.13 g	71.68 g 0.00 g 4.47 g	69.07 g 4.00 g 5.23 g	81.68 g 10.79 g 4.11 g	71.51 g 0.00 g 4.97 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,(10),(12)	(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Meggyes gyümölcssaláta	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 342.04 Kcal / 1,429.73 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ	Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.48 g 21.48 g 5.72 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	6.87 g 15.26 g 3.96 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	4.84 g 7.79 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.21 g 0.00 g 1.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	25.80 g 0.00 g 0.67 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g	22.80 g 0.00 g 1.53 g
		1		1,4	1,(10)	1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00046) Tej,toj,olajma g,szój	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 324.09 Kcal / 1,354.70 KJ	Energia: 244.60 Kcal / 1,022.43 KJ	Energia: 301.04 Kcal / 1,258.35 KJ	Energia: 308.75 Kcal / 1,290.58 KJ	Energia: 270.20 Kcal / 1,129.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.98 g 17.35 g 5.37 g	4.04 g 8.36 g 2.30 g	9.95 g 12.97 g 4.07 g	9.73 g 13.39 g 4.24 g	7.73 g 11.89 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.78 g	31.47 g 10.14 g 1.24 g	35.74 g 10.14 g 1.36 g	36.83 g 9.99 g 1.74 g	32.64 g 9.99 g 1.50 g
		1	1	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka	Tarhonyaleves *, Parajfőzelék tejmentes, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér	Almaleves tejmentes, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs, Narancs
		Energia: 704.31 Kcal / 2,944.02 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 634.15 Kcal / 2,650.75 KJ	Energia: 664.99 Kcal / 2,779.66 KJ	Energia: 608.30 Kcal / 2,542.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		48.90 g 23.70 g 3.87 g	26.12 g 13.41 g 3.09 g	34.49 g 24.01 g 4.24 g	31.75 g 22.42 g 5.62 g	34.31 g 20.31 g 3.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		72.94 g 0.00 g 3.07 g	71.68 g 0.00 g 4.47 g	69.07 g 4.00 g 5.23 g	81.68 g 10.79 g 4.11 g	71.51 g 0.00 g 4.97 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,(10),(12)	(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Meggyes gyümölcssaláta	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 342.04 Kcal / 1,429.73 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		5.48 g 21.48 g 5.72 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	6.87 g 15.26 g 3.96 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	4.84 g 7.79 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.21 g 0.00 g 1.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	25.80 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	22.80 g 0.00 g 1.53 g
		1	1,4	1,4	1	1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00047) Tej,toj,szárny, kuk,frukt.	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 324.09 Kcal / 1,354.70 KJ	Energia: 244.60 Kcal / 1,022.43 KJ	Energia: 301.04 Kcal / 1,258.35 KJ	Energia: 308.75 Kcal / 1,290.58 KJ	Energia: 270.20 Kcal / 1,129.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.98 g 17.35 g 5.37 g	4.04 g 8.36 g 2.30 g	9.95 g 12.97 g 4.07 g	9.73 g 13.39 g 4.24 g	7.73 g 11.89 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.78 g	31.47 g 10.14 g 1.24 g	35.74 g 10.14 g 1.36 g	36.83 g 9.99 g 1.74 g	32.64 g 9.99 g 1.50 g
		1	1	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Sertéspörkölt, Főtt tészta (tojásmentes), Vegyes vágott savanyúság	Csemegeuborka, Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *	Tarhonyaleves *, Parajfőzelék tejmentes, Félbarna kenyér, Fokhagymás sertés aprópecsenye	Tört burgonya, Vegyes vágott savanyúság, Cukkinileves GM, TM *, Fokhagymás sertésszelet	Gombakrémleves GM, TM, Görög sertésragu, Zöldséges rizs
		Energia: 637.79 Kcal / 2,665.96 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 656.86 Kcal / 2,745.67 KJ	Energia: 672.14 Kcal / 2,809.55 KJ	Energia: 572.41 Kcal / 2,392.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35.51 g 21.13 g 4.29 g	26.12 g 13.41 g 3.09 g	32.35 g 28.92 g 5.63 g	34.87 g 29.80 g 6.48 g	33.51 g 22.91 g 4.66 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.55 g 0.00 g 4.01 g	71.68 g 0.00 g 4.47 g	65.82 g 4.00 g 4.41 g	73.10 g 0.00 g 6.18 g	58.66 g 0.00 g 4.93 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Póréhagyma, Szardíniakrém, Póréhagyma	Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű kifli (TM)	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 342.04 Kcal / 1,429.73 KJ	Energia: 342.49 Kcal / 1,431.61 KJ	Energia: 280.42 Kcal / 1,172.16 KJ	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ	Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.48 g 21.48 g 5.72 g	6.45 g 25.41 g 1.96 g	7.53 g 15.35 g 3.96 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	4.84 g 7.79 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.21 g 0.00 g 1.18 g	20.36 g 0.00 g 1.41 g	27.69 g 0.00 g 0.67 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g	22.80 g 0.00 g 1.53 g
		1	1	1,4	1,(10)	1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00048) Tej- és tojásmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 324.09 Kcal / 1,354.70 KJ	Energia: 244.60 Kcal / 1,022.43 KJ	Energia: 301.04 Kcal / 1,258.35 KJ	Energia: 308.75 Kcal / 1,290.58 KJ	Energia: 270.20 Kcal / 1,129.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.98 g 17.35 g 5.37 g	4.04 g 8.36 g 2.30 g	9.95 g 12.97 g 4.07 g	9.73 g 13.39 g 4.24 g	7.73 g 11.89 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.78 g	31.47 g 10.14 g 1.24 g	35.74 g 10.14 g 1.36 g	36.83 g 9.99 g 1.74 g	32.64 g 9.99 g 1.50 g
		1	1	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Zöldborsóleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús*, Csemegeuborka	Tarhonyaleves*, Parajfőzelék tejmentes, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér	Almaleves tejmentes, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs, Narancs
		Energia: 744.48 Kcal / 3,111.93 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 634.15 Kcal / 2,650.75 KJ	Energia: 664.99 Kcal / 2,779.66 KJ	Energia: 608.30 Kcal / 2,542.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		51.80 g 25.59 g 4.06 g	26.12 g 13.41 g 3.09 g	34.49 g 24.01 g 4.24 g	31.75 g 22.42 g 5.62 g	34.31 g 20.31 g 3.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		80.04 g 0.00 g 3.13 g	71.68 g 0.00 g 4.47 g	69.07 g 4.00 g 5.23 g	81.68 g 10.79 g 4.11 g	71.51 g 0.00 g 4.97 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,(10),(12)	(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Meggyes gyümölcssaláta	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 342.04 Kcal / 1,429.73 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.48 g 21.48 g 5.72 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	6.87 g 15.26 g 3.96 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	4.84 g 7.79 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.21 g 0.00 g 1.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	25.80 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	22.80 g 0.00 g 1.53 g
		1	1,4	1,4	1	1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00049) Tej,toj,szój,ol mag,kakaó,cit rus	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 324.09 Kcal / 1,354.70 KJ	Energia: 244.60 Kcal / 1,022.43 KJ	Energia: 301.04 Kcal / 1,258.35 KJ	Energia: 308.75 Kcal / 1,290.58 KJ	Energia: 270.20 Kcal / 1,129.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.98 g 17.35 g 5.37 g	4.04 g 8.36 g 2.30 g	9.95 g 12.97 g 4.07 g	9.73 g 13.39 g 4.24 g	7.73 g 11.89 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.78 g	31.47 g 10.14 g 1.24 g	35.74 g 10.14 g 1.36 g	36.83 g 9.99 g 1.74 g	32.64 g 9.99 g 1.50 g
		1	1	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka	Tarhonyaleves *, Parajfőzelék tejmentes, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér	Almaleves tejmentes, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs, Alma
		Energia: 704.31 Kcal / 2,944.02 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 634.15 Kcal / 2,650.75 KJ	Energia: 664.99 Kcal / 2,779.66 KJ	Energia: 608.80 Kcal / 2,544.78 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		48.90 g 23.70 g 3.87 g	26.12 g 13.41 g 3.09 g	34.49 g 24.01 g 4.24 g	31.75 g 22.42 g 5.62 g	34.13 g 20.73 g 3.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		72.94 g 0.00 g 3.07 g	71.68 g 0.00 g 4.47 g	69.07 g 4.00 g 5.23 g	81.68 g 10.79 g 4.11 g	71.36 g 0.00 g 4.98 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,(10),(12)	(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 342.04 Kcal / 1,429.73 KJ	Energia: 342.49 Kcal / 1,431.61 KJ	Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.48 g 21.48 g 5.72 g	6.45 g 25.41 g 1.96 g	6.87 g 15.26 g 3.96 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	4.84 g 7.79 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.21 g 0.00 g 1.18 g	20.36 g 0.00 g 1.41 g	25.80 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	22.80 g 0.00 g 1.53 g
		1	1	1,4		1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00050) Tej,toj,fruktóz ,olmag	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Vajretek	Tea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 283.94 Kcal / 1,186.87 KJ	Energia: 206.29 Kcal / 862.29 KJ	Energia: 260.89 Kcal / 1,090.52 KJ	Energia: 270.44 Kcal / 1,130.44 KJ	Energia: 230.05 Kcal / 961.61 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		10.98 g17.35 g5.37 g	4.35 g8.43 g2.30 g	9.95 g12.97 g4.07 g	10.04 g13.46 g4.24 g	7.73 g11.89 g3.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		20.53 g0.00 g1.78 g	21.49 g0.15 g1.24 g	25.75 g0.15 g1.36 g	26.85 g0.00 g1.74 g	22.65 g0.00 g1.50 g
		1	1	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka	Tarhonyaleves *, Parajfőzelék tejmentes, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér	Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya, Vegyes vágott savanyúság, Cukkinileves GM, TM *	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs
		Energia: 744.48 Kcal / 3,111.93 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 634.15 Kcal / 2,650.75 KJ	Energia: 672.14 Kcal / 2,809.55 KJ	Energia: 546.18 Kcal / 2,283.03 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		51.80 g25.59 g4.06 g	26.12 g13.41 g3.09 g	34.49 g24.01 g4.24 g	34.87 g29.80 g6.48 g	33.41 g20.01 g3.09 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.04 g0.00 g3.13 g	71.68 g0.00 g4.47 g	69.07 g4.00 g5.23 g	73.10 g0.00 g6.18 g	58.76 g0.00 g4.96 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 342.04 Kcal / 1,429.73 KJ	Energia: 342.49 Kcal / 1,431.61 KJ	Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ	Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		5.48 g21.48 g5.72 g	6.45 g25.41 g1.96 g	6.87 g15.26 g3.96 g	8.16 g13.17 g4.03 g	4.84 g7.79 g1.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.21 g0.00 g1.18 g	20.36 g0.00 g1.41 g	25.80 g0.00 g0.67 g	21.33 g0.00 g1.22 g	22.80 g0.00 g1.53 g
		1	1	1,4	1,(10)	1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00051) Tej, paradicsom, ol. mag mentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 324.09 Kcal / 1,354.70 KJ	Energia: 244.60 Kcal / 1,022.43 KJ	Energia: 301.04 Kcal / 1,258.35 KJ	Energia: 308.75 Kcal / 1,290.58 KJ	Energia: 270.20 Kcal / 1,129.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.98 g 17.35 g 5.37 g	4.04 g 8.36 g 2.30 g	9.95 g 12.97 g 4.07 g	9.73 g 13.39 g 4.24 g	7.73 g 11.89 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.78 g	31.47 g 10.14 g 1.24 g	35.74 g 10.14 g 1.36 g	36.83 g 9.99 g 1.74 g	32.64 g 9.99 g 1.50 g
		1	1	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús*, Csemegeuborka	Lebbencsleves par.mentes, Parajfőzelék tejmentes, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér	Almaleves tejmentes, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs, Narancs
		Energia: 744.48 Kcal / 3,111.93 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 602.92 Kcal / 2,520.21 KJ	Energia: 664.99 Kcal / 2,779.66 KJ	Energia: 608.30 Kcal / 2,542.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		51.80 g 25.59 g 4.06 g	26.12 g 13.41 g 3.09 g	34.01 g 23.03 g 4.41 g	31.75 g 22.42 g 5.62 g	34.31 g 20.31 g 3.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		80.04 g 0.00 g 3.13 g	71.68 g 0.00 g 4.47 g	64.22 g 4.00 g 6.00 g	81.68 g 10.79 g 4.11 g	71.51 g 0.00 g 4.97 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1	(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Meggyes gyümölcssaláta	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 342.04 Kcal / 1,429.73 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.48 g 21.48 g 5.72 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	6.87 g 15.26 g 3.96 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	4.84 g 7.79 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.21 g 0.00 g 1.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	25.80 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	22.80 g 0.00 g 1.53 g
		1		1,4		1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00053) Olajos mag mentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 324.09 Kcal / 1,354.70 KJ	Energia: 244.60 Kcal / 1,022.43 KJ	Energia: 340.98 Kcal / 1,425.30 KJ	Energia: 308.75 Kcal / 1,290.58 KJ	Energia: 270.20 Kcal / 1,129.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.98 g 17.35 g 5.37 g	4.04 g 8.36 g 2.30 g	12.74 g 16.06 g 6.80 g	9.73 g 13.39 g 4.24 g	7.73 g 11.89 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.78 g	31.47 g 10.14 g 1.24 g	35.86 g 9.99 g 1.58 g	36.83 g 9.99 g 1.74 g	32.64 g 9.99 g 1.50 g
		1	1	1,7	1,10,(12)	1
	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Zöldborsóleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka	Tarhonyaleves *, Parajfőzelék, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér	Almaleves, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs
		Energia: 744.48 Kcal / 3,111.93 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 670.28 Kcal / 2,801.77 KJ	Energia: 689.73 Kcal / 2,883.07 KJ	Energia: 546.18 Kcal / 2,283.03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		51.80 g 25.59 g 4.06 g	26.12 g 13.41 g 3.09 g	37.79 g 27.55 g 6.61 g	32.39 g 24.99 g 7.14 g	33.41 g 20.01 g 3.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		80.04 g 0.00 g 3.13 g	71.68 g 0.00 g 4.47 g	66.78 g 0.00 g 4.88 g	81.42 g 9.99 g 4.14 g	58.76 g 0.00 g 4.96 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,7,(10),(12)	7,(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Meggyes gyümölcssaláta	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 342.04 Kcal / 1,429.73 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.48 g 21.48 g 5.72 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	6.87 g 15.26 g 3.96 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	4.84 g 7.79 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.21 g 0.00 g 1.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	25.80 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	22.80 g 0.00 g 1.53 g
		1		1,4		1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00054) Tej,tojás,par.	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Vajretek	Zöldfűszeres sonkakrém, Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 322.25 Kcal / 1,347.01 KJ	Energia: 244.60 Kcal / 1,022.43 KJ	Energia: 299.20 Kcal / 1,250.66 KJ	Energia: 308.75 Kcal / 1,290.58 KJ	Energia: 270.20 Kcal / 1,129.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.67 g 17.28 g 5.37 g	4.04 g 8.36 g 2.30 g	9.64 g 12.90 g 4.07 g	9.73 g 13.39 g 4.24 g	7.73 g 11.89 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.51 g 9.99 g 1.78 g	31.47 g 10.14 g 1.24 g	35.73 g 10.14 g 1.36 g	36.83 g 9.99 g 1.74 g	32.64 g 9.99 g 1.50 g
		1	1	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Bácskai rizseshús *, Zöldségkrémleves GM, TM*, Csemegeuborka	Lebbencsleves par.mentes, Parajfőzelék tejmentes, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér	Almaleves tejmentes, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs, Narancs
		Energia: 744.48 Kcal / 3,111.93 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 602.92 Kcal / 2,520.21 KJ	Energia: 664.99 Kcal / 2,779.66 KJ	Energia: 608.30 Kcal / 2,542.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		51.80 g 25.59 g 4.06 g	26.12 g 13.41 g 3.09 g	34.01 g 23.03 g 4.41 g	31.75 g 22.42 g 5.62 g	34.31 g 20.31 g 3.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		80.04 g 0.00 g 3.13 g	71.68 g 0.00 g 4.47 g	64.22 g 4.00 g 6.00 g	81.68 g 10.79 g 4.11 g	71.51 g 0.00 g 4.97 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1	(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 342.04 Kcal / 1,429.73 KJ	Energia: 342.49 Kcal / 1,431.61 KJ	Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.48 g 21.48 g 5.72 g	6.45 g 25.41 g 1.96 g	6.87 g 15.26 g 3.96 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	4.84 g 7.79 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.21 g 0.00 g 1.18 g	20.36 g 0.00 g 1.41 g	25.80 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	22.80 g 0.00 g 1.53 g
		1	1	1,4		1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00055) Tej,olmag,szój, szől,őszibment	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 324.09 Kcal / 1,354.70 KJ	Energia: 244.60 Kcal / 1,022.43 KJ	Energia: 301.04 Kcal / 1,258.35 KJ	Energia: 308.75 Kcal / 1,290.58 KJ	Energia: 244.34 Kcal / 1,021.34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.98 g 17.35 g 5.37 g	4.04 g 8.36 g 2.30 g	9.95 g 12.97 g 4.07 g	9.73 g 13.39 g 4.24 g	6.75 g 11.79 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.78 g	31.47 g 10.14 g 1.24 g	35.74 g 10.14 g 1.36 g	36.83 g 9.99 g 1.74 g	27.41 g 9.99 g 1.30 g
		1	1	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús*, Csemegeuborka	Tarhonyaleves*, Parajfőzelék tejmentes, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér	Cukkinileves GM, TM*, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs, Narancs
		Energia: 704.31 Kcal / 2,944.02 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 634.15 Kcal / 2,650.75 KJ	Energia: 672.14 Kcal / 2,809.55 KJ	Energia: 608.30 Kcal / 2,542.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		48.90 g 23.70 g 3.87 g	26.12 g 13.41 g 3.09 g	34.49 g 24.01 g 4.24 g	34.87 g 29.80 g 6.48 g	34.31 g 20.31 g 3.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		72.94 g 0.00 g 3.07 g	71.68 g 0.00 g 4.47 g	69.07 g 4.00 g 5.23 g	73.10 g 0.00 g 6.18 g	71.51 g 0.00 g 4.97 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Meggyes gyümölcssaláta	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 342.04 Kcal / 1,429.73 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		5.48 g 21.48 g 5.72 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	6.87 g 15.26 g 3.96 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	4.84 g 7.79 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.21 g 0.00 g 1.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	25.80 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	22.80 g 0.00 g 1.53 g
		1	1,4	1,4	1	1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00056) Tej-,ol.mag-,e per-,parad.me ntes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 324.09 Kcal / 1,354.70 KJ	Energia: 244.60 Kcal / 1,022.43 KJ	Energia: 301.04 Kcal / 1,258.35 KJ	Energia: 308.75 Kcal / 1,290.58 KJ	Energia: 270.20 Kcal / 1,129.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.98 g 17.35 g 5.37 g	4.04 g 8.36 g 2.30 g	9.95 g 12.97 g 4.07 g	9.73 g 13.39 g 4.24 g	7.73 g 11.89 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.78 g	31.47 g 10.14 g 1.24 g	35.74 g 10.14 g 1.36 g	36.83 g 9.99 g 1.74 g	32.64 g 9.99 g 1.50 g
		1	1	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Bácskai rizseshús *, Zöldségkrémleves GM, TM*, Csemegeuborka	Lebbencsleves par.mentes, Parajfőzelék tejmentes, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér	Cukkinileves GM, TM *, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs , Narancs
		Energia: 744.48 Kcal / 3,111.93 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 602.92 Kcal / 2,520.21 KJ	Energia: 672.14 Kcal / 2,809.55 KJ	Energia: 608.30 Kcal / 2,542.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		51.80 g 25.59 g 4.06 g	26.12 g 13.41 g 3.09 g	34.01 g 23.03 g 4.41 g	34.87 g 29.80 g 6.48 g	34.31 g 20.31 g 3.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		80.04 g 0.00 g 3.13 g	71.68 g 0.00 g 4.47 g	64.22 g 4.00 g 6.00 g	73.10 g 0.00 g 6.18 g	71.51 g 0.00 g 4.97 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Meggyes gyümölcssaláta	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 342.04 Kcal / 1,429.73 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.48 g 21.48 g 5.72 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	6.87 g 15.26 g 3.96 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	4.84 g 7.79 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.21 g 0.00 g 1.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	25.80 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	22.80 g 0.00 g 1.53 g
		1		1,4		1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00057) Tej, szója, parad., alma	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 324.09 Kcal / 1,354.70 KJ	Energia: 244.60 Kcal / 1,022.43 KJ	Energia: 301.04 Kcal / 1,258.35 KJ	Energia: 308.75 Kcal / 1,290.58 KJ	Energia: 270.20 Kcal / 1,129.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.98 g 17.35 g 5.37 g	4.04 g 8.36 g 2.30 g	9.95 g 12.97 g 4.07 g	9.73 g 13.39 g 4.24 g	7.73 g 11.89 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.78 g	31.47 g 10.14 g 1.24 g	35.74 g 10.14 g 1.36 g	36.83 g 9.99 g 1.74 g	32.64 g 9.99 g 1.50 g
		1	1	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizshús *, Csemegeuborka	Tarhonyaleves *, Pulykapörkölt, Parajfőzelék tejmentes, Félbarna kenyér	Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya, Vegyes vágott savanyúság, Cukkinileves GM, TM *	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs, Narancs
		Energia: 704.31 Kcal / 2,944.02 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 634.15 Kcal / 2,650.75 KJ	Energia: 672.14 Kcal / 2,809.55 KJ	Energia: 608.30 Kcal / 2,542.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		48.90 g 23.70 g 3.87 g	26.12 g 13.41 g 3.09 g	34.49 g 24.01 g 4.24 g	34.87 g 29.80 g 6.48 g	34.31 g 20.31 g 3.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		72.94 g 0.00 g 3.07 g	71.68 g 0.00 g 4.47 g	69.07 g 4.00 g 5.23 g	73.10 g 0.00 g 6.18 g	71.51 g 0.00 g 4.97 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 342.04 Kcal / 1,429.73 KJ	Energia: 342.49 Kcal / 1,431.61 KJ	Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.48 g 21.48 g 5.72 g	6.45 g 25.41 g 1.96 g	6.87 g 15.26 g 3.96 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	4.84 g 7.79 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.21 g 0.00 g 1.18 g	20.36 g 0.00 g 1.41 g	25.80 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	22.80 g 0.00 g 1.53 g
		1	1	1,4		1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00058) Diab (T:15,E:35,U:15)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Vajretek	Tea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 258.74 Kcal / 1,081.53 KJ	Energia: 187.36 Kcal / 783.16 KJ	Energia: 269.32 Kcal / 1,125.76 KJ	Energia: 207.43 Kcal / 867.06 KJ	Energia: 204.19 Kcal / 853.51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.91 g 17.20 g 5.36 g	3.61 g 8.33 g 2.29 g	11.41 g 15.87 g 6.78 g	7.37 g 13.08 g 4.21 g	6.75 g 11.79 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.68 g 0.00 g 1.67 g	17.74 g 0.15 g 1.16 g	19.80 g 0.00 g 1.44 g	14.71 g 0.00 g 1.46 g	17.42 g 0.00 g 1.30 g
		1	1	1,7	1,10,(12)	1
	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 35 CH	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 35 CH, Csemegeuborka	Tarhonyaleves *, Parajfőzelék 35 CH, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér (35)	Cukkinileves GM, TM *, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya 35 CH, Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 35 CH
		Energia: 522.78 Kcal / 2,185.22 KJ	Energia: 260.30 Kcal / 1,088.05 KJ	Energia: 423.49 Kcal / 1,770.19 KJ	Energia: 492.59 Kcal / 2,059.03 KJ	Energia: 446.89 Kcal / 1,868.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		42.90 g 21.86 g 3.69 g	12.94 g 6.18 g 1.38 g	29.40 g 16.50 g 3.56 g	30.62 g 27.23 g 6.18 g	31.01 g 18.88 g 2.96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		37.90 g 0.00 g 2.78 g	37.46 g 0.00 g 3.76 g	38.63 g 0.00 g 3.93 g	39.10 g 0.00 g 6.36 g	39.04 g 0.00 g 4.29 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,7,(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 273.74 Kcal / 1,144.23 KJ	Energia: 292.08 Kcal / 1,220.89 KJ	Energia: 229.03 Kcal / 957.35 KJ	Energia: 153.46 Kcal / 641.46 KJ	Energia: 141.13 Kcal / 589.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3.13 g 21.31 g 5.72 g	4.32 g 25.10 g 1.93 g	5.16 g 15.01 g 3.94 g	7.31 g 13.05 g 4.02 g	3.13 g 7.54 g 1.95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.96 g 0.00 g 0.79 g	10.65 g 0.00 g 1.19 g	18.03 g 0.00 g 0.49 g	17.45 g 0.00 g 1.13 g	15.03 g 0.00 g 1.35 g
		1	1	1,4	1,(10)	1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00059) Földimogyoró - és málnamentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 324.09 Kcal / 1,354.70 KJ	Energia: 244.60 Kcal / 1,022.43 KJ	Energia: 340.98 Kcal / 1,425.30 KJ	Energia: 308.75 Kcal / 1,290.58 KJ	Energia: 270.20 Kcal / 1,129.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.98 g 17.35 g 5.37 g	4.04 g 8.36 g 2.30 g	12.74 g 16.06 g 6.80 g	9.73 g 13.39 g 4.24 g	7.73 g 11.89 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.78 g	31.47 g 10.14 g 1.24 g	35.86 g 9.99 g 1.58 g	36.83 g 9.99 g 1.74 g	32.64 g 9.99 g 1.50 g
		1	1	1,7	1,10,(12)	1
	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Zöldborsóleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka	Tarhonyaleves *, Parajfőzelék, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér	Almaleves, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs, Narancs
		Energia: 744.48 Kcal / 3,111.93 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 670.28 Kcal / 2,801.77 KJ	Energia: 689.73 Kcal / 2,883.07 KJ	Energia: 608.30 Kcal / 2,542.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		51.80 g 25.59 g 4.06 g	26.12 g 13.41 g 3.09 g	37.79 g 27.55 g 6.61 g	32.39 g 24.99 g 7.14 g	34.31 g 20.31 g 3.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		80.04 g 0.00 g 3.13 g	71.68 g 0.00 g 4.47 g	66.78 g 0.00 g 4.88 g	81.42 g 9.99 g 4.14 g	71.51 g 0.00 g 4.97 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,7,(10),(12)	7,(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Meggyes gyümölcssaláta	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 342.04 Kcal / 1,429.73 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.48 g 21.48 g 5.72 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	6.87 g 15.26 g 3.96 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	4.84 g 7.79 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.21 g 0.00 g 1.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	25.80 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	22.80 g 0.00 g 1.53 g
		1		1,4		1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00060) Tej, tojás, fruktóz	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Vajretek	Tea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 283.94 Kcal / 1,186.87 KJ	Energia: 206.29 Kcal / 862.29 KJ	Energia: 260.89 Kcal / 1,090.52 KJ	Energia: 270.44 Kcal / 1,130.44 KJ	Energia: 230.05 Kcal / 961.61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.98 g 17.35 g 5.37 g	4.35 g 8.43 g 2.30 g	9.95 g 12.97 g 4.07 g	10.04 g 13.46 g 4.24 g	7.73 g 11.89 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.53 g 0.00 g 1.78 g	21.49 g 0.15 g 1.24 g	25.75 g 0.15 g 1.36 g	26.85 g 0.00 g 1.74 g	22.65 g 0.00 g 1.50 g
		1	1	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús*, Csemegeuborka	Tarhonyaleves*, Parajfőzelék tejmentes, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér	Cukkinileves GM, TM*, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs
		Energia: 744.48 Kcal / 3,111.93 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 634.15 Kcal / 2,650.75 KJ	Energia: 672.14 Kcal / 2,809.55 KJ	Energia: 546.18 Kcal / 2,283.03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		51.80 g 25.59 g 4.06 g	26.12 g 13.41 g 3.09 g	34.49 g 24.01 g 4.24 g	34.87 g 29.80 g 6.48 g	33.41 g 20.01 g 3.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		80.04 g 0.00 g 3.13 g	71.68 g 0.00 g 4.47 g	69.07 g 4.00 g 5.23 g	73.10 g 0.00 g 6.18 g	58.76 g 0.00 g 4.96 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 342.04 Kcal / 1,429.73 KJ	Energia: 342.49 Kcal / 1,431.61 KJ	Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ	Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.48 g 21.48 g 5.72 g	6.45 g 25.41 g 1.96 g	6.87 g 15.26 g 3.96 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	4.84 g 7.79 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.21 g 0.00 g 1.18 g	20.36 g 0.00 g 1.41 g	25.80 g 0.00 g 0.67 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g	22.80 g 0.00 g 1.53 g
		1	1	1,4	1,(10)	1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00061) Tojás- és mézmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 324.09 Kcal / 1,354.70 KJ	Energia: 244.60 Kcal / 1,022.43 KJ	Energia: 340.98 Kcal / 1,425.30 KJ	Energia: 308.75 Kcal / 1,290.58 KJ	Energia: 270.20 Kcal / 1,129.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.98 g 17.35 g 5.37 g	4.04 g 8.36 g 2.30 g	12.74 g 16.06 g 6.80 g	9.73 g 13.39 g 4.24 g	7.73 g 11.89 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Zöldborsóleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka	Tarhonyaleves *, Parajfőzelék, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér	Almaleves, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs, Narancs
		Energia: 744.48 Kcal / 3,111.93 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 670.28 Kcal / 2,801.77 KJ	Energia: 689.73 Kcal / 2,883.07 KJ	Energia: 608.30 Kcal / 2,542.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		51.80 g 25.59 g 4.06 g	26.12 g 13.41 g 3.09 g	37.79 g 27.55 g 6.61 g	32.39 g 24.99 g 7.14 g	34.31 g 20.31 g 3.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Meggyes gyümölcssaláta	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 342.04 Kcal / 1,429.73 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.48 g 21.48 g 5.72 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	6.87 g 15.26 g 3.96 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	4.84 g 7.79 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.21 g 0.00 g 1.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	25.80 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	22.80 g 0.00 g 1.53 g
		1	1	1,7	1,10,(12)	1
		1	1	1,7	1,10,(12)	1
		1	1	1,7	1,10,(12)	1
		1	1	1,7	1,10,(12)	1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00062) Tojás és szójamentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 324.09 Kcal / 1,354.70 KJ	Energia: 244.60 Kcal / 1,022.43 KJ	Energia: 301.04 Kcal / 1,258.35 KJ	Energia: 308.75 Kcal / 1,290.58 KJ	Energia: 270.20 Kcal / 1,129.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.98 g 17.35 g 5.37 g	4.04 g 8.36 g 2.30 g	9.95 g 12.97 g 4.07 g	9.73 g 13.39 g 4.24 g	7.73 g 11.89 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.78 g	31.47 g 10.14 g 1.24 g	35.74 g 10.14 g 1.36 g	36.83 g 9.99 g 1.74 g	32.64 g 9.99 g 1.50 g
		1	1	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Magyaros karfiollevés GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús*, Csemegeuborka	Tarhonyaleves*, Pulykapörkölt, Parajfőzelék, Félbarna kenyér	Almaleves, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs, Narancs
		Energia: 704.31 Kcal / 2,944.02 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 670.28 Kcal / 2,801.77 KJ	Energia: 689.73 Kcal / 2,883.07 KJ	Energia: 608.30 Kcal / 2,542.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		48.90 g 23.70 g 3.87 g	26.12 g 13.41 g 3.09 g	37.79 g 27.55 g 6.61 g	32.39 g 24.99 g 7.14 g	34.31 g 20.31 g 3.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		72.94 g 0.00 g 3.07 g	71.68 g 0.00 g 4.47 g	66.78 g 0.00 g 4.88 g	81.42 g 9.99 g 4.14 g	71.51 g 0.00 g 4.97 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,7,(10),(12)	7,(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Meggyes gyümölcssaláta	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 342.04 Kcal / 1,429.73 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.48 g 21.48 g 5.72 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	6.87 g 15.26 g 3.96 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	4.84 g 7.79 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.21 g 0.00 g 1.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	25.80 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	22.80 g 0.00 g 1.53 g
		1	1,4	1	1	1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00067) Tej,hal,olmag, parad.	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldpaprika, Zöldfűszeres sonkacrém	Soproni felvágott , Liga margarin (TM), Félbarna kenyér, Jégcsapretek, Tea
		Energia: 324.09 Kcal / 1,354.70 KJ	Energia: 244.60 Kcal / 1,022.43 KJ	Energia: 301.04 Kcal / 1,258.35 KJ	Energia: 308.75 Kcal / 1,290.58 KJ	Energia: 270.20 Kcal / 1,129.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.98 g 17.35 g 5.37 g	4.04 g 8.36 g 2.30 g	9.95 g 12.97 g 4.07 g	9.73 g 13.39 g 4.24 g	7.73 g 11.89 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.78 g	31.47 g 10.14 g 1.24 g	35.74 g 10.14 g 1.36 g	36.83 g 9.99 g 1.74 g	32.64 g 9.99 g 1.50 g
		1	1	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka	Tarhonyaleves *, Parajfőzelék tejmentes, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér	Almaleves tejmentes, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs , Narancs
		Energia: 744.48 Kcal / 3,111.93 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 634.15 Kcal / 2,650.75 KJ	Energia: 664.99 Kcal / 2,779.66 KJ	Energia: 608.30 Kcal / 2,542.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		51.80 g 25.59 g 4.06 g	26.12 g 13.41 g 3.09 g	34.49 g 24.01 g 4.24 g	31.75 g 22.42 g 5.62 g	34.31 g 20.31 g 3.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		80.04 g 0.00 g 3.13 g	71.68 g 0.00 g 4.47 g	69.07 g 4.00 g 5.23 g	81.68 g 10.79 g 4.11 g	71.51 g 0.00 g 4.97 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,(10),(12)	(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Póréhagyma	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 342.04 Kcal / 1,429.73 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 323.67 Kcal / 1,352.94 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.48 g 21.48 g 5.72 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	10.83 g 21.45 g 6.79 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	4.84 g 7.79 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.21 g 0.00 g 1.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	21.44 g 0.00 g 1.89 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	22.80 g 0.00 g 1.53 g
		1		1		1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00068) Tej- és halmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 324.09 Kcal / 1,354.70 KJ	Energia: 244.60 Kcal / 1,022.43 KJ	Energia: 301.04 Kcal / 1,258.35 KJ	Energia: 308.75 Kcal / 1,290.58 KJ	Energia: 270.20 Kcal / 1,129.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10.98 g 17.35 g 5.37 g	4.04 g 8.36 g 2.30 g	9.95 g 12.97 g 4.07 g	9.73 g 13.39 g 4.24 g	7.73 g 11.89 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	30.52 g 9.99 g 1.78 g	31.47 g 10.14 g 1.24 g	35.74 g 10.14 g 1.36 g	36.83 g 9.99 g 1.74 g	32.64 g 9.99 g 1.50 g
		1	1	1	1,10,(12)	1
		Zöldborsóleves GM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús*, Csemegeuborka	Tarhonyaleves*, Parajfőzelék tejmentes, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér	Almaleves tejmentes, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs, Gombakrémleves GM, TM
		Energia: 744.48 Kcal / 3,111.93 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 634.15 Kcal / 2,650.75 KJ	Energia: 664.99 Kcal / 2,779.66 KJ	Energia: 546.18 Kcal / 2,283.03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
	Uzsonna	51.80 g 25.59 g 4.06 g	26.12 g 13.41 g 3.09 g	34.49 g 24.01 g 4.24 g	31.75 g 22.42 g 5.62 g	33.41 g 20.01 g 3.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		80.04 g 0.00 g 3.13 g	71.68 g 0.00 g 4.47 g	69.07 g 4.00 g 5.23 g	81.68 g 10.79 g 4.11 g	58.76 g 0.00 g 4.96 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,(10),(12)	(12)	(10),(12)
		Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Póréhagyma	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 342.04 Kcal / 1,429.73 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 323.67 Kcal / 1,352.94 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.48 g 21.48 g 5.72 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	10.83 g 21.45 g 6.79 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	4.84 g 7.79 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.21 g 0.00 g 1.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	21.44 g 0.00 g 1.89 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	22.80 g 0.00 g 1.53 g
		1		1		1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00069) Tej,szója,kaka ő mentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 324.09 Kcal / 1,354.70 KJ	Energia: 244.60 Kcal / 1,022.43 KJ	Energia: 301.04 Kcal / 1,258.35 KJ	Energia: 308.75 Kcal / 1,290.58 KJ	Energia: 270.20 Kcal / 1,129.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.98 g 17.35 g 5.37 g	4.04 g 8.36 g 2.30 g	9.95 g 12.97 g 4.07 g	9.73 g 13.39 g 4.24 g	7.73 g 11.89 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.78 g	31.47 g 10.14 g 1.24 g	35.74 g 10.14 g 1.36 g	36.83 g 9.99 g 1.74 g	32.64 g 9.99 g 1.50 g
		1	1	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka	Tarhonyaleves *, Pulykapörkölt, Parajfőzelék tejmentes, Félbarna kenyér	Almaleves tejmentes, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs, Narancs
		Energia: 704.31 Kcal / 2,944.02 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 634.15 Kcal / 2,650.75 KJ	Energia: 664.99 Kcal / 2,779.66 KJ	Energia: 608.30 Kcal / 2,542.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		48.90 g 23.70 g 3.87 g	26.12 g 13.41 g 3.09 g	34.49 g 24.01 g 4.24 g	31.75 g 22.42 g 5.62 g	34.31 g 20.31 g 3.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		72.94 g 0.00 g 3.07 g	71.68 g 0.00 g 4.47 g	69.07 g 4.00 g 5.23 g	81.68 g 10.79 g 4.11 g	71.51 g 0.00 g 4.97 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,(10),(12)	(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Meggyes gyümölcssaláta	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 342.04 Kcal / 1,429.73 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.48 g 21.48 g 5.72 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	6.87 g 15.26 g 3.96 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	4.84 g 7.79 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.21 g 0.00 g 1.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	25.80 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	22.80 g 0.00 g 1.53 g
		1	1,4	1	1	1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00072) Tej,toj,olmag, árpa	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Jégcsapretek
		Energia: 324.09 Kcal / 1,354.70 KJ	Energia: 244.60 Kcal / 1,022.43 KJ	Energia: 301.04 Kcal / 1,258.35 KJ	Energia: 308.75 Kcal / 1,290.58 KJ	Energia: 270.20 Kcal / 1,129.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.98 g 17.35 g 5.37 g	4.04 g 8.36 g 2.30 g	9.95 g 12.97 g 4.07 g	9.73 g 13.39 g 4.24 g	7.73 g 11.89 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.78 g	31.47 g 10.14 g 1.24 g	35.74 g 10.14 g 1.36 g	36.83 g 9.99 g 1.74 g	32.64 g 9.99 g 1.50 g
		1	1	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka	Tarhonyaleves *, Parajfőzelék tejmentes, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér	Almaleves tejmentes, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs , Narancs
		Energia: 744.48 Kcal / 3,111.93 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 634.15 Kcal / 2,650.75 KJ	Energia: 664.99 Kcal / 2,779.66 KJ	Energia: 608.30 Kcal / 2,542.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		51.80 g 25.59 g 4.06 g	26.12 g 13.41 g 3.09 g	34.49 g 24.01 g 4.24 g	31.75 g 22.42 g 5.62 g	34.31 g 20.31 g 3.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		80.04 g 0.00 g 3.13 g	71.68 g 0.00 g 4.47 g	69.07 g 4.00 g 5.23 g	81.68 g 10.79 g 4.11 g	71.51 g 0.00 g 4.97 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,(10),(12)	(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Meggyes gyümölcssaláta	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 342.04 Kcal / 1,429.73 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.48 g 21.48 g 5.72 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	6.87 g 15.26 g 3.96 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	4.84 g 7.79 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.21 g 0.00 g 1.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	25.80 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	22.80 g 0.00 g 1.53 g
		1		1,4		1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00080) Glutén,tej,toj,f ruktóz,gomba	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Vajretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Jégcsapretek
		Energia: 183.12 Kcal / 765.44 KJ	Energia: 111.62 Kcal / 466.57 KJ	Energia: 134.86 Kcal / 563.71 KJ	Energia: 144.41 Kcal / 603.63 KJ	Energia: 126.60 Kcal / 529.19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.76 g 17.90 g 5.45 g	2.19 g 8.82 g 2.37 g	6.66 g 13.37 g 4.14 g	6.24 g 13.57 g 4.27 g	5.35 g 12.37 g 3.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.26 g 1.19 g 1.79 g	17.10 g 1.04 g 1.19 g	20.62 g 1.34 g 1.25 g	16.93 g 0.89 g 1.52 g	16.09 g 0.89 g 1.04 g
	10,(12)					
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta tojásmentes GM	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka	Parajfőzelék GM, tejmentes, Tarhonyaleves GM*, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér	Cukkinileves GM, TM *, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs
		Energia: 876.42 Kcal / 3,663.44 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 486.97 Kcal / 2,035.53 KJ	Energia: 672.14 Kcal / 2,809.55 KJ	Energia: 546.18 Kcal / 2,283.03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		46.60 g 26.79 g 4.19 g	26.12 g 13.41 g 3.09 g	29.58 g 23.47 g 4.15 g	34.87 g 29.80 g 6.48 g	33.41 g 20.01 g 3.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		114.04 g 0.00 g 2.81 g	71.68 g 0.00 g 4.47 g	56.35 g 0.89 g 4.77 g	73.10 g 0.00 g 6.18 g	58.76 g 0.00 g 4.96 g
	(10),(12)		(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika
		Energia: 205.44 Kcal / 858.74 KJ	Energia: 133.38 Kcal / 557.53 KJ	Energia: 168.54 Kcal / 704.50 KJ	Energia: 72.80 Kcal / 304.30 KJ	Energia: 116.41 Kcal / 486.59 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	5.49 g 13.43 g 4.06 g	4.14 g 15.52 g 4.00 g	5.43 g 13.43 g 4.07 g	8.70 g 10.10 g 2.73 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	15.36 g 0.89 g 1.12 g	20.74 g 0.89 g 0.57 g	16.27 g 0.89 g 1.12 g	15.42 g 0.89 g 0.77 g
	1,6,(7)		4	(10)		





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00081) Tej,hüvely,barack,fahéj,olmag	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Soproni felvágott , Liga margarin (TM), Félbarna kenyér, Jégcsapretek, Tea
		Energia: 324.09 Kcal / 1,354.70 KJ	Energia: 244.60 Kcal / 1,022.43 KJ	Energia: 301.04 Kcal / 1,258.35 KJ	Energia: 308.75 Kcal / 1,290.58 KJ	Energia: 270.20 Kcal / 1,129.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.98 g 17.35 g 5.37 g	4.04 g 8.36 g 2.30 g	9.95 g 12.97 g 4.07 g	9.73 g 13.39 g 4.24 g	7.73 g 11.89 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.78 g	31.47 g 10.14 g 1.24 g	35.74 g 10.14 g 1.36 g	36.83 g 9.99 g 1.74 g	32.64 g 9.99 g 1.50 g
		1	1	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes), Paprikás csirke GM TM*	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka	Tarhonyaleves *, Parajfőzelék tejmentes, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér	Cukkinileves GM, TM *, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs , Narancs
		Energia: 704.31 Kcal / 2,944.02 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 634.15 Kcal / 2,650.75 KJ	Energia: 654.53 Kcal / 2,735.94 KJ	Energia: 608.30 Kcal / 2,542.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		48.90 g 23.70 g 3.87 g	26.12 g 13.41 g 3.09 g	34.49 g 24.01 g 4.24 g	36.50 g 26.96 g 5.38 g	34.31 g 20.31 g 3.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		72.94 g 0.00 g 3.07 g	71.68 g 0.00 g 4.47 g	69.07 g 4.00 g 5.23 g	73.44 g 0.00 g 5.54 g	71.51 g 0.00 g 4.97 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Meggyes gyümölcssaláta	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 342.04 Kcal / 1,429.73 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ	Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.48 g 21.48 g 5.72 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	6.87 g 15.26 g 3.96 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	4.84 g 7.79 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.21 g 0.00 g 1.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	25.80 g 0.00 g 0.67 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g	22.80 g 0.00 g 1.53 g
		1		1,4	1,(10)	1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00102) Tej- és olajos mag mentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 283.04 Kcal / 1,183.11 KJ	Energia: 204.45 Kcal / 854.60 KJ	Energia: 259.99 Kcal / 1,086.76 KJ	Energia: 268.60 Kcal / 1,122.75 KJ	Energia: 229.15 Kcal / 957.85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.97 g 17.34 g 5.37 g	4.04 g 8.36 g 2.30 g	9.94 g 12.96 g 4.07 g	9.73 g 13.39 g 4.24 g	7.72 g 11.88 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.37 g 0.00 g 1.78 g	21.48 g 0.15 g 1.24 g	25.59 g 0.15 g 1.36 g	26.84 g 0.00 g 1.74 g	22.49 g 0.00 g 1.50 g
		1	1	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús*, Csemegeuborka	Tarhonyaleves*, Parajfőzelék tejmentes, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér	Almaleves tejmentes, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs, Narancs
		Energia: 744.48 Kcal / 3,111.93 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 634.15 Kcal / 2,650.75 KJ	Energia: 664.99 Kcal / 2,779.66 KJ	Energia: 608.30 Kcal / 2,542.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		51.80 g 25.59 g 4.06 g	26.12 g 13.41 g 3.09 g	34.49 g 24.01 g 4.24 g	31.75 g 22.42 g 5.62 g	34.31 g 20.31 g 3.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		80.04 g 0.00 g 3.13 g	71.68 g 0.00 g 4.47 g	69.07 g 4.00 g 5.23 g	81.68 g 10.79 g 4.11 g	71.51 g 0.00 g 4.97 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,(10),(12)	(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Meggyes gyümölcssaláta	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 342.04 Kcal / 1,429.73 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.48 g 21.48 g 5.72 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	6.87 g 15.26 g 3.96 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	4.84 g 7.79 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.21 g 0.00 g 1.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	25.80 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	22.80 g 0.00 g 1.53 g
		1		1,4		1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00130) Diabetikus (T:20, E:50, U:20)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Vajretek	Tea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 283.94 Kcal / 1,186.87 KJ	Energia: 206.29 Kcal / 862.29 KJ	Energia: 300.83 Kcal / 1,257.47 KJ	Energia: 232.63 Kcal / 972.39 KJ	Energia: 230.05 Kcal / 961.61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.98 g 17.35 g 5.37 g	4.35 g 8.43 g 2.30 g	12.74 g 16.06 g 6.80 g	8.44 g 13.23 g 4.22 g	7.73 g 11.89 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.53 g 0.00 g 1.78 g	21.49 g 0.15 g 1.24 g	25.87 g 0.00 g 1.58 g	19.57 g 0.00 g 1.57 g	22.65 g 0.00 g 1.50 g
		1	1	1,7	1,10,(12)	1
	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 50 CH	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 50 CH, Csemegeuborka	Parajfőzelék 50 CH, Tarhonyaleves *, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér (50)	Cukkinileves GM, TM *, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya 50 CH, Vegyes vágott savanyúság	Görög csirkecsíkok, Gombakrémleves GM, TM, Zöldséges rizs 50 CH
		Energia: 595.39 Kcal / 2,488.73 KJ	Energia: 379.13 Kcal / 1,584.76 KJ	Energia: 548.86 Kcal / 2,294.23 KJ	Energia: 567.77 Kcal / 2,373.28 KJ	Energia: 518.15 Kcal / 2,165.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		45.30 g 22.60 g 3.77 g	19.06 g 9.54 g 2.18 g	34.04 g 22.21 g 4.54 g	32.32 g 28.63 g 6.34 g	32.65 g 19.42 g 3.03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		51.92 g 0.00 g 2.90 g	53.35 g 0.00 g 4.09 g	52.35 g 0.00 g 4.61 g	52.70 g 0.00 g 7.37 g	53.88 g 0.00 g 4.59 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,7,(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 273.74 Kcal / 1,144.23 KJ	Energia: 312.24 Kcal / 1,305.16 KJ	Energia: 259.28 Kcal / 1,083.79 KJ	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ	Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3.13 g 21.31 g 5.72 g	5.17 g 25.22 g 1.94 g	6.44 g 15.20 g 3.95 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	4.84 g 7.79 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.96 g 0.00 g 0.79 g	14.53 g 0.00 g 1.28 g	23.86 g 0.00 g 0.63 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g	22.80 g 0.00 g 1.53 g
		1	1	1,4	1,(10)	1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00131) Diabetikus (T:20, E:50, U:25)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Vajretek	Tea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 283.94 Kcal / 1,186.87 KJ	Energia: 206.29 Kcal / 862.29 KJ	Energia: 300.83 Kcal / 1,257.47 KJ	Energia: 226.33 Kcal / 946.06 KJ	Energia: 230.05 Kcal / 961.61 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.98 g17.35 g5.37 g	4.35 g8.43 g2.30 g	12.74 g16.06 g6.80 g	8.17 g13.19 g4.22 g	7.73 g11.89 g3.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		20.53 g0.00 g1.78 g	21.49 g0.15 g1.24 g	25.87 g0.00 g1.58 g	18.35 g0.00 g1.54 g	22.65 g0.00 g1.50 g
		1	1	1,7	1,10,(12)	1
	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 50 CH	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 50 CH, Csemegeuborka	Parajfőzelék 50 CH, Tarhonyaleves *, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér (50)	Cukkinileves GM, TM *, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya 50 CH, Vegyes vágott savanyúság	Görög csirkecsíkok, Gombakrémleves GM, TM, Zöldséges rizs 50 CH
		Energia: 595.39 Kcal / 2,488.73 KJ	Energia: 379.13 Kcal / 1,584.76 KJ	Energia: 548.86 Kcal / 2,294.23 KJ	Energia: 567.77 Kcal / 2,373.28 KJ	Energia: 518.15 Kcal / 2,165.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		45.30 g22.60 g3.77 g	19.06 g9.54 g2.18 g	34.04 g22.21 g4.54 g	32.32 g28.63 g6.34 g	32.65 g19.42 g3.03 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		51.92 g0.00 g2.90 g	53.35 g0.00 g4.09 g	52.35 g0.00 g4.61 g	52.70 g0.00 g7.37 g	53.88 g0.00 g4.59 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,7,(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 314.72 Kcal / 1,315.53 KJ	Energia: 332.41 Kcal / 1,389.47 KJ	Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ	Energia: 193.78 Kcal / 810.00 KJ	Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.54 g21.41 g5.72 g	6.02 g25.35 g1.95 g	6.87 g15.26 g3.96 g	9.01 g13.29 g4.04 g	4.84 g7.79 g1.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		25.51 g0.00 g1.02 g	18.42 g0.00 g1.37 g	25.80 g0.00 g0.67 g	25.21 g0.00 g1.31 g	22.80 g0.00 g1.53 g
		1	1	1,4	1,(10)	1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00132) Diab (T:20, E:30, U:20)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Vajretek	Tea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 283.94 Kcal / 1,186.87 KJ	Energia: 206.29 Kcal / 862.29 KJ	Energia: 275.62 Kcal / 1,152.09 KJ	Energia: 270.44 Kcal / 1,130.44 KJ	Energia: 230.05 Kcal / 961.61 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.98 g17.35 g5.37 g	4.35 g8.43 g2.30 g	11.67 g15.91 g6.79 g	10.04 g13.46 g4.24 g	7.73 g11.89 g3.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		20.53 g0.00 g1.78 g	21.49 g0.15 g1.24 g	21.01 g0.00 g1.47 g	26.85 g0.00 g1.74 g	22.65 g0.00 g1.50 g
		1	1	1,7	1,10,(12)	1
	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 30 CH, Magyaros karfiollevés GM TM*	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 30 CH, Csemegeuborka	Tarhonyaleves *, Parajfőzelék 30 CH, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér (30)	Cukkinileves GM, TM *, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya 30 CH, Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 30 CH
		Energia: 462.27 Kcal / 1,932.29 KJ	Energia: 242.02 Kcal / 1,011.64 KJ	Energia: 407.63 Kcal / 1,703.89 KJ	Energia: 479.33 Kcal / 2,003.60 KJ	Energia: 387.50 Kcal / 1,619.75 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		40.90 g21.25 g3.64 g	12.00 g5.66 g1.26 g	28.46 g16.38 g3.56 g	30.32 g26.99 g6.15 g	29.63 g18.43 g2.90 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		26.22 g0.00 g2.69 g	35.02 g0.00 g3.71 g	35.90 g0.00 g3.88 g	36.70 g0.00 g6.18 g	26.67 g0.00 g4.04 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,7,(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 301.06 Kcal / 1,258.43 KJ	Energia: 312.24 Kcal / 1,305.16 KJ	Energia: 249.20 Kcal / 1,041.66 KJ	Energia: 193.78 Kcal / 810.00 KJ	Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.07 g21.38 g5.72 g	5.17 g25.22 g1.94 g	6.02 g15.14 g3.95 g	9.01 g13.29 g4.04 g	4.84 g7.79 g1.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		22.66 g0.00 g0.94 g	14.53 g0.00 g1.28 g	21.92 g0.00 g0.58 g	25.21 g0.00 g1.31 g	22.80 g0.00 g1.53 g
		1	1	1,4	1,(10)	1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00133) Diab (T:30, E:50, U:20)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Vajretek	Tea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 283.94 Kcal / 1,186.87 KJ	Energia: 206.29 Kcal / 862.29 KJ	Energia: 300.83 Kcal / 1,257.47 KJ	Energia: 232.63 Kcal / 972.39 KJ	Energia: 230.05 Kcal / 961.61 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.98 g17.35 g5.37 g	4.35 g8.43 g2.30 g	12.74 g16.06 g6.80 g	8.44 g13.23 g4.22 g	7.73 g11.89 g3.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		20.53 g0.00 g1.78 g	21.49 g0.15 g1.24 g	25.87 g0.00 g1.58 g	19.57 g0.00 g1.57 g	22.65 g0.00 g1.50 g
		1	1	1,7	1,10,(12)	1
	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 50 CH	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 50 CH, Csemegeuborka	Parajfőzelék 50 CH, Tarhonyaleves *, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér (50)	Cukkinileves GM, TM *, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya 50 CH, Vegyes vágott savanyúság	Görög csirkecsíkok, Gombakrémleves GM, TM, Zöldséges rizs 50 CH
		Energia: 595.39 Kcal / 2,488.73 KJ	Energia: 379.13 Kcal / 1,584.76 KJ	Energia: 548.86 Kcal / 2,294.23 KJ	Energia: 567.77 Kcal / 2,373.28 KJ	Energia: 518.15 Kcal / 2,165.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		45.30 g22.60 g3.77 g	19.06 g9.54 g2.18 g	34.04 g22.21 g4.54 g	32.32 g28.63 g6.34 g	32.65 g19.42 g3.03 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		51.92 g0.00 g2.90 g	53.35 g0.00 g4.09 g	52.35 g0.00 g4.61 g	52.70 g0.00 g7.37 g	53.88 g0.00 g4.59 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,7,(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 273.74 Kcal / 1,144.23 KJ	Energia: 312.24 Kcal / 1,305.16 KJ	Energia: 259.28 Kcal / 1,083.79 KJ	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ	Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		3.13 g21.31 g5.72 g	5.17 g25.22 g1.94 g	6.44 g15.20 g3.95 g	8.16 g13.17 g4.03 g	4.84 g7.79 g1.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.96 g0.00 g0.79 g	14.53 g0.00 g1.28 g	23.86 g0.00 g0.63 g	21.33 g0.00 g1.22 g	22.80 g0.00 g1.53 g
		1	1	1,4	1,(10)	1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00134) Diabetikus (T: 50 CH, E: 60 CH)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Vajretek	Tea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 550.81 Kcal / 2,302.39 KJ	Energia: 348.31 Kcal / 1,455.94 KJ	Energia: 593.66 Kcal / 2,481.50 KJ	Energia: 364.54 Kcal / 1,523.78 KJ	Energia: 359.37 Kcal / 1,502.17 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20.58 g 31.57 g 9.62 g	9.91 g 9.16 g 2.34 g	24.14 g 29.50 g 12.01 g	14.14 g 14.09 g 4.29 g	12.63 g 12.39 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		45.35 g 0.00 g 3.27 g	49.63 g 0.15 g 1.82 g	57.08 g 0.00 g 2.99 g	44.75 g 0.00 g 2.13 g	48.80 g 0.00 g 2.50 g
		1	1	1,7	1,10,(12)	1
	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 60 CH	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 60 CH, Csemegeuborka	Tarhonyaleves *, Parajfőzelék 60 CH, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér (60)	Cukkinileves GM, TM *, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya 60 CH, Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 60 CH
		Energia: 619.60 Kcal / 2,589.93 KJ	Energia: 470.54 Kcal / 1,966.86 KJ	Energia: 596.20 Kcal / 2,492.12 KJ	Energia: 625.26 Kcal / 2,613.59 KJ	Energia: 506.27 Kcal / 2,116.21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		46.10 g 22.84 g 3.79 g	23.77 g 12.12 g 2.79 g	35.89 g 22.45 g 4.56 g	33.62 g 29.70 g 6.46 g	32.38 g 19.33 g 3.02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		56.59 g 0.00 g 2.94 g	65.57 g 0.00 g 4.34 g	61.73 g 0.00 g 4.81 g	63.10 g 0.00 g 8.14 g	51.41 g 0.00 g 4.54 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,7,(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00135) Diabetikus (T:15, E:60, U:15)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Vajretek	Tea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 258.74 Kcal / 1,081.53 KJ	Energia: 187.36 Kcal / 783.16 KJ	Energia: 269.32 Kcal / 1,125.76 KJ	Energia: 207.43 Kcal / 867.06 KJ	Energia: 204.19 Kcal / 853.51 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.91 g17.20 g5.36 g	3.61 g8.33 g2.29 g	11.41 g15.87 g6.78 g	7.37 g13.08 g4.21 g	6.75 g11.79 g3.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		15.68 g0.00 g1.67 g	17.74 g0.15 g1.16 g	19.80 g0.00 g1.44 g	14.71 g0.00 g1.46 g	17.42 g0.00 g1.30 g
		1	1	1,7	1,10,(12)	1
	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 60 CH	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 60 CH, Csemegeuborka	Parajfőzelék 60 CH, Tarhonyaleves *, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér (60)	Cukkinileves GM, TM *, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya 60 CH, Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 60 CH
		Energia: 674.06 Kcal / 2,817.57 KJ	Energia: 470.54 Kcal / 1,966.86 KJ	Energia: 572.53 Kcal / 2,393.18 KJ	Energia: 611.99 Kcal / 2,558.12 KJ	Energia: 535.96 Kcal / 2,240.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		47.90 g23.39 g3.84 g	23.77 g12.12 g2.79 g	34.96 g22.33 g4.55 g	33.32 g29.45 g6.43 g	33.07 g19.56 g3.04 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.10 g0.00 g3.02 g	65.57 g0.00 g4.34 g	57.04 g0.00 g4.71 g	60.70 g0.00 g7.96 g	57.59 g0.00 g4.66 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,7,(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 273.74 Kcal / 1,144.23 KJ	Energia: 292.08 Kcal / 1,220.89 KJ	Energia: 229.03 Kcal / 957.35 KJ	Energia: 153.46 Kcal / 641.46 KJ	Energia: 141.13 Kcal / 589.92 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		3.13 g21.31 g5.72 g	4.32 g25.10 g1.93 g	5.16 g15.01 g3.94 g	7.31 g13.05 g4.02 g	3.13 g7.54 g1.95 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.96 g0.00 g0.79 g	10.65 g0.00 g1.19 g	18.03 g0.00 g0.49 g	17.45 g0.00 g1.13 g	15.03 g0.00 g1.35 g
		1	1	1,4	1,(10)	1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00139) Diab T:20,E:35,U:2 0	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Vajretek	Tea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 258.74 Kcal / 1,081.53 KJ	Energia: 187.36 Kcal / 783.16 KJ	Energia: 269.32 Kcal / 1,125.76 KJ	Energia: 270.44 Kcal / 1,130.44 KJ	Energia: 230.05 Kcal / 961.61 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.91 g17.20 g5.36 g	3.61 g8.33 g2.29 g	11.41 g15.87 g6.78 g	10.04 g13.46 g4.24 g	7.73 g11.89 g3.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		15.68 g0.00 g1.67 g	17.74 g0.15 g1.16 g	19.80 g0.00 g1.44 g	26.85 g0.00 g1.74 g	22.65 g0.00 g1.50 g
		1	1	1,7	1,10,(12)	1
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 35 CH	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 35 CH, Csemegeuborka	Tarhonyaleves *, Parajfőzelék 35 CH, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér (35)	Cukkinileves GM, TM *, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya 35 CH, Vegyes vágott savanyúság	Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 35 CH, Gombakrémleves GM, TM
		Energia: 504.63 Kcal / 2,109.35 KJ	Energia: 287.73 Kcal / 1,202.71 KJ	Energia: 423.49 Kcal / 1,770.19 KJ	Energia: 501.44 Kcal / 2,096.02 KJ	Energia: 417.19 Kcal / 1,743.85 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		42.30 g21.68 g3.68 g	14.36 g6.96 g1.57 g	29.40 g16.50 g3.56 g	30.82 g27.40 g6.20 g	30.32 g18.65 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		34.40 g0.00 g2.76 g	41.13 g0.00 g3.84 g	38.63 g0.00 g3.93 g	40.70 g0.00 g6.48 g	32.85 g0.00 g4.17 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,7,(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 273.74 Kcal / 1,144.23 KJ	Energia: 312.24 Kcal / 1,305.16 KJ	Energia: 259.28 Kcal / 1,083.79 KJ	Energia: 153.46 Kcal / 641.46 KJ	Energia: 141.13 Kcal / 589.92 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		3.13 g21.31 g5.72 g	5.17 g25.22 g1.94 g	6.44 g15.20 g3.95 g	7.31 g13.05 g4.02 g	3.13 g7.54 g1.95 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.96 g0.00 g0.79 g	14.53 g0.00 g1.28 g	23.86 g0.00 g0.63 g	17.45 g0.00 g1.13 g	15.03 g0.00 g1.35 g
		1	1	1,4	1,(10)	1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00140) Diabetikus (T: 20, E:50, U.20)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Vajretek	Tea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 283.94 Kcal / 1,186.87 KJ	Energia: 206.29 Kcal / 862.29 KJ	Energia: 275.62 Kcal / 1,152.09 KJ	Energia: 270.44 Kcal / 1,130.44 KJ	Energia: 230.05 Kcal / 961.61 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.98 g17.35 g5.37 g	4.35 g8.43 g2.30 g	11.67 g15.91 g6.79 g	10.04 g13.46 g4.24 g	7.73 g11.89 g3.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		20.53 g0.00 g1.78 g	21.49 g0.15 g1.24 g	21.01 g0.00 g1.47 g	26.85 g0.00 g1.74 g	22.65 g0.00 g1.50 g
		1	1	1,7	1,10,(12)	1
	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 50 CH	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 50 CH, Csemegeuborka	Parajfőzelék 50 CH, Tarhonyaleves *, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér (50)	Cukkinileves GM, TM *, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya 50 CH, Vegyes vágott savanyúság	Görög csirkecsíkok, Gombakrémleves GM, TM, Zöldséges rizs 50 CH
		Energia: 595.39 Kcal / 2,488.73 KJ	Energia: 379.13 Kcal / 1,584.76 KJ	Energia: 548.86 Kcal / 2,294.23 KJ	Energia: 567.77 Kcal / 2,373.28 KJ	Energia: 518.15 Kcal / 2,165.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		45.30 g22.60 g3.77 g	19.06 g9.54 g2.18 g	34.04 g22.21 g4.54 g	32.32 g28.63 g6.34 g	32.65 g19.42 g3.03 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		51.92 g0.00 g2.90 g	53.35 g0.00 g4.09 g	52.35 g0.00 g4.61 g	52.70 g0.00 g7.37 g	53.88 g0.00 g4.59 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,7,(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 314.72 Kcal / 1,315.53 KJ	Energia: 312.24 Kcal / 1,305.16 KJ	Energia: 249.20 Kcal / 1,041.66 KJ	Energia: 193.78 Kcal / 810.00 KJ	Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.54 g21.41 g5.72 g	5.17 g25.22 g1.94 g	6.02 g15.14 g3.95 g	9.01 g13.29 g4.04 g	4.84 g7.79 g1.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		25.51 g0.00 g1.02 g	14.53 g0.00 g1.28 g	21.92 g0.00 g0.58 g	25.21 g0.00 g1.31 g	22.80 g0.00 g1.53 g
		1	1	1,4	1,(10)	1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00141) DM R:30T:30E:50 U:35V:40	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Vajretek	Tea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 283.94 Kcal / 1,186.87 KJ	Energia: 206.29 Kcal / 862.29 KJ	Energia: 300.83 Kcal / 1,257.47 KJ	Energia: 232.63 Kcal / 972.39 KJ	Energia: 230.05 Kcal / 961.61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.98 g 17.35 g 5.37 g	4.35 g 8.43 g 2.30 g	12.74 g 16.06 g 6.80 g	8.44 g 13.23 g 4.22 g	7.73 g 11.89 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.53 g 0.00 g 1.78 g	21.49 g 0.15 g 1.24 g	25.87 g 0.00 g 1.58 g	19.57 g 0.00 g 1.57 g	22.65 g 0.00 g 1.50 g
		1	1	1,7	1,10,(12)	1
	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 50 CH	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 50 CH, Csemegeuborka	Parajfőzelék 50 CH, Tarhonyaleves *, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér (50)	Cukkinileves GM, TM *, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya 50 CH, Vegyes vágott savanyúság	Görög csirkecsíkok, Gombakrémleves GM, TM, Zöldséges rizs 50 CH
		Energia: 595.39 Kcal / 2,488.73 KJ	Energia: 379.13 Kcal / 1,584.76 KJ	Energia: 548.86 Kcal / 2,294.23 KJ	Energia: 567.77 Kcal / 2,373.28 KJ	Energia: 518.15 Kcal / 2,165.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		45.30 g 22.60 g 3.77 g	19.06 g 9.54 g 2.18 g	34.04 g 22.21 g 4.54 g	32.32 g 28.63 g 6.34 g	32.65 g 19.42 g 3.03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		51.92 g 0.00 g 2.90 g	53.35 g 0.00 g 4.09 g	52.35 g 0.00 g 4.61 g	52.70 g 0.00 g 7.37 g	53.88 g 0.00 g 4.59 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,7,(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna		Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 342.49 Kcal / 1,431.61 KJ	Energia: 319.77 Kcal / 1,336.64 KJ	Energia: 254.28 Kcal / 1,062.89 KJ	Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		g g g	6.45 g 25.41 g 1.96 g	9.01 g 15.57 g 3.99 g	11.58 g 13.67 g 4.08 g	4.84 g 7.79 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		g g g	20.36 g 0.00 g 1.41 g	35.51 g 0.00 g 0.89 g	36.87 g 0.00 g 1.57 g	22.80 g 0.00 g 1.53 g
		1	1	1,4	1,(10)	1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00142) Diab T:15,E:50,U:1 0	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Vajretek	Tea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 258.74 Kcal / 1,081.53 KJ	Energia: 187.36 Kcal / 783.16 KJ	Energia: 269.32 Kcal / 1,125.76 KJ	Energia: 207.43 Kcal / 867.06 KJ	Energia: 204.19 Kcal / 853.51 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.91 g17.20 g5.36 g	3.61 g8.33 g2.29 g	11.41 g15.87 g6.78 g	7.37 g13.08 g4.21 g	6.75 g11.79 g3.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		15.68 g0.00 g1.67 g	17.74 g0.15 g1.16 g	19.80 g0.00 g1.44 g	14.71 g0.00 g1.46 g	17.42 g0.00 g1.30 g
		1	1	1,7	1,10,(12)	1
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 50 CH	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 50 CH, Csemegeuborka	Parajfőzelék 50 CH, Tarhonyaleves *, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér (50)	Cukkinileves GM, TM *, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya 50 CH, Vegyes vágott savanyúság	Görög csirkecsíkok, Gombakrémleves GM, TM, Zöldséges rizs 50 CH
		Energia: 595.39 Kcal / 2,488.73 KJ	Energia: 379.13 Kcal / 1,584.76 KJ	Energia: 548.86 Kcal / 2,294.23 KJ	Energia: 567.77 Kcal / 2,373.28 KJ	Energia: 458.76 Kcal / 1,917.62 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		45.30 g22.60 g3.77 g	19.06 g9.54 g2.18 g	34.04 g22.21 g4.54 g	32.32 g28.63 g6.34 g	31.28 g18.97 g2.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		51.92 g0.00 g2.90 g	53.35 g0.00 g4.09 g	52.35 g0.00 g4.61 g	52.70 g0.00 g7.37 g	41.51 g0.00 g4.34 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,7,(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 260.08 Kcal / 1,087.13 KJ	Energia: 282.00 Kcal / 1,178.76 KJ	Energia: 208.87 Kcal / 873.08 KJ	Energia: 123.21 Kcal / 515.02 KJ	Energia: 131.05 Kcal / 547.79 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.66 g21.27 g5.72 g	3.89 g25.04 g1.92 g	4.31 g14.89 g3.92 g	6.03 g12.86 g4.00 g	2.71 g7.48 g1.94 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.11 g0.00 g0.71 g	8.71 g0.00 g1.15 g	14.15 g0.00 g0.41 g	11.62 g0.00 g1.00 g	13.09 g0.00 g1.31 g
		1	1	1,4	1,(10)	1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00143) DM R:30T:20E:50 U:20V:40	Tízórai	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Vajretek	Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 280.29 Kcal / 1,171.61 KJ	Energia: 202.64 Kcal / 847.04 KJ	Energia: 297.18 Kcal / 1,242.21 KJ	Energia: 228.98 Kcal / 957.14 KJ	Energia: 226.40 Kcal / 946.35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.65 g 17.28 g 5.37 g	4.02 g 8.36 g 2.30 g	12.41 g 15.99 g 6.80 g	8.11 g 13.16 g 4.22 g	7.40 g 11.82 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	20.21 g 0.00 g 1.78 g	21.17 g 0.15 g 1.24 g	25.55 g 0.00 g 1.58 g	19.25 g 0.00 g 1.57 g	22.33 g 0.00 g 1.50 g
		1	1	1,7	1,10,(12)	1
		Magyaros karfiolleves GM TM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 50 CH	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 50 CH, Csemegeuborka	Parajfőzelék 40 CH, Tarhonyaleves *, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér (50)	Cukkinileves GM, TM *, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya 50 CH, Vegyes vágott savanyúság	Görög csirkecsíkok, Gombakrémleves GM, TM, Zöldséges rizs 50 CH
		Energia: 595.39 Kcal / 2,488.73 KJ	Energia: 379.13 Kcal / 1,584.76 KJ	Energia: 531.94 Kcal / 2,223.51 KJ	Energia: 567.77 Kcal / 2,373.28 KJ	Energia: 518.15 Kcal / 2,165.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	Uzsonna	45.30 g 22.60 g 3.77 g	19.06 g 9.54 g 2.18 g	33.13 g 22.12 g 4.52 g	32.32 g 28.63 g 6.34 g	32.65 g 19.42 g 3.03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		51.92 g 0.00 g 2.90 g	53.35 g 0.00 g 4.09 g	49.24 g 0.00 g 4.21 g	52.70 g 0.00 g 7.37 g	53.88 g 0.00 g 4.59 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,7,(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
		Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 273.74 Kcal / 1,144.23 KJ	Energia: 312.24 Kcal / 1,305.16 KJ	Energia: 259.28 Kcal / 1,083.79 KJ	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ	Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3.13 g 21.31 g 5.72 g	5.17 g 25.22 g 1.94 g	6.44 g 15.20 g 3.95 g	8.16 g 13.17 g 4.03 g	4.84 g 7.79 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.96 g 0.00 g 0.79 g	14.53 g 0.00 g 1.28 g	23.86 g 0.00 g 0.63 g	21.33 g 0.00 g 1.22 g	22.80 g 0.00 g 1.53 g
		1	1	1,4	1,(10)	1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00144) Diab T:15,E:30, U:20	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Vajretek	Tea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 258.74 Kcal / 1,081.53 KJ	Energia: 187.36 Kcal / 783.16 KJ	Energia: 269.32 Kcal / 1,125.76 KJ	Energia: 207.43 Kcal / 867.06 KJ	Energia: 204.19 Kcal / 853.51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9.91 g 17.20 g 5.36 g	3.61 g 8.33 g 2.29 g	11.41 g 15.87 g 6.78 g	7.37 g 13.08 g 4.21 g	6.75 g 11.79 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.68 g 0.00 g 1.67 g	17.74 g 0.15 g 1.16 g	19.80 g 0.00 g 1.44 g	14.71 g 0.00 g 1.46 g	17.42 g 0.00 g 1.30 g
		1	1	1,7	1,10,(12)	1
	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 30 CH	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 30 CH, Csemegeuborka	Parajfőzelék 30 CH, Tarhonyaleves *, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér (30)	Cukkinileves GM, TM *, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya 30 CH, Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 30 CH
		Energia: 504.62 Kcal / 2,109.31 KJ	Energia: 214.60 Kcal / 897.03 KJ	Energia: 407.63 Kcal / 1,703.89 KJ	Energia: 457.22 Kcal / 1,911.18 KJ	Energia: 423.13 Kcal / 1,768.68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		42.30 g 21.68 g 3.67 g	10.59 g 4.89 g 1.08 g	28.46 g 16.38 g 3.56 g	29.82 g 26.58 g 6.10 g	30.46 g 18.70 g 2.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		34.39 g 0.00 g 2.75 g	31.35 g 0.00 g 3.63 g	35.90 g 0.00 g 3.88 g	32.70 g 0.00 g 5.88 g	34.09 g 0.00 g 4.19 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,7,(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 273.74 Kcal / 1,144.23 KJ	Energia: 292.08 Kcal / 1,220.89 KJ	Energia: 229.03 Kcal / 957.35 KJ	Energia: 153.46 Kcal / 641.46 KJ	Energia: 141.13 Kcal / 589.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		3.13 g 21.31 g 5.72 g	4.32 g 25.10 g 1.93 g	5.16 g 15.01 g 3.94 g	7.31 g 13.05 g 4.02 g	3.13 g 7.54 g 1.95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.96 g 0.00 g 0.79 g	10.65 g 0.00 g 1.19 g	18.03 g 0.00 g 0.49 g	17.45 g 0.00 g 1.13 g	15.03 g 0.00 g 1.35 g
		1	1	1,4	1,(10)	1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00199) GM, tej, tojás	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Vajretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Jégcsapretek
		Energia: 223.27 Kcal / 933.27 KJ	Energia: 149.93 Kcal / 626.71 KJ	Energia: 175.01 Kcal / 731.54 KJ	Energia: 182.72 Kcal / 763.77 KJ	Energia: 166.75 Kcal / 697.02 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.25 g17.61 g5.41 g	1.88 g8.75 g2.37 g	6.15 g13.08 g4.10 g	5.93 g13.50 g4.27 g	5.35 g12.37 g3.65 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		25.46 g10.88 g1.68 g	27.08 g11.03 g1.19 g	25.82 g11.03 g1.14 g	26.91 g10.88 g1.52 g	26.08 g10.88 g1.04 g
	10,(12)					
	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Zöldborsóleves GM*, Főtt tészta tojásmentes GM	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka	Tarhonyaleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér	Almaleves GM tejmentes, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs , Narancs
		Energia: 876.42 Kcal / 3,663.44 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 528.75 Kcal / 2,210.18 KJ	Energia: 682.51 Kcal / 2,852.89 KJ	Energia: 608.30 Kcal / 2,542.69 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		46.60 g26.79 g4.19 g	26.12 g13.41 g3.09 g	29.94 g24.43 g4.27 g	31.75 g22.41 g5.62 g	34.31 g20.31 g3.09 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		114.04 g0.00 g2.81 g	71.68 g0.00 g4.47 g	64.24 g4.89 g4.77 g	86.16 g14.99 g4.11 g	71.51 g0.00 g4.97 g
	(10),(12)		(10),(12)	(10),(12)	(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Meggyes gyümölcssaláta	Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Paprikás zöldségkrém, Gluténmentes kenyér
		Energia: 205.44 Kcal / 858.74 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 168.54 Kcal / 704.50 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 80.64 Kcal / 337.08 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.32 g22.01 g5.82 g	1.10 g0.70 g0.00 g	4.14 g15.52 g4.00 g	4.46 g1.93 g0.24 g	2.11 g8.05 g2.01 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		17.07 g0.89 g0.73 g	17.15 g0.00 g0.01 g	20.74 g0.89 g0.57 g	33.16 g22.18 g0.00 g	17.74 g0.89 g1.43 g
	4					





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00200) Glutén,tej,tojás,szója,olmag	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Vajretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Zöldsűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Jégcsapretek
		Energia: 223.27 Kcal / 933.27 KJ	Energia: 149.93 Kcal / 626.71 KJ	Energia: 175.01 Kcal / 731.54 KJ	Energia: 182.72 Kcal / 763.77 KJ	Energia: 166.75 Kcal / 697.02 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.76 g17.90 g5.45 g	1.88 g8.75 g2.37 g	6.66 g13.37 g4.14 g	5.93 g13.50 g4.27 g	5.35 g12.37 g3.65 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.25 g11.18 g1.79 g	27.08 g11.03 g1.19 g	30.61 g11.33 g1.25 g	26.91 g10.88 g1.52 g	26.08 g10.88 g1.04 g
		10,(12)				
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta tojásmentes GM	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka	Tarhonyaleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér	Almaleves GM tejmentes, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs , Narancs
		Energia: 836.25 Kcal / 3,495.53 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 528.75 Kcal / 2,210.18 KJ	Energia: 682.51 Kcal / 2,852.89 KJ	Energia: 608.30 Kcal / 2,542.69 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		43.70 g24.90 g4.00 g	26.12 g13.41 g3.09 g	29.94 g24.43 g4.27 g	31.75 g22.41 g5.62 g	34.31 g20.31 g3.09 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		106.94 g0.00 g2.75 g	71.68 g0.00 g4.47 g	64.24 g4.89 g4.77 g	86.16 g14.99 g4.11 g	71.51 g0.00 g4.97 g
		(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)	(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Meggyes gyümölcssaláta	Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Paprikás zöldségkrém, Gluténmentes kenyér
		Energia: 205.44 Kcal / 858.74 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 168.54 Kcal / 704.50 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 80.64 Kcal / 337.08 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		2.32 g22.01 g5.82 g	1.10 g0.70 g0.00 g	4.14 g15.52 g4.00 g	4.46 g1.93 g0.24 g	2.11 g8.05 g2.01 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		17.07 g0.89 g0.73 g	17.15 g0.00 g0.01 g	20.74 g0.89 g0.57 g	33.16 g22.18 g0.00 g	17.74 g0.89 g1.43 g
		4				





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00201) Glutén-, tej- és hüvelyesment es	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Vajretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Jégcsapretek
		Energia: 223.27 Kcal / 933.27 KJ	Energia: 149.93 Kcal / 626.71 KJ	Energia: 175.01 Kcal / 731.54 KJ	Energia: 182.72 Kcal / 763.77 KJ	Energia: 166.75 Kcal / 697.02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.76 g 17.90 g 5.45 g	1.88 g 8.75 g 2.37 g	6.66 g 13.37 g 4.14 g	5.93 g 13.50 g 4.27 g	5.35 g 12.37 g 3.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.25 g 11.18 g 1.79 g	27.08 g 11.03 g 1.19 g	30.61 g 11.33 g 1.25 g	26.91 g 10.88 g 1.52 g	26.08 g 10.88 g 1.04 g
	10,(12)					
	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Magyaros karfiollevés GM TM*, Főtt tészta tojásmentes GM, Alma	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka	Lebbencsleves GM sertésmentes, Parajfőzelék GM, TM, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér	Almaleves GM tejmentes, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs , Narancs
		Energia: 898.87 Kcal / 3,757.28 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 555.77 Kcal / 2,323.12 KJ	Energia: 682.51 Kcal / 2,852.89 KJ	Energia: 608.30 Kcal / 2,542.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		44.42 g 25.62 g 4.00 g	26.12 g 13.41 g 3.09 g	32.27 g 20.35 g 3.22 g	31.75 g 22.41 g 5.62 g	34.31 g 20.31 g 3.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		119.54 g 0.00 g 2.77 g	71.68 g 0.00 g 4.47 g	77.79 g 4.89 g 5.39 g	86.16 g 14.99 g 4.11 g	71.51 g 0.00 g 4.97 g
	(10),(12)		(10),(12)	1	(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Meggyes gyümölcssaláta	Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Paprikás zöldségkrém, Gluténmentes kenyér
		Energia: 205.44 Kcal / 858.74 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 168.54 Kcal / 704.50 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 80.64 Kcal / 337.08 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	1.10 g 0.70 g 0.00 g	4.14 g 15.52 g 4.00 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	2.11 g 8.05 g 2.01 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	17.15 g 0.00 g 0.01 g	20.74 g 0.89 g 0.57 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	17.74 g 0.89 g 1.43 g
	4					





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00202) GM-diab (T:40, E:60, U:40)	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcsstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Vajretek	Tea, Zöldfűszeres sonkakrém, Gluténmentes kenyér	Tea, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Gluténmentes kenyér
		Energia: 183.12 Kcal / 765.44 KJ	Energia: 109.78 Kcal / 458.88 KJ	Energia: 174.80 Kcal / 730.66 KJ	Energia: 140.49 Kcal / 587.25 KJ	Energia: 122.23 Kcal / 510.92 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.80 g19.06 g5.59 g	4.43 g10.20 g2.55 g	11.49 g17.62 g7.01 g	8.55 g14.96 g4.45 g	7.54 g13.79 g3.83 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		39.41 g2.38 g2.24 g	41.03 g2.53 g1.75 g	39.89 g2.38 g1.92 g	40.27 g2.38 g2.08 g	39.37 g2.38 g1.56 g
		15	7,(1)	10,(12)		
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta GM, 60 CH	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 60 CH, Csemegeuborka	Tarhonyaleves GM*, Pulykapörkölt, Parajfőzelék GM 60 CH, GM kenyér (60)	Cukkinileves GM, TM *, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya 60 CH, Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 60 CH
		Energia: 636.38 Kcal / 2,660.07 KJ	Energia: 443.12 Kcal / 1,852.24 KJ	Energia: 517.88 Kcal / 2,164.74 KJ	Energia: 629.68 Kcal / 2,632.06 KJ	Energia: 565.66 Kcal / 2,364.46 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		41.49 g22.94 g3.81 g	22.36 g11.34 g2.60 g	33.15 g25.23 g5.00 g	33.72 g29.78 g6.47 g	33.75 g19.78 g3.07 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		64.44 g0.00 g2.89 g	61.90 g0.00 g4.27 g	62.47 g1.19 g5.01 g	63.90 g0.00 g8.20 g	63.78 g0.00 g4.79 g
		(10),(12)	(10),(12)	7,(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Liga margarin (TM), Gluténmentes kenyér, Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Paprikás zöldségkrém, Gluténmentes kenyér
		Energia: 205.44 Kcal / 858.74 KJ	Energia: 241.67 Kcal / 1,010.18 KJ	Energia: 168.54 Kcal / 704.50 KJ	Energia: 72.80 Kcal / 304.30 KJ	Energia: 80.64 Kcal / 337.08 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.87 g23.46 g6.00 g	6.27 g27.12 g2.18 g	6.69 g16.97 g4.18 g	7.98 g14.88 g4.25 g	4.66 g9.50 g2.19 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.01 g2.38 g1.29 g	39.24 g2.38 g1.87 g	44.68 g2.38 g1.13 g	40.21 g2.38 g1.68 g	41.68 g2.38 g1.99 g
			4	(10)		





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00204) Glutén-, tej- és olajos mag mentes	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Vajretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Jégcsapretek
		Energia: 223.27 Kcal / 933.27 KJ	Energia: 149.93 Kcal / 626.71 KJ	Energia: 175.01 Kcal / 731.54 KJ	Energia: 182.72 Kcal / 763.77 KJ	Energia: 166.75 Kcal / 697.02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.76 g 17.90 g 5.45 g	1.88 g 8.75 g 2.37 g	6.66 g 13.37 g 4.14 g	5.93 g 13.50 g 4.27 g	5.35 g 12.37 g 3.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.25 g 11.18 g 1.79 g	27.08 g 11.03 g 1.19 g	30.61 g 11.33 g 1.25 g	26.91 g 10.88 g 1.52 g	26.08 g 10.88 g 1.04 g
	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Zöldségleves GM, Főtt tészta tojásmentes GM, Alma	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka	Tarhonyaleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér	Almaleves GM tejmentes, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs , Narancs
		Energia: 911.18 Kcal / 3,808.73 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 528.75 Kcal / 2,210.18 KJ	Energia: 682.51 Kcal / 2,852.89 KJ	Energia: 608.30 Kcal / 2,542.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		43.50 g 25.54 g 3.98 g	26.12 g 13.41 g 3.09 g	29.94 g 24.43 g 4.27 g	31.75 g 22.41 g 5.62 g	34.31 g 20.31 g 3.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		123.53 g 0.00 g 3.32 g	71.68 g 0.00 g 4.47 g	64.24 g 4.89 g 4.77 g	86.16 g 14.99 g 4.11 g	71.51 g 0.00 g 4.97 g
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Meggyes gyümölcssaláta	Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Paprikás zöldségkrém, Gluténmentes kenyér
		Energia: 205.44 Kcal / 858.74 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 168.54 Kcal / 704.50 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 80.64 Kcal / 337.08 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	1.10 g 0.70 g 0.00 g	4.14 g 15.52 g 4.00 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	2.11 g 8.05 g 2.01 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	17.15 g 0.00 g 0.01 g	20.74 g 0.89 g 0.57 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	17.74 g 0.89 g 1.43 g
	4					





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00205) GM,tej,szój,fr ukt,zeller,par, kak.	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Vajretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Jégcsapretek
		Energia: 223.27 Kcal / 933.27 KJ	Energia: 149.93 Kcal / 626.71 KJ	Energia: 175.01 Kcal / 731.54 KJ	Energia: 182.72 Kcal / 763.77 KJ	Energia: 166.75 Kcal / 697.02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.76 g 17.90 g 5.45 g	1.88 g 8.75 g 2.37 g	6.66 g 13.37 g 4.14 g	5.93 g 13.50 g 4.27 g	5.35 g 12.37 g 3.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.25 g 11.18 g 1.79 g	27.08 g 11.03 g 1.19 g	30.61 g 11.33 g 1.25 g	26.91 g 10.88 g 1.52 g	26.08 g 10.88 g 1.04 g
	10,(12)					
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta tojásmentes GM	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka	Tarhonyaleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér	Cukkinileves GM, TM *, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság	Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs , Gombakrémleves GM, TM
		Energia: 836.25 Kcal / 3,495.53 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 528.75 Kcal / 2,210.18 KJ	Energia: 672.14 Kcal / 2,809.55 KJ	Energia: 546.18 Kcal / 2,283.03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		43.70 g 24.90 g 4.00 g	26.12 g 13.41 g 3.09 g	29.94 g 24.43 g 4.27 g	34.87 g 29.80 g 6.48 g	33.41 g 20.01 g 3.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		106.94 g 0.00 g 2.75 g	71.68 g 0.00 g 4.47 g	64.24 g 4.89 g 4.77 g	73.10 g 0.00 g 6.18 g	58.76 g 0.00 g 4.96 g
	(10),(12)		(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Paprikás zöldségkrém, Gluténmentes kenyér
		Energia: 205.44 Kcal / 858.74 KJ	Energia: 342.49 Kcal / 1,431.61 KJ	Energia: 168.54 Kcal / 704.50 KJ	Energia: 72.80 Kcal / 304.30 KJ	Energia: 80.64 Kcal / 337.08 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	6.45 g 25.41 g 1.96 g	4.14 g 15.52 g 4.00 g	5.43 g 13.43 g 4.07 g	2.11 g 8.05 g 2.01 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	20.36 g 0.00 g 1.41 g	20.74 g 0.89 g 0.57 g	16.27 g 0.89 g 1.12 g	17.74 g 0.89 g 1.43 g
	1		4	(10)		





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00209) Glutén, tej, kakaó, par., ol.mag	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Vajretek			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Jégcsapretek		
		Energia: 223.27 Kcal / 933.27 KJ			Energia: 149.93 Kcal / 626.71 KJ			Energia: 175.01 Kcal / 731.54 KJ			Energia: 182.72 Kcal / 763.77 KJ			Energia: 166.75 Kcal / 697.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.76 g	17.90 g	5.45 g	1.88 g	8.75 g	2.37 g	6.66 g	13.37 g	4.14 g	5.93 g	13.50 g	4.27 g	5.35 g	12.37 g	3.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.25 g	11.18 g	1.79 g	27.08 g	11.03 g	1.19 g	30.61 g	11.33 g	1.25 g	26.91 g	10.88 g	1.52 g	26.08 g	10.88 g	1.04 g
	10,(12)															
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta tojásmentes GM			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka			Tarhonyaleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér			Almaleves GM tejmentes, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság			Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs , Narancs		
		Energia: 876.42 Kcal / 3,663.44 KJ			Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ			Energia: 528.75 Kcal / 2,210.18 KJ			Energia: 682.51 Kcal / 2,852.89 KJ			Energia: 608.30 Kcal / 2,542.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		46.60 g	26.79 g	4.19 g	26.12 g	13.41 g	3.09 g	29.94 g	24.43 g	4.27 g	31.75 g	22.41 g	5.62 g	34.31 g	20.31 g	3.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		114.04 g	0.00 g	2.81 g	71.68 g	0.00 g	4.47 g	64.24 g	4.89 g	4.77 g	86.16 g	14.99 g	4.11 g	71.51 g	0.00 g	4.97 g
	(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			(12)			(10),(12)			
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa			Meggyes gyümölccsaláta			Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Paprikás zöldségkrém, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 205.44 Kcal / 858.74 KJ			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ			Energia: 168.54 Kcal / 704.50 KJ			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ			Energia: 80.64 Kcal / 337.08 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	1.10 g	0.70 g	0.00 g	4.14 g	15.52 g	4.00 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	2.11 g	8.05 g	2.01 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	17.15 g	0.00 g	0.01 g	20.74 g	0.89 g	0.57 g	33.16 g	22.18 g	0.00 g	17.74 g	0.89 g	1.43 g
4																





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00211) GM diab. (T: 20 E:45 U:20)	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcsstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Vajretek	Tea, Zöldfűszeres sonkakrém, Gluténmentes kenyér	Tea, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Gluténmentes kenyér
		Energia: 183.12 Kcal / 765.44 KJ	Energia: 109.78 Kcal / 458.88 KJ	Energia: 174.80 Kcal / 730.66 KJ	Energia: 140.49 Kcal / 587.25 KJ	Energia: 122.23 Kcal / 510.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.76 g 17.90 g 5.45 g	2.39 g 9.04 g 2.41 g	9.45 g 16.46 g 6.87 g	6.51 g 13.80 g 4.31 g	5.50 g 12.63 g 3.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.26 g 1.19 g 1.79 g	21.88 g 1.34 g 1.30 g	20.74 g 1.19 g 1.47 g	21.12 g 1.19 g 1.63 g	20.22 g 1.19 g 1.11 g
		15	7,(1)	10,(12)		
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta GM, 45 CH	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 45 CH, Csemegeuborka	Tarhonyaleves GM*, Pulykapörkölt, Parajfőzelék GM 45 CH, GM kenyér (45)	Cukkinileves GM, TM *, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya 45 CH, Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 45 CH
		Energia: 523.42 Kcal / 2,187.90 KJ	Energia: 356.28 Kcal / 1,489.25 KJ	Energia: 390.47 Kcal / 1,632.16 KJ	Energia: 558.93 Kcal / 2,336.33 KJ	Energia: 429.07 Kcal / 1,793.51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		40.24 g 21.83 g 3.70 g	17.88 g 8.89 g 2.02 g	28.20 g 18.20 g 3.83 g	32.12 g 28.47 g 6.32 g	30.59 g 18.74 g 2.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.41 g 0.00 g 2.75 g	50.30 g 0.00 g 4.03 g	45.58 g 0.89 g 4.19 g	51.10 g 0.00 g 7.25 g	35.32 g 0.00 g 4.22 g
		(10),(12)	(10),(12)	7,(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Liga margarin (TM), Gluténmentes kenyér, Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Paprikás zöldségkrém, Gluténmentes kenyér
		Energia: 205.44 Kcal / 858.74 KJ	Energia: 241.67 Kcal / 1,010.18 KJ	Energia: 168.54 Kcal / 704.50 KJ	Energia: 72.80 Kcal / 304.30 KJ	Energia: 80.64 Kcal / 337.08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.83 g 22.30 g 5.86 g	4.23 g 25.96 g 2.04 g	4.65 g 15.81 g 4.04 g	5.94 g 13.72 g 4.11 g	2.62 g 8.34 g 2.05 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	20.09 g 1.19 g 1.42 g	25.53 g 1.19 g 0.68 g	21.06 g 1.19 g 1.23 g	22.53 g 1.19 g 1.54 g
		4	(10)			





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00214) Glutén,fruktóz	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Vajretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Jégcsapretek
		Energia: 183.12 Kcal / 765.44 KJ	Energia: 111.62 Kcal / 466.57 KJ	Energia: 174.80 Kcal / 730.66 KJ	Energia: 144.41 Kcal / 603.63 KJ	Energia: 126.60 Kcal / 529.19 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.76 g17.90 g5.45 g	2.19 g8.82 g2.37 g	9.45 g16.46 g6.87 g	6.24 g13.57 g4.27 g	5.35 g12.37 g3.65 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		20.26 g1.19 g1.79 g	17.10 g1.04 g1.19 g	20.74 g1.19 g1.47 g	16.93 g0.89 g1.52 g	16.09 g0.89 g1.04 g
		7,(1)			10,(12)	
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta tojásmentes GM	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka	Parajfőzelék GM, tejmentes, Tarhonyaleves GM*, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér	Cukkinileves GM, TM *, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs
		Energia: 876.42 Kcal / 3,663.44 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 486.97 Kcal / 2,035.53 KJ	Energia: 672.14 Kcal / 2,809.55 KJ	Energia: 546.18 Kcal / 2,283.03 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		46.60 g26.79 g4.19 g	26.12 g13.41 g3.09 g	29.58 g23.47 g4.15 g	34.87 g29.80 g6.48 g	33.41 g20.01 g3.09 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		114.04 g0.00 g2.81 g	71.68 g0.00 g4.47 g	56.35 g0.89 g4.77 g	73.10 g0.00 g6.18 g	58.76 g0.00 g4.96 g
		(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Paprikás zöldségkrém, Gluténmentes kenyér
		Energia: 205.44 Kcal / 858.74 KJ	Energia: 133.38 Kcal / 557.53 KJ	Energia: 168.54 Kcal / 704.50 KJ	Energia: 72.80 Kcal / 304.30 KJ	Energia: 80.64 Kcal / 337.08 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.32 g22.01 g5.82 g	5.49 g13.43 g4.06 g	4.14 g15.52 g4.00 g	5.43 g13.43 g4.07 g	2.11 g8.05 g2.01 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		17.07 g0.89 g0.73 g	15.36 g0.89 g1.12 g	20.74 g0.89 g0.57 g	16.27 g0.89 g1.12 g	17.74 g0.89 g1.43 g
		1,6,(7)		4	(10)	





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00216) Glutén, zab, tojás, narancs	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Vajretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott , Jégcsapretek
		Energia: 223.27 Kcal / 933.27 KJ	Energia: 149.93 Kcal / 626.71 KJ	Energia: 214.95 Kcal / 898.49 KJ	Energia: 182.72 Kcal / 763.77 KJ	Energia: 166.75 Kcal / 697.02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.25 g 17.61 g 5.41 g	1.88 g 8.75 g 2.37 g	8.94 g 16.17 g 6.83 g	5.93 g 13.50 g 4.27 g	5.35 g 12.37 g 3.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.46 g 10.88 g 1.68 g	27.08 g 11.03 g 1.19 g	25.94 g 10.88 g 1.36 g	26.91 g 10.88 g 1.52 g	26.08 g 10.88 g 1.04 g
	7,(1)			10,(12)		
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta tojásmentes GM	Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka, Zöldségkrémleves GM, TM*	Tarhonyaleves GM*, Parajfőzelék GM, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér	Almaleves GM, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs , Alma
		Energia: 876.42 Kcal / 3,663.44 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 535.50 Kcal / 2,238.39 KJ	Energia: 663.78 Kcal / 2,774.60 KJ	Energia: 608.80 Kcal / 2,544.78 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		46.60 g 26.79 g 4.19 g	26.12 g 13.41 g 3.09 g	32.98 g 24.97 g 4.96 g	32.36 g 22.52 g 5.76 g	34.13 g 20.73 g 3.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		114.04 g 0.00 g 2.81 g	71.68 g 0.00 g 4.47 g	61.65 g 0.89 g 4.90 g	80.65 g 9.99 g 4.13 g	71.36 g 0.00 g 4.98 g
	(10),(12)		(10),(12)	7,(10),(12)	7,(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Meggyes gyümölcssaláta	Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Paprikás zöldségkrém, Gluténmentes kenyér
		Energia: 205.44 Kcal / 858.74 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 168.54 Kcal / 704.50 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 80.64 Kcal / 337.08 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	1.10 g 0.70 g 0.00 g	4.14 g 15.52 g 4.00 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	2.11 g 8.05 g 2.01 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	17.15 g 0.00 g 0.01 g	20.74 g 0.89 g 0.57 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	17.74 g 0.89 g 1.43 g
	4					





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01001) Tejmentes, 1-3 év	Tízórai	Gyümölcs			Gyümölcs			Gyümölcs			Gyümölcs			Gyümölcs		
		Energia: 62.62 Kcal / 261.75 Kj			Energia: 62.62 Kcal / 261.75 Kj			Energia: 62.62 Kcal / 261.75 Kj			Energia: 62.62 Kcal / 261.75 Kj			Energia: 62.62 Kcal / 261.75 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.72 g	0.72 g	0.00 g	0.72 g	0.72 g	0.00 g	0.72 g	0.72 g	0.00 g	0.72 g	0.72 g	0.00 g	0.72 g	0.72 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		12.60 g	0.00 g	0.02 g	12.60 g	0.00 g	0.02 g	12.60 g	0.00 g	0.02 g	12.60 g	0.00 g	0.02 g	12.60 g	0.00 g	0.02 g
	Ebéd	Paprikás csirke TM 1-3 év, Tészta köret 1-3 év, Zöldborsóleves GM*			Zöldségkrémleves TM 1-3 év, Bácskai rizshús *, Csemegeuborka			Parajfőzelék TM 1-3 év, Pulykapörkölt 1-3 év, Tarhonyaleves *, Félbarna kenyér			Almaleves tejmentes, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság			Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs , Narancs		
		Energia: 631.08 Kcal / 2,637.91 Kj			Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 Kj			Energia: 452.28 Kcal / 1,890.53 Kj			Energia: 664.99 Kcal / 2,779.66 Kj			Energia: 608.30 Kcal / 2,542.69 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		49.30 g	20.65 g	3.51 g	26.12 g	13.41 g	3.09 g	22.59 g	13.63 g	2.55 g	31.75 g	22.42 g	5.62 g	34.31 g	20.31 g	3.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		65.44 g	0.00 g	4.69 g	71.68 g	0.00 g	4.47 g	59.07 g	4.00 g	4.44 g	81.68 g	10.79 g	4.11 g	71.51 g	0.00 g	4.97 g
		1,(10),(12)			(10),(12)			1,(10),(12)			(12)			(10),(12)		
		Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa			Meggyes gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma			Vaníliás, fah. panna cotta TM 1-3 év			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Paprikás zöldségkrém	
	Energia: 342.04 Kcal / 1,429.73 Kj			Energia: 85.19 Kcal / 356.09 Kj			Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 Kj			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 Kj			Energia: 181.46 Kcal / 758.50 Kj			
	Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.48 g		21.48 g	5.72 g	1.10 g	0.70 g	0.00 g	6.87 g	15.26 g	3.96 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	4.84 g	7.79 g	1.97 g
	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31.21 g		0.00 g	1.18 g	17.15 g	0.00 g	0.01 g	25.80 g	0.00 g	0.67 g	33.16 g	22.18 g	0.00 g	22.80 g	0.00 g	1.53 g
	1						1,4						1			





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01003) Fahéjmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 324.09 Kcal / 1,354.70 KJ	Energia: 244.60 Kcal / 1,022.43 KJ	Energia: 340.98 Kcal / 1,425.30 KJ	Energia: 308.75 Kcal / 1,290.58 KJ	Energia: 270.20 Kcal / 1,129.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.98 g 17.35 g 5.37 g	4.04 g 8.36 g 2.30 g	12.74 g 16.06 g 6.80 g	9.73 g 13.39 g 4.24 g	7.73 g 11.89 g 3.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.52 g 9.99 g 1.78 g	31.47 g 10.14 g 1.24 g	35.86 g 9.99 g 1.58 g	36.83 g 9.99 g 1.74 g	32.64 g 9.99 g 1.50 g
		1	1	1,7	1,10,(12)	1
	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes), Vadas sertésszelet GM, TM, mustármentes	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka	Tarhonyaleves *, Parajfőzelék, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér	Cukkinileves GM, TM *, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs, Narancs
		Energia: 659.73 Kcal / 2,757.67 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 670.28 Kcal / 2,801.77 KJ	Energia: 654.53 Kcal / 2,735.94 KJ	Energia: 608.30 Kcal / 2,542.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.53 g 22.25 g 4.05 g	26.12 g 13.41 g 3.09 g	37.79 g 27.55 g 6.61 g	36.50 g 26.96 g 5.38 g	34.31 g 20.31 g 3.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		84.92 g 0.00 g 3.09 g	71.68 g 0.00 g 4.47 g	66.78 g 0.00 g 4.88 g	73.44 g 0.00 g 5.54 g	71.51 g 0.00 g 4.97 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,7,(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Meggyes gyümölcssaláta	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 342.04 Kcal / 1,429.73 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.48 g 21.48 g 5.72 g	1.10 g 0.70 g 0.00 g	6.87 g 15.26 g 3.96 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	4.84 g 7.79 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.21 g 0.00 g 1.18 g	17.15 g 0.00 g 0.01 g	25.80 g 0.00 g 0.67 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	22.80 g 0.00 g 1.53 g
		1		1,4		1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(02102) Tej-, tojás- és paradicsomm entes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Zöldpaprika	Tea, Félbarna kenyér, Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 324.09 Kcal / 1,354.70 KJ	Energia: 244.60 Kcal / 1,022.43 KJ	Energia: 301.04 Kcal / 1,258.35 KJ	Energia: 308.75 Kcal / 1,290.58 KJ	Energia: 270.20 Kcal / 1,129.44 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.98 g17.35 g5.37 g	4.04 g8.36 g2.30 g	9.95 g12.97 g4.07 g	9.73 g13.39 g4.24 g	7.73 g11.89 g3.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.52 g9.99 g1.78 g	31.47 g10.14 g1.24 g	35.74 g10.14 g1.36 g	36.83 g9.99 g1.74 g	32.64 g9.99 g1.50 g
		1	1	1	1,10,(12)	1
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Meggyes gyümölcssaláta	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 342.04 Kcal / 1,429.73 KJ	Energia: 85.19 Kcal / 356.09 KJ	Energia: 269.36 Kcal / 1,125.92 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: 181.46 Kcal / 758.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.48 g21.48 g5.72 g	1.10 g0.70 g0.00 g	6.87 g15.26 g3.96 g	4.46 g1.93 g0.24 g	4.84 g7.79 g1.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.21 g0.00 g1.18 g	17.15 g0.00 g0.01 g	25.80 g0.00 g0.67 g	33.16 g22.18 g0.00 g	22.80 g0.00 g1.53 g
		1	1,4	1	1	1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00019) Tej-, szója- és halmentes	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka	Tarhonyaleves *, Pulykapörkölt, Parajfőzelék tejmentes, Félbarna kenyér	Almaleves tejmentes, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs , Narancs
		Energia: 704.31 Kcal / 2,944.02 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 634.15 Kcal / 2,650.75 KJ	Energia: 664.99 Kcal / 2,779.66 KJ	Energia: 608.30 Kcal / 2,542.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		48.90 g 23.70 g 3.87 g	26.12 g 13.41 g 3.09 g	34.49 g 24.01 g 4.24 g	31.75 g 22.42 g 5.62 g	34.31 g 20.31 g 3.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		72.94 g 0.00 g 3.07 g	71.68 g 0.00 g 4.47 g	69.07 g 4.00 g 5.23 g	81.68 g 10.79 g 4.11 g	71.51 g 0.00 g 4.97 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,(10),(12)	(12)	(10),(12)
	Uzsonna			Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Póréhagyma	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 323.67 Kcal / 1,352.94 KJ	Energia: 153.65 Kcal / 642.26 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		g g g	g g g	10.83 g 21.45 g 6.79 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		g g g	g g g	21.44 g 0.00 g 1.89 g	33.16 g 22.18 g 0.00 g	g g g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00025) Gluténmentes diab.50gCH	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta GM, 50 CH			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 50 CH, Csemegeuborka			Tarhonyaleves GM*, Parajfőzelék GM 50 CH, Pulykapörkölt, GM kenyér (50)			Cukkinileves GM, TM *, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya 50 CH, Vegyes vágott savanyúság			Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 50 CH		
		Energia: 584.25 Kcal / 2,442.17 KJ			Energia: 379.13 Kcal / 1,584.76 KJ			Energia: 475.41 Kcal / 1,987.21 KJ			Energia: 567.77 Kcal / 2,373.28 KJ			Energia: 518.15 Kcal / 2,165.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		40.92 g	22.43 g	3.76 g	19.06 g	9.54 g	2.18 g	31.16 g	22.69 g	4.59 g	32.32 g	28.63 g	6.34 g	32.65 g	19.42 g	3.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		53.35 g	0.00 g	2.82 g	53.35 g	0.00 g	4.09 g	53.65 g	0.89 g	4.66 g	52.70 g	0.00 g	7.37 g	53.88 g	0.00 g	4.59 g
(10),(12)			(10),(12)			7,(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)				





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00026) Gluténmentes diab.55gCH	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta GM, 55 CH			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús GM 55 CH			Parajfőzelék GM 55 CH, Tarhonyaleves GM*, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér			Cukkinileves GM, TM *, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya 55 CH, Vegyes vágott savanyúság			Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Petrezselymes rizs 55 CH		
		Energia: 671.14 Kcal / 2,805.37 KJ			Energia: 436.68 Kcal / 1,825.32 KJ			Energia: 454.18 Kcal / 1,898.47 KJ			Energia: 614.20 Kcal / 2,567.36 KJ			Energia: 556.12 Kcal / 2,324.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		41.88 g	23.28 g	3.84 g	22.11 g	11.39 g	2.63 g	30.42 g	21.57 g	4.39 g	33.37 g	29.49 g	6.44 g	32.80 g	21.66 g	3.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		71.83 g	0.00 g	2.93 g	60.44 g	0.00 g	2.36 g	51.63 g	0.89 g	4.54 g	61.10 g	0.00 g	7.99 g	58.18 g	0.00 g	4.62 g
(10),(12)			(10),(12)			7,(10),(12)			(10),(12)							





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00027) Gluténmentes diab.80gCH	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta GM, 80 CH						Parajfőzelék GM 80 CH, Tarhonyaleves GM*, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér			Cukkinileves GM, TM *, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya 80 CH, Vegyes vágott savanyúság			GombakréMLEves GM, TM, Görög csirkecsíkok, PetreZselymes rizs 80 CH		
		Energia: 827.56 Kcal / 3,459.20 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 517.88 Kcal / 2,164.74 KJ			Energia: 735.82 Kcal / 3,075.73 KJ			Energia: 684.96 Kcal / 2,863.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		43.60 g	24.81 g	3.99 g	g	g	g	34.68 g	26.10 g	5.10 g	36.12 g	31.76 g	6.70 g	35.42 g	23.62 g	3.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		105.09 g	0.00 g	3.12 g	g	g	g	76.83 g	2.08 g	5.35 g	83.10 g	0.00 g	9.63 g	83.22 g	0.00 g	5.10 g
		(10),(12)			1			7,(10),(12)			(10),(12)					





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00037) Diab 50CH, tejmentes	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 50 CH			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 50 CH, Csemegeuborka			Tarhonyaleves *, Pulykapörkölt, Parajfőzelék 50 CH TM, Félbarna kenyér (50)			Cukkinileves GM, TM *, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya 50 CH, Vegyes vágott savanyúság			Görög csirkecsíkok, Gombakrémleves GM, TM, Zöldséges rizs 50 CH		
		Energia: 595.39 Kcal / 2,488.73 KJ			Energia: 379.13 Kcal / 1,584.76 KJ			Energia: 501.91 Kcal / 2,097.98 KJ			Energia: 567.77 Kcal / 2,373.28 KJ			Energia: 518.15 Kcal / 2,165.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		45.30 g	22.60 g	3.77 g	19.06 g	9.54 g	2.18 g	30.82 g	21.73 g	3.94 g	32.32 g	28.63 g	6.34 g	32.65 g	19.42 g	3.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		51.92 g	0.00 g	2.90 g	53.35 g	0.00 g	4.09 g	55.50 g	3.20 g	4.51 g	52.70 g	0.00 g	7.37 g	53.88 g	0.00 g	4.59 g
		1,(10),(12)			(10),(12)			1,(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)		





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00038) GM DIAB 60 CH	Ebéd	Főtt tészta GM, 60 CH, Magyaros karfiolleves GM TM*, Paprikás csirke GM TM*	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 60 CH, Csemegeuborka	Parajfőzelék GM 60 CH, Tarhonyaleves GM*, Pulykapörkölt, GM kenyér (60)	Cukkinileves GM, TM *, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya 60 CH, Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 60 CH										
		Energia: 619.01 Kcal / 2,587.46 KJ	Energia: 470.54 Kcal / 1,966.86 KJ	Energia: 475.41 Kcal / 1,987.21 KJ	Energia: 625.26 Kcal / 2,613.59 KJ	Energia: 506.27 Kcal / 2,116.21 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		41.30 g	22.77 g	3.79 g	23.77 g	12.12 g	2.79 g	31.67 g	22.98 g	4.62 g	33.62 g	29.70 g	6.46 g	32.38 g	19.33 g	3.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		60.74 g	0.00 g	2.87 g	65.57 g	0.00 g	4.34 g	58.44 g	1.19 g	4.77 g	63.10 g	0.00 g	8.14 g	51.41 g	0.00 g	4.54 g
		(10),(12)			(10),(12)			7,(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)		





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00066) Tej,toj,olmag, méz,kakaó	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka			Tarhonyaleves *, Parajfőzelék tejmentes, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér			Almaleves tejmentes, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság			Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs , Narancs		
		Energia: 744.48 Kcal / 3,111.93 Kj			Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 Kj			Energia: 634.15 Kcal / 2,650.75 Kj			Energia: 664.99 Kcal / 2,779.66 Kj			Energia: 608.30 Kcal / 2,542.69 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		51.80 g	25.59 g	4.06 g	26.12 g	13.41 g	3.09 g	34.49 g	24.01 g	4.24 g	31.75 g	22.42 g	5.62 g	34.31 g	20.31 g	3.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		80.04 g	0.00 g	3.13 g	71.68 g	0.00 g	4.47 g	69.07 g	4.00 g	5.23 g	81.68 g	10.79 g	4.11 g	71.51 g	0.00 g	4.97 g
		1,(10),(12)			(10),(12)			1,(10),(12)			(12)			(10),(12)		





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00070) Paradicsomm entes	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Zöldborsóleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka			Tarhonyaleves *, Parajfőzelék , Pulykapörkölt, Félbarna kenyér			Almaleves, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság			Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs , Narancs		
		Energia: 744.48 Kcal / 3,111.93 KJ			Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ			Energia: 670.28 Kcal / 2,801.77 KJ			Energia: 689.73 Kcal / 2,883.07 KJ			Energia: 608.30 Kcal / 2,542.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		51.80 g	25.59 g	4.06 g	26.12 g	13.41 g	3.09 g	37.79 g	27.55 g	6.61 g	32.39 g	24.99 g	7.14 g	34.31 g	20.31 g	3.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		80.04 g	0.00 g	3.13 g	71.68 g	0.00 g	4.47 g	66.78 g	0.00 g	4.88 g	81.42 g	9.99 g	4.14 g	71.51 g	0.00 g	4.97 g
1,(10),(12)			(10),(12)			1,7,(10),(12)			7,(12)			(10),(12)				





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00071) GM,tej,toj,szoj ,must,olmag	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*, Főtt tészta tojásmentes GM, Paprikás csirke GM TM*			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Céklasaláta			Tarhonyaleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér			Almaleves GM tejmentes, Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság, Fokhagymás sertésszelet			Gombakrémleves GM, TM, Zöldséges rizs , Narancs, Görög csirkecsíkok		
		Energia: 836.25 Kcal / 3,495.53 KJ			Energia: 595.23 Kcal / 2,488.06 KJ			Energia: 528.75 Kcal / 2,210.18 KJ			Energia: 682.51 Kcal / 2,852.89 KJ			Energia: 608.30 Kcal / 2,542.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		43.70 g	24.90 g	4.00 g	27.71 g	13.56 g	3.09 g	29.94 g	24.43 g	4.27 g	31.75 g	22.41 g	5.62 g	34.31 g	20.31 g	3.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		106.94 g	0.00 g	2.75 g	88.91 g	9.99 g	2.99 g	64.24 g	4.89 g	4.77 g	86.16 g	14.99 g	4.11 g	71.51 g	0.00 g	4.97 g
		(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			(12)			(10),(12)		





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00136) Diabetikus (T:15, E:50, V:45)	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 50 CH			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 50 CH, Csemegeuborka			Parajfőzelék 45 CH, TM, Tarhonyaleves *, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér (50)			Cukkinileves GM, TM *, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya 50 CH, Vegyes vágott savanyúság			Görög csirkecsíkok, Gombakrémleves GM, TM, Zöldséges rizs 50 CH		
		Energia: 595.39 Kcal / 2,488.73 KJ			Energia: 379.13 Kcal / 1,584.76 KJ			Energia: 515.04 Kcal / 2,152.87 KJ			Energia: 567.77 Kcal / 2,373.28 KJ			Energia: 518.15 Kcal / 2,165.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		45.30 g	22.60 g	3.77 g	19.06 g	9.54 g	2.18 g	31.36 g	21.13 g	3.90 g	32.32 g	28.63 g	6.34 g	32.65 g	19.42 g	3.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		51.92 g	0.00 g	2.90 g	53.35 g	0.00 g	4.09 g	49.05 g	0.00 g	4.51 g	52.70 g	0.00 g	7.37 g	53.88 g	0.00 g	4.59 g
1,(10),(12)			(10),(12)			1,(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)				





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00137) Diabetikus R:30 CH, V: 30 CH	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 40 CH	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 40 CH, Csemegeuborka	Tarhonyaleves *, Parajfőzelék 40 CH, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér (40)	Cukkinileves GM, TM *, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya 40 CH, Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 40 CH										
		Energia: 522.78 Kcal / 2,185.22 Kj		Energia: 310.58 Kcal / 1,298.22 Kj		Energia: 451.18 Kcal / 1,885.93 Kj		Energia: 536.82 Kcal / 2,243.91 Kj		Energia: 432.04 Kcal / 1,805.93 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		42.90 g	21.86 g	3.70 g	15.53 g	7.60 g	1.72 g	30.18 g	18.13 g	3.85 g	31.62 g	28.06 g	6.27 g	30.66 g	18.77 g	2.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		37.90 g	0.00 g	2.79 g	44.19 g	0.00 g	3.90 g	41.07 g	0.00 g	4.10 g	47.10 g	0.00 g	6.95 g	35.94 g	0.00 g	4.23 g
		1,(10),(12)			(10),(12)			1,7,(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)		





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00138) Diab R:30, E:45, V:40	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 45 CH			Bácskai rizseshús 45 CH, Zöldségkrémleves GM, TM*, Csemegeuborka			Tarhonyaleves *, Parajfőzelék 45 CH, Pulykapörkölt, Tk. kenyér (45)			Cukkinileves GM, TM *, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya 45 CH, Vegyes vágott savanyúság			Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 45 CH		
		Energia: 589.34 Kcal / 2,463.44 Kj			Energia: 369.99 Kcal / 1,546.56 Kj			Energia: 464.28 Kcal / 1,940.69 Kj			Energia: 547.87 Kcal / 2,290.10 Kj			Energia: 452.82 Kcal / 1,892.79 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		45.10 g	22.54 g	3.76 g	18.59 g	9.28 g	2.11 g	30.69 g	17.70 g	3.76 g	31.87 g	28.26 g	6.30 g	31.14 g	18.93 g	2.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		50.75 g	0.00 g	2.89 g	52.13 g	0.00 g	4.06 g	44.82 g	0.00 g	4.14 g	49.10 g	0.00 g	7.10 g	40.27 g	0.00 g	4.31 g
		1,(10),(12)			(10),(12)			1,7,(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)		





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00145) DM R:40,E:50,U:1 5 CH	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 50 CH	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 50 CH, Csemegeuborka	Parajfőzelék 50 CH, Tarhonyaleves *, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér (50)	Cukkinileves GM, TM *, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya 50 CH, Vegyes vágott savanyúság	Görög csirkecsíkok, Gombakrémleves GM, TM, Zöldséges rizs 50 CH
		Energia: 595.39 Kcal / 2,488.73 KJ	Energia: 379.13 Kcal / 1,584.76 KJ	Energia: 548.86 Kcal / 2,294.23 KJ	Energia: 567.77 Kcal / 2,373.28 KJ	Energia: 518.15 Kcal / 2,165.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		45.30 g22.60 g3.77 g	19.06 g9.54 g2.18 g	34.04 g22.21 g4.54 g	32.32 g28.63 g6.34 g	32.65 g19.42 g3.03 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		51.92 g0.00 g2.90 g	53.35 g0.00 g4.09 g	52.35 g0.00 g4.61 g	52.70 g0.00 g7.37 g	53.88 g0.00 g4.59 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,7,(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)
		Energia: 273.74 Kcal / 1,144.23 KJ	Energia: 292.08 Kcal / 1,220.89 KJ	Energia: 218.95 Kcal / 915.21 KJ	Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ	Energia: 141.13 Kcal / 589.92 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		3.13 g21.31 g5.72 g	4.32 g25.10 g1.93 g	4.74 g14.95 g3.93 g	8.16 g13.17 g4.03 g	3.13 g7.54 g1.95 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.96 g0.00 g0.79 g	10.65 g0.00 g1.19 g	16.09 g0.00 g0.45 g	21.33 g0.00 g1.22 g	15.03 g0.00 g1.35 g
		1	1	1,4	1,(10)	1





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00203) Glutén,tej,toj, banán	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Zöldborsóleves GM*, Főtt tészta tojásmentes GM	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka	Tarhonyaleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér	Almaleves GM tejmentes, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság	Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs , Narancs										
		Energia: 876.42 Kcal / 3,663.44 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ	Energia: 528.75 Kcal / 2,210.18 KJ	Energia: 682.51 Kcal / 2,852.89 KJ	Energia: 608.30 Kcal / 2,542.69 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		46.60 g	26.79 g	4.19 g	26.12 g	13.41 g	3.09 g	29.94 g	24.43 g	4.27 g	31.75 g	22.41 g	5.62 g	34.31 g	20.31 g	3.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		114.04 g	0.00 g	2.81 g	71.68 g	0.00 g	4.47 g	64.24 g	4.89 g	4.77 g	86.16 g	14.99 g	4.11 g	71.51 g	0.00 g	4.97 g
		(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			(12)			(10),(12)		





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00206) GM diab. 40 CH	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta GM, 40 CH			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 40 CH, Csemegeuborka			Tarhonyaleves GM*, Parajfőzelék GM 40 CH, Pulykapörkölt, GM kenyér (40)			Cukkinileves GM, TM *, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya 40 CH, Vegyes vágott savanyúság			Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 40 CH		
		Energia: 540.79 Kcal / 2,260.50 KJ			Energia: 296.87 Kcal / 1,240.92 KJ			Energia: 411.71 Kcal / 1,720.95 KJ			Energia: 519.13 Kcal / 2,169.96 KJ			Energia: 476.58 Kcal / 1,992.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		40.43 g	22.00 g	3.71 g	14.83 g	7.21 g	1.63 g	28.42 g	19.03 g	3.98 g	31.22 g	27.73 g	6.23 g	31.69 g	19.11 g	2.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		44.10 g	0.00 g	2.76 g	42.35 g	0.00 g	3.86 g	42.82 g	0.60 g	4.19 g	43.90 g	0.00 g	6.71 g	45.22 g	0.00 g	4.41 g
(10),(12)			(10),(12)			7,(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)				





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00207) GM,tej,toj,olm ag,van,citr,szi lva	Ebéd	Paprikás csirke GM TM*, Zöldborsóleves GM*, Főtt tészta tojásmentes GM			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka			Tarhonyaleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér			Almaleves GM tejmentes, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság			Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs , Alma		
		Energia: 876.42 Kcal / 3,663.44 Kj			Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 Kj			Energia: 528.75 Kcal / 2,210.18 Kj			Energia: 682.51 Kcal / 2,852.89 Kj			Energia: 608.80 Kcal / 2,544.78 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		46.60 g	26.79 g	4.19 g	26.12 g	13.41 g	3.09 g	29.94 g	24.43 g	4.27 g	31.75 g	22.41 g	5.62 g	34.13 g	20.73 g	3.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		114.04 g	0.00 g	2.81 g	71.68 g	0.00 g	4.47 g	64.24 g	4.89 g	4.77 g	86.16 g	14.99 g	4.11 g	71.36 g	0.00 g	4.98 g
	(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			(12)			(10),(12)			
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Snidlinges margarinkrém, Sárgarépa			Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Paprikás zöldségkrém, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 205.44 Kcal / 858.74 Kj			Energia: 241.67 Kcal / 1,010.18 Kj			Energia: 168.54 Kcal / 704.50 Kj			Energia: 153.65 Kcal / 642.26 Kj			Energia: 80.64 Kcal / 337.08 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	4.23 g	25.96 g	2.04 g	4.14 g	15.52 g	4.00 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	2.11 g	8.05 g	2.01 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	20.09 g	1.19 g	1.42 g	20.74 g	0.89 g	0.57 g	33.16 g	22.18 g	0.00 g	17.74 g	0.89 g	1.43 g	
4																





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00208) Glutén,tojás,o Imag	Ebéd	Zöldborsóleves GM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta tojásmentes GM			Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka, Zöldségkrémleves GM, TM*			Tarhonyaleves GM*, Parajfőzelék GM, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér			Almaleves GM, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság			Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs , Narancs		
		Energia: 876.42 Kcal / 3,663.44 KJ			Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ			Energia: 535.50 Kcal / 2,238.39 KJ			Energia: 663.78 Kcal / 2,774.60 KJ			Energia: 608.30 Kcal / 2,542.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		46.60 g	26.79 g	4.19 g	26.12 g	13.41 g	3.09 g	32.98 g	24.97 g	4.96 g	32.36 g	22.52 g	5.76 g	34.31 g	20.31 g	3.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		114.04 g	0.00 g	2.81 g	71.68 g	0.00 g	4.47 g	61.65 g	0.89 g	4.90 g	80.65 g	9.99 g	4.13 g	71.51 g	0.00 g	4.97 g
(10),(12)			(10),(12)			7,(10),(12)			7,(12)			(10),(12)				





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00210) GM diab. 70 CH	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta GM, 80 CH			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 70 CH, Csemegeuborka			Parajfőzelék GM 70 CH, Tarhonyaleves GM*, Pulykapörkölt, GM kenyér (70)			Cukkinileves GM, TM *, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya 70 CH, Vegyes vágott savanyúság			Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Petrezselymes rizs 70 CH		
		Energia: 827.56 Kcal / 3,459.20 KJ			Energia: 561.94 Kcal / 2,348.91 KJ			Energia: 496.65 Kcal / 2,076.00 KJ			Energia: 691.59 Kcal / 2,890.85 KJ			Energia: 636.65 Kcal / 2,661.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		43.60 g	24.81 g	3.99 g	28.47 g	14.70 g	3.40 g	33.43 g	24.69 g	4.88 g	35.12 g	30.93 g	6.60 g	34.44 g	22.88 g	3.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		105.09 g	0.00 g	3.12 g	77.79 g	0.00 g	4.60 g	70.03 g	1.79 g	5.11 g	75.10 g	0.00 g	9.03 g	73.83 g	0.00 g	4.92 g
		(10),(12)			(10),(12)			7,(10),(12)			(10),(12)					





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01002) Diabetikus- 100 g CH	Ebéd	Zöldborsóleves 100 CH, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 100 CH			Zöldségkrémleves GM, TM*, Csemegeuborka, Bácskai rizseshús 100 CH, Alma 100 CH			Parajfőzelék 100 CH, Tarhonyaleves *, Pulykapörkölt, Félbarna kenyér (100)			Cukkinileves GM, TM *, Fokhagymás sertésszelet, Vegyes vágott savanyúság, Bulgur 100 CH			Zöldséges rizs 100 CH, Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok		
		Energia: 865.50 Kcal / 3,617.79 Kj			Energia: 705.53 Kcal / 2,949.12 Kj			Energia: 849.87 Kcal / 3,552.46 Kj			Energia: 809.28 Kcal / 3,382.79 Kj			Energia: 755.69 Kcal / 3,158.78 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		55.80 g	26.81 g	4.18 g	33.78 g	17.88 g	4.01 g	45.89 g	30.29 g	5.84 g	41.40 g	32.40 g	6.85 g	38.15 g	21.23 g	3.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		103.40 g	0.00 g	3.32 g	100.51 g	0.00 g	4.87 g	97.21 g	0.00 g	6.05 g	102.01 g	0.00 g	6.37 g	103.36 g	0.00 g	5.58 g
1,(10),(12)			(10),(12)			1,7,(10),(12)			1,(10),(12)			(10),(12)				





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00104) Diabetikus - 55 g CH	Ebéd				Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús GM 55 CH, Csemegeuborka			Parajfőzelék 55 CH, Tk. kenyér (55), Tarhonyaleves *, Pulykapörkölt						Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Petrezselymes rizs 55 CH		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 447.69 Kcal / 1,871.34 Kj			Energia: 563.50 Kcal / 2,355.43 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 556.12 Kcal / 2,324.58 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	22.59 g	11.47 g	2.63 g	34.59 g	21.24 g	4.37 g	g	g	g	32.80 g	21.66 g	3.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	62.52 g	0.00 g	4.28 g	57.62 g	0.00 g	4.59 g	g	g	g	58.18 g	0.00 g	4.62 g
1			(10),(12)			1,7,(10),(12)			1,10,(12)							





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00116) Tojás,fruktóz	Ebéd				Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka						Burgonya petrezselymes, Cukkinileves GM, TM *, Fokhagymás sertésszelet, Vegyes vágott savanyúság					
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 737.70 Kcal / 3,083.59 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
		g	g	g	26.12 g	13.41 g	3.09 g	g	g	g	36.44 g	30.86 g	6.60 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	71.68 g	0.00 g	4.47 g	g	g	g	85.25 g	0.00 g	8.15 g	g	g	g	
	1	(10),(12)			1	(10),(12)			1	(10),(12)			1	(10),(12)		
	Uzsonna										Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek					
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 168.73 Kcal / 705.29 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
g		g	g	g	g	g	g	g	g	8.22 g	13.11 g	4.02 g	g	g	g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	20.18 g	0.00 g	1.26 g	g	g	g		
1	1			1	1			1,(10)	1							





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00155) Hal- és gombamentes	Ebéd				Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Csemegeuborka											
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 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	26.12 g	13.41 g	3.09 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	71.68 g	0.00 g	4.47 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		1			(10),(12)			1			1,10,(12)			1		





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00063) GM,TM,toj,par ,huvely	Ebéd							Tarhonyaleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér								
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 528.75 Kcal / 2,210.18 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	g	g	g	29.94 g	24.43 g	4.27 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	g	g	g	64.24 g	4.89 g	4.77 g	g	g	g	g	g	g
		1				1				(10),(12)				1,10,(12)		





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00082) GM,tej,toj,szój a,frukt.	Ebéd							Tarhonyaleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér								
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 528.75 Kcal / 2,210.18 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	g	g	g	29.94 g	24.43 g	4.27 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	g	g	g	64.24 g	4.89 g	4.77 g	g	g	g	g	g	g
1			1			(10),(12)			1,10,(12)			1				





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00215) GM, tej, toj., ol.mag.,szój, mustár	Ebéd							Tarhonyaleves GM*, Parajfőzelék GM, TM, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér			Almaleves GM tejmentes, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság					
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 528.75 Kcal / 2,210.18 Kj			Energia: 682.51 Kcal / 2,852.89 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	g	g	g	29.94 g	24.43 g	4.27 g	31.75 g	22.41 g	5.62 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	64.24 g	4.89 g	4.77 g	86.16 g	14.99 g	4.11 g	g	g	g
		1			1			(10),(12)			(12)			1		





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(02003) GM diab. (T:15, E:40, U:15)	Ebéd													Gombakrémleves GM, TM, Görög csirkecsíkok, Zöldséges rizs 40 CH		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 417.19 Kcal / 1,743.85 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	30.32 g	18.65 g	2.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	32.85 g	0.00 g	4.17 g
		1	1			1			1,10,(12)			(10),(12)				





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00036) Diabetikus-30 g CH	Uzsonna										Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek					
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 138.48 Kcal / 578.85 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	g	g	g	g	g	g	6.94 g	12.92 g	4.00 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	14.35 g	0.00 g	1.13 g	g	g	g
		1	1			1			1,(10)			1				





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00052) Tej,szója,frukt ózmentes	Uzsonna										Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek					
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 168.73 Kcal / 705.29 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
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	8.22 g	13.11 g	4.02 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	20.18 g	0.00 g	1.26 g	g	g	g
		1	1			1			1,(10)			1				

