



Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00010) Tej-,toj- és ol.mag ment.	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalszendvics, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagyma felvágott, Pritamin paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 286.05 Kcal / 1,195.69 KJ	Energia: 310.06 Kcal / 1,296.05 KJ	Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		8.12 g11.95 g3.44 g	9.66 g13.69 g4.14 g	13.55 g14.07 g3.73 g	12.83 g10.06 g2.70 g	5.84 g25.28 g1.94 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		25.47 g3.00 g0.87 g	30.61 g9.99 g1.33 g	31.75 g9.99 g1.08 g	35.65 g9.99 g0.99 g	30.90 g9.99 g1.36 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldséges tarhonyaleves , Kelkáposztafőzelék* , Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér	Narancsos,gyömbéres sütlőkrémleves TM, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Sertéscsomb pékne módra, Csemegeborka	Magyaros karfiollevés GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur, Mandarin
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 KJ	Energia: 631.80 Kcal / 2,640.92 KJ	Energia: 630.17 Kcal / 2,634.11 KJ	Energia: 752.07 Kcal / 3,143.65 KJ	Energia: 767.29 Kcal / 3,207.27 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		30.64 g20.38 g3.82 g	24.72 g42.06 g11.04 g	34.44 g25.74 g4.84 g	27.53 g25.94 g8.32 g	37.11 g29.15 g5.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		76.47 g0.00 g3.97 g	37.61 g0.00 g4.29 g	68.33 g0.00 g4.04 g	100.70 g19.98 g3.45 g	95.68 g0.00 g3.86 g
		1,10,(12)	1			1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű bucsi	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ	Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 KJ	Energia: 236.65 Kcal / 989.20 KJ	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		4.37 g7.62 g1.96 g	22.49 g14.36 g4.29 g	10.35 g10.52 g3.84 g	6.32 g7.94 g1.99 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.66 g16.20 g0.54 g	26.63 g0.00 g0.83 g	24.82 g0.00 g2.03 g	30.50 g0.00 g0.92 g	36.12 g5.99 g0.06 g
		1	1	1	1	





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Jégcsapretek	Tonhalmástétom, Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 Kj	Energia: 286.05 Kcal / 1,195.69 Kj	Energia: 310.06 Kcal / 1,296.05 Kj	Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 Kj	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.12 g11.95 g3.44 g	9.66 g13.69 g4.14 g	13.55 g14.07 g3.73 g	12.83 g10.06 g2.70 g	5.84 g25.28 g1.94 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldséges tarhonyaleves, Kelkáposztafőzelék*, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér	Narancsos,gyömbéres sütőtökrémleves TM, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur, Mandarin
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 Kj	Energia: 726.42 Kcal / 3,036.44 Kj	Energia: 630.17 Kcal / 2,634.11 Kj	Energia: 752.07 Kcal / 3,143.65 Kj	Energia: 767.29 Kcal / 3,207.27 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		30.64 g20.38 g3.82 g	28.42 g42.55 g11.07 g	34.44 g25.74 g4.84 g	27.53 g25.94 g8.32 g	37.11 g29.15 g5.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű buci	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj	Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 Kj	Energia: 236.65 Kcal / 989.20 Kj	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.37 g7.62 g1.96 g	22.49 g14.36 g4.29 g	10.35 g10.52 g3.84 g	6.32 g7.94 g1.99 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.66 g16.20 g0.54 g	26.63 g0.00 g0.83 g	24.82 g0.00 g2.03 g	30.50 g0.00 g0.92 g	36.12 g5.99 g0.06 g
		1	1	1	1	
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
		1	1	1,4,10,(12)	1	1





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00012) Tojás,olmag	Tízórai	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonharpástétom, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 286.05 Kcal / 1,195.69 KJ	Energia: 310.06 Kcal / 1,296.05 KJ	Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ	Energia: 320.99 Kcal / 1,341.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.66 g 13.69 g 4.14 g	13.55 g 14.07 g 3.73 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	12.35 g 16.01 g 7.30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.61 g 9.99 g 1.33 g	31.75 g 9.99 g 1.08 g	35.65 g 9.99 g 0.99 g	31.38 g 9.99 g 1.22 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Zöldbableves GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldséges tarhonyaleves , Kelkáposztafőzelék* , Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér	Narancsos, gyömbéres sütőtökrémleves, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Fahéjas szilvaleves GM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur, Mandarin
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 KJ	Energia: 631.80 Kcal / 2,640.92 KJ	Energia: 653.28 Kcal / 2,730.71 KJ	Energia: 785.13 Kcal / 3,281.84 KJ	Energia: 767.29 Kcal / 3,207.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		30.64 g 20.38 g 3.82 g	24.72 g 42.06 g 11.04 g	34.64 g 28.60 g 6.50 g	27.94 g 31.73 g 11.65 g	37.11 g 29.15 g 5.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.47 g 0.00 g 3.97 g	37.61 g 0.00 g 4.29 g	67.45 g 0.00 g 4.05 g	95.50 g 19.98 g 3.46 g	95.68 g 0.00 g 3.86 g
		1,10,(12)	1	7	7	1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű buci	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ	Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 KJ	Energia: 236.65 Kcal / 989.20 KJ	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4.37 g 7.62 g 1.96 g	22.49 g 14.36 g 4.29 g	10.35 g 10.52 g 3.84 g	6.32 g 7.94 g 1.99 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.66 g 16.20 g 0.54 g	26.63 g 0.00 g 0.83 g	24.82 g 0.00 g 2.03 g	30.50 g 0.00 g 0.92 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g
		1	1	1	1	





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00013) Tojás, olajos mag, szója	Tízórai	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalszendvics, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 286.05 Kcal / 1,195.69 KJ	Energia: 310.06 Kcal / 1,296.05 KJ	Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ	Energia: 320.99 Kcal / 1,341.74 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		8.12 g11.95 g3.44 g	9.66 g13.69 g4.14 g	13.55 g14.07 g3.73 g	12.83 g10.06 g2.70 g	12.35 g16.01 g7.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		25.47 g3.00 g0.87 g	30.61 g9.99 g1.33 g	31.75 g9.99 g1.08 g	35.65 g9.99 g0.99 g	31.38 g9.99 g1.22 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Zöldségleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldséges tarhonyaleves , Kelkáposztafőzelék*, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér	Narancsos, gyömbéres sütőtökrémleves, Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Fahéjas szilvaleves GM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur, Mandarin
		Energia: 590.82 Kcal / 2,469.63 KJ	Energia: 631.80 Kcal / 2,640.92 KJ	Energia: 653.28 Kcal / 2,730.71 KJ	Energia: 785.13 Kcal / 3,281.84 KJ	Energia: 767.29 Kcal / 3,207.27 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		29.86 g20.30 g3.83 g	24.72 g42.06 g11.04 g	34.64 g28.60 g6.50 g	27.94 g31.73 g11.65 g	37.11 g29.15 g5.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.59 g0.00 g3.06 g	37.61 g0.00 g4.29 g	67.45 g0.00 g4.05 g	95.50 g19.98 g3.46 g	95.68 g0.00 g3.86 g
		1,10,(12)	1	7	7	1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű bucsi	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ	Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 KJ	Energia: 236.65 Kcal / 989.20 KJ	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		4.37 g7.62 g1.96 g	22.49 g14.36 g4.29 g	10.35 g10.52 g3.84 g	6.32 g7.94 g1.99 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.66 g16.20 g0.54 g	26.63 g0.00 g0.83 g	24.82 g0.00 g2.03 g	30.50 g0.00 g0.92 g	36.12 g5.99 g0.06 g
		1	1	1	1	





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00014) Tojás- és banánmentes	Tízórai	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonharpástétom, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 286.05 Kcal / 1,195.69 KJ	Energia: 310.06 Kcal / 1,296.05 KJ	Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ	Energia: 320.99 Kcal / 1,341.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.66 g 13.69 g 4.14 g	13.55 g 14.07 g 3.73 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	12.35 g 16.01 g 7.30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.61 g 9.99 g 1.33 g	31.75 g 9.99 g 1.08 g	35.65 g 9.99 g 0.99 g	31.38 g 9.99 g 1.22 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Zöldbableves GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldséges tarhonyaleves , Kelkáposztafőzelék* , Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér	Narancsos, gyömbéres sütőtökrémleves, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Fahéjas szilvaleves GM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Magyaros karfiollevés GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur, Mandarin
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 KJ	Energia: 631.80 Kcal / 2,640.92 KJ	Energia: 653.28 Kcal / 2,730.71 KJ	Energia: 785.13 Kcal / 3,281.84 KJ	Energia: 767.29 Kcal / 3,207.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		30.64 g 20.38 g 3.82 g	24.72 g 42.06 g 11.04 g	34.64 g 28.60 g 6.50 g	27.94 g 31.73 g 11.65 g	37.11 g 29.15 g 5.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.47 g 0.00 g 3.97 g	37.61 g 0.00 g 4.29 g	67.45 g 0.00 g 4.05 g	95.50 g 19.98 g 3.46 g	95.68 g 0.00 g 3.86 g
		1,10,(12)	1	7	7	1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű buci	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek
		Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ	Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 KJ	Energia: 236.65 Kcal / 989.20 KJ	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 KJ	Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		4.37 g 7.62 g 1.96 g	22.49 g 14.36 g 4.29 g	10.35 g 10.52 g 3.84 g	6.32 g 7.94 g 1.99 g	8.22 g 13.11 g 4.02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.66 g 16.20 g 0.54 g	26.63 g 0.00 g 0.83 g	24.82 g 0.00 g 2.03 g	30.50 g 0.00 g 0.92 g	20.18 g 0.00 g 1.26 g
		1	1	1	1	1,(10)





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00015) Tej-és cukormentes	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Gyümölcstea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea CM, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 Kj	Energia: 245.90 Kcal / 1,027.86 Kj	Energia: 269.91 Kcal / 1,128.22 Kj	Energia: 246.09 Kcal / 1,028.66 Kj	Energia: 341.53 Kcal / 1,427.60 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.45 g12.02 g3.44 g	9.66 g13.69 g4.14 g	13.55 g14.07 g3.73 g	12.83 g10.06 g2.70 g	5.84 g25.28 g1.94 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		22.79 g0.00 g0.87 g	20.62 g0.00 g1.33 g	21.76 g0.00 g1.08 g	25.66 g0.00 g0.99 g	20.91 g0.00 g1.36 g
		1	1	1,4,10,15,(12)	1	1,15
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Zöldbableves GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldséges tarhonyaleves , Kelkáposztafőzelék* , Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér	Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag , Narancsos,gyömbéres sütőtökrémleves TM	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur, Mandarin
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 Kj	Energia: 631.80 Kcal / 2,640.92 Kj	Energia: 630.17 Kcal / 2,634.11 Kj	Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 Kj	Energia: 767.29 Kcal / 3,207.27 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		30.64 g20.38 g3.82 g	24.72 g42.06 g11.04 g	34.44 g25.74 g4.84 g	30.03 g26.06 g8.30 g	37.11 g29.15 g5.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		76.47 g0.00 g3.97 g	37.61 g0.00 g4.29 g	68.33 g0.00 g4.04 g	70.58 g0.00 g3.95 g	95.68 g0.00 g3.86 g
		1,10,(12)	1			1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű buci	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek
		Energia: 235.95 Kcal / 986.27 Kj	Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 Kj	Energia: 236.65 Kcal / 989.20 Kj	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj	Energia: 168.73 Kcal / 705.29 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.55 g14.66 g3.87 g	22.49 g14.36 g4.29 g	10.35 g10.52 g3.84 g	6.32 g7.94 g1.99 g	8.22 g13.11 g4.02 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.12 g0.00 g0.70 g	26.63 g0.00 g0.83 g	24.82 g0.00 g2.03 g	30.50 g0.00 g0.92 g	20.18 g0.00 g1.26 g
		1	1	1	1	1,(10)





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00016) Tejmentes, fruktószegény	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalszendvics, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 245.90 Kcal / 1,027.86 KJ	Energia: 271.75 Kcal / 1,135.92 KJ	Energia: 246.09 Kcal / 1,028.66 KJ	Energia: 343.37 Kcal / 1,435.29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.45 g 12.02 g 3.44 g	9.66 g 13.69 g 4.14 g	13.86 g 14.14 g 3.73 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	6.15 g 25.35 g 1.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.79 g 0.00 g 0.87 g	20.62 g 0.00 g 1.33 g	21.77 g 0.00 g 1.08 g	25.66 g 0.00 g 0.99 g	20.92 g 0.00 g 1.36 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldséges tarhonyaleves , Kelkáposztafőzelék* , Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkolikrémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsombó pékné módra, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 KJ	Energia: 631.80 Kcal / 2,640.92 KJ	Energia: 501.57 Kcal / 2,096.56 KJ	Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 KJ	Energia: 696.96 Kcal / 2,913.29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		30.64 g 20.38 g 3.82 g	24.72 g 42.06 g 11.04 g	36.35 g 18.33 g 2.99 g	30.03 g 26.06 g 8.30 g	36.06 g 28.70 g 5.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.47 g 0.00 g 3.97 g	37.61 g 0.00 g 4.29 g	53.20 g 0.00 g 3.78 g	70.58 g 0.00 g 3.95 g	80.98 g 0.00 g 3.86 g
		1,10,(12)	1			1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépa margarin krém	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű buci	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Jégcsapretek, Párizsi , Liga margarin (TM)
		Energia: 235.95 Kcal / 986.27 KJ	Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 KJ	Energia: 236.65 Kcal / 989.20 KJ	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 KJ	Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4.55 g 14.66 g 3.87 g	22.49 g 14.36 g 4.29 g	10.35 g 10.52 g 3.84 g	6.32 g 7.94 g 1.99 g	8.22 g 13.11 g 4.02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.12 g 0.00 g 0.70 g	26.63 g 0.00 g 0.83 g	24.82 g 0.00 g 2.03 g	30.50 g 0.00 g 0.92 g	20.18 g 0.00 g 1.26 g
		1	1	1	1	1,(10)





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalszendvics, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagyma felvágott, Pritamin paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 286.05 Kcal / 1,195.69 KJ	Energia: 310.06 Kcal / 1,296.05 KJ	Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		8.12 g11.95 g3.44 g	9.66 g13.69 g4.14 g	13.55 g14.07 g3.73 g	12.83 g10.06 g2.70 g	5.84 g25.28 g1.94 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		25.47 g3.00 g0.87 g	30.61 g9.99 g1.33 g	31.75 g9.99 g1.08 g	35.65 g9.99 g0.99 g	30.90 g9.99 g1.36 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Zöldségleves GM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldséges tarhonyaleves , Kelkáposztafőzelék* , Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér	Narancsos,gyömbéres sütlőkrémleves TM, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Sertéscsomb pékne módra, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur, Mandarin
		Energia: 590.82 Kcal / 2,469.63 KJ	Energia: 631.80 Kcal / 2,640.92 KJ	Energia: 630.17 Kcal / 2,634.11 KJ	Energia: 752.07 Kcal / 3,143.65 KJ	Energia: 767.29 Kcal / 3,207.27 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		29.86 g20.30 g3.83 g	24.72 g42.06 g11.04 g	34.44 g25.74 g4.84 g	27.53 g25.94 g8.32 g	37.11 g29.15 g5.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.59 g0.00 g3.06 g	37.61 g0.00 g4.29 g	68.33 g0.00 g4.04 g	100.70 g19.98 g3.45 g	95.68 g0.00 g3.86 g
		1,10,(12)	1			1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű bucsi	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ	Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 KJ	Energia: 236.65 Kcal / 989.20 KJ	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		4.37 g7.62 g1.96 g	22.49 g14.36 g4.29 g	10.35 g10.52 g3.84 g	6.32 g7.94 g1.99 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.66 g16.20 g0.54 g	26.63 g0.00 g0.83 g	24.82 g0.00 g2.03 g	30.50 g0.00 g0.92 g	36.12 g5.99 g0.06 g
		1	1	1	1	





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00018) Tej,toj,szój,hü velyes	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalszendvics, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagyma felvágott, Pritamin paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 286.05 Kcal / 1,195.69 KJ	Energia: 310.06 Kcal / 1,296.05 KJ	Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		8.12 g11.95 g3.44 g	9.66 g13.69 g4.14 g	13.55 g14.07 g3.73 g	12.83 g10.06 g2.70 g	5.84 g25.28 g1.94 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		25.47 g3.00 g0.87 g	30.61 g9.99 g1.33 g	31.75 g9.99 g1.08 g	35.65 g9.99 g0.99 g	30.90 g9.99 g1.36 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Zöldségleves GM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldséges tarhonyaleves , Kelkáposztafőzelék*, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér	Narancsos,gyömbéres sütlőkrémleves TM, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Sertéscsomb pékne módra, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur, Mandarin
		Energia: 590.82 Kcal / 2,469.63 KJ	Energia: 631.80 Kcal / 2,640.92 KJ	Energia: 630.17 Kcal / 2,634.11 KJ	Energia: 752.07 Kcal / 3,143.65 KJ	Energia: 767.29 Kcal / 3,207.27 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		29.86 g20.30 g3.83 g	24.72 g42.06 g11.04 g	34.44 g25.74 g4.84 g	27.53 g25.94 g8.32 g	37.11 g29.15 g5.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.59 g0.00 g3.06 g	37.61 g0.00 g4.29 g	68.33 g0.00 g4.04 g	100.70 g19.98 g3.45 g	95.68 g0.00 g3.86 g
		1,10,(12)	1			1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű bucsi	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ	Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 KJ	Energia: 236.65 Kcal / 989.20 KJ	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		4.37 g7.62 g1.96 g	22.49 g14.36 g4.29 g	10.35 g10.52 g3.84 g	6.32 g7.94 g1.99 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.66 g16.20 g0.54 g	26.63 g0.00 g0.83 g	24.82 g0.00 g2.03 g	30.50 g0.00 g0.92 g	36.12 g5.99 g0.06 g
		1	1	1	1	





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00019) Tej-, szója- és halmentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Póréhagyma, Liga margarin (TM), Csemege szalámi	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 286.05 Kcal / 1,195.69 KJ	Energia: 361.95 Kcal / 1,512.95 KJ	Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.12 g11.95 g3.44 g	9.66 g13.69 g4.14 g	10.63 g21.42 g6.79 g	12.83 g10.06 g2.70 g	5.84 g25.28 g1.94 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	Ebéd	Zöldséglevés GM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldséges tarhonyaleves, Kelkáposztafőzelék*, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér	Narancsos,gyömbéres sütőtökrémleves TM, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Magyaros karfiollevés GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur, Mandarin
		Energia: 590.82 Kcal / 2,469.63 KJ	Energia: 631.80 Kcal / 2,640.92 KJ	Energia: 630.17 Kcal / 2,634.11 KJ	Energia: 752.07 Kcal / 3,143.65 KJ	Energia: 767.29 Kcal / 3,207.27 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		29.86 g20.30 g3.83 g	24.72 g42.06 g11.04 g	34.44 g25.74 g4.84 g	27.53 g25.94 g8.32 g	37.11 g29.15 g5.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Teljes kiőrlésű buci, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ	Energia: 347.08 Kcal / 1,450.79 KJ	Energia: 236.65 Kcal / 989.20 KJ	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.37 g7.62 g1.96 g	11.54 g21.60 g6.81 g	10.35 g10.52 g3.84 g	6.32 g7.94 g1.99 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.66 g16.20 g0.54 g	26.22 g0.00 g2.01 g	24.82 g0.00 g2.03 g	30.50 g0.00 g0.92 g	36.12 g5.99 g0.06 g
		1	1	1	1	





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Tonhalszallé, Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika
		Energia: 140.61 Kcal / 587.75 KJ	Energia: 185.23 Kcal / 774.26 KJ	Energia: 209.24 Kcal / 874.62 KJ	Energia: 160.21 Kcal / 669.68 KJ	Energia: 226.32 Kcal / 946.02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.42 g 12.47 g 3.54 g	6.93 g 13.95 g 4.18 g	10.82 g 14.33 g 3.77 g	9.03 g 10.17 g 2.73 g	10.19 g 16.40 g 7.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		18.39 g 3.89 g 0.74 g	25.55 g 10.88 g 1.23 g	26.69 g 10.88 g 0.98 g	25.73 g 10.88 g 0.77 g	26.99 g 10.88 g 1.17 g
		4,10,(12)				7
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM	Zöldséges tarhonyaleves GM, Kelkáposztafőzelék GM* , Sült debreceni, Gluténmentes kenyér	Narancsos, gyömbéres sütőtökrémleves, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Sertéscsomb pékné módra, Csemegeuborka, Fahéjas szilvaleves GM	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes rizs, Mandarin
		Energia: 736.14 Kcal / 3,077.07 KJ	Energia: 578.90 Kcal / 2,419.80 KJ	Energia: 653.28 Kcal / 2,730.71 KJ	Energia: 785.13 Kcal / 3,281.84 KJ	Energia: 793.57 Kcal / 3,317.12 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		25.44 g 21.58 g 3.95 g	24.93 g 43.22 g 11.14 g	34.64 g 28.60 g 6.50 g	27.94 g 31.73 g 11.65 g	33.75 g 30.65 g 5.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		110.47 g 0.00 g 3.65 g	58.50 g 1.19 g 4.74 g	67.45 g 0.00 g 4.05 g	95.50 g 19.98 g 3.46 g	97.42 g 0.00 g 3.45 g
		10,(12)	7	7	(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz	Húspástétom, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Zöldséges virslihalála	Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ	Energia: 201.26 Kcal / 841.27 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 94.39 Kcal / 394.55 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		1.64 g 7.88 g 2.00 g	18.69 g 14.47 g 4.32 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	2.52 g 8.05 g 2.02 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.60 g 17.09 g 0.44 g	16.71 g 0.89 g 0.61 g	17.74 g 0.89 g 1.90 g	20.58 g 0.89 g 0.70 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00021) Glut,tej,toj,sz ez,mogy,méz mentes	Tízórai	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Tonhalszűsz, Póréhagyma			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika		
		Energia: 140.61 Kcal / 587.75 KJ			Energia: 185.23 Kcal / 774.26 KJ			Energia: 209.24 Kcal / 874.62 KJ			Energia: 160.21 Kcal / 669.68 KJ			Energia: 287.01 Kcal / 1,199.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.93 g	12.76 g	3.58 g	7.44 g	14.24 g	4.22 g	10.82 g	14.33 g	3.77 g	9.54 g	10.46 g	2.77 g	3.68 g	25.67 g	2.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		23.18 g	4.19 g	0.85 g	30.34 g	11.18 g	1.34 g	26.69 g	10.88 g	0.98 g	30.52 g	11.18 g	0.88 g	26.51 g	10.88 g	1.31 g
	4,10,(12)															
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Zöldbableves GM, Főtt tészta tojásmentes GM			Zöldséges tarhonyaleves GM, Kelkáposztafőzelék GM* , Sült debreceni, Gluténmentes kenyér			Narancsos,gyömbéres sütőtökrémleves TM, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Fahéjas szilvaleves GM TM, Sertéscsomb pékné módra, Csemegeuborka			Magyaros karfiollevés GM TM*, Bakonyi sertéscsomb GM, TM, Petrezselymes rizs, Mandarin		
		Energia: 736.14 Kcal / 3,077.07 KJ			Energia: 578.90 Kcal / 2,419.80 KJ			Energia: 630.17 Kcal / 2,634.11 KJ			Energia: 734.73 Kcal / 3,071.17 KJ			Energia: 776.67 Kcal / 3,246.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.44 g	21.58 g	3.95 g	24.93 g	43.22 g	11.14 g	34.44 g	25.74 g	4.84 g	27.49 g	25.92 g	8.31 g	33.74 g	28.79 g	5.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		110.47 g	0.00 g	3.65 g	58.50 g	1.19 g	4.74 g	68.33 g	0.00 g	4.04 g	96.48 g	19.98 g	3.44 g	97.40 g	0.00 g	3.45 g
	10,(12)															
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Sárgarépas margarinkrém			Húspástétom, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér, Zöldséges virslisalláta			Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér			Fahéjas banánturmix TM		
		Energia: 135.13 Kcal / 564.84 KJ			Energia: 201.26 Kcal / 841.27 KJ			Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ			Energia: 94.39 Kcal / 394.55 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.82 g	14.92 g	3.91 g	18.69 g	14.47 g	4.32 g	8.65 g	11.04 g	3.94 g	2.52 g	8.05 g	2.02 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		16.06 g	0.89 g	0.60 g	16.71 g	0.89 g	0.61 g	17.74 g	0.89 g	1.90 g	20.58 g	0.89 g	0.70 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00022) Glutén- és tejmentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Tonhalszalló, Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagyma felvágott, Pritamin paprika
		Energia: 140.61 Kcal / 587.75 KJ	Energia: 185.23 Kcal / 774.26 KJ	Energia: 209.24 Kcal / 874.62 KJ	Energia: 160.21 Kcal / 669.68 KJ	Energia: 287.01 Kcal / 1,199.70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.42 g 12.47 g 3.54 g	6.93 g 13.95 g 4.18 g	10.82 g 14.33 g 3.77 g	9.03 g 10.17 g 2.73 g	3.68 g 25.67 g 2.01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		18.39 g 3.89 g 0.74 g	25.55 g 10.88 g 1.23 g	26.69 g 10.88 g 0.98 g	25.73 g 10.88 g 0.77 g	26.51 g 10.88 g 1.31 g
	4,10,(12)					
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Zöldbableves GM, Főtt tészta tojásmentes GM	Zöldséges tarhonyaleves GM, Kelkáposztafőzelék GM* , Sült debreceni, Gluténmentes kenyér	Narancsos,gyömbéres sütőtökrémleves TM, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Fahéjas szilvaleves GM TM, Sertéscsomb pékné módra, Csemegeborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes rizs, Mandarin
		Energia: 736.14 Kcal / 3,077.07 KJ	Energia: 578.90 Kcal / 2,419.80 KJ	Energia: 630.17 Kcal / 2,634.11 KJ	Energia: 734.73 Kcal / 3,071.17 KJ	Energia: 776.67 Kcal / 3,246.48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		25.44 g 21.58 g 3.95 g	24.93 g 43.22 g 11.14 g	34.44 g 25.74 g 4.84 g	27.49 g 25.92 g 8.31 g	33.74 g 28.79 g 5.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		110.47 g 0.00 g 3.65 g	58.50 g 1.19 g 4.74 g	68.33 g 0.00 g 4.04 g	96.48 g 19.98 g 3.44 g	97.40 g 0.00 g 3.45 g
	10,(12)					
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz	Húspástétom, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ	Energia: 201.26 Kcal / 841.27 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 94.39 Kcal / 394.55 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		1.64 g 7.88 g 2.00 g	18.69 g 14.47 g 4.32 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	2.52 g 8.05 g 2.02 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.60 g 17.09 g 0.44 g	16.71 g 0.89 g 0.61 g	17.74 g 0.89 g 1.90 g	20.58 g 0.89 g 0.70 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00023) Glutén-, tej-, cukormentes	Tízórai	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Tonhalszár, Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagyma felvágott, Pritamin paprika										
		Energia: 130.37 Kcal / 544.95 KJ		Energia: 145.08 Kcal / 606.43 KJ		Energia: 169.09 Kcal / 706.80 KJ		Energia: 120.06 Kcal / 501.85 KJ		Energia: 246.86 Kcal / 1,031.87 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		6.95 g	12.76 g	3.58 g	7.44 g	14.24 g	4.22 g	10.82 g	14.33 g	3.77 g	9.54 g	10.46 g	2.77 g	3.68 g	25.67 g	2.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		20.49 g	1.19 g	0.85 g	20.35 g	1.19 g	1.34 g	16.70 g	0.89 g	0.98 g	20.53 g	1.19 g	0.88 g	16.52 g	0.89 g	1.31 g
		15		4,10,15,(12)		15										
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Zöldbableves GM, Főtt tészta tojásmentes GM	Kelkáposztafőzelék GM burg.men., Zöldséges tarhonyaleves GM, Sült debreceni, Gluténmentes kenyér	Narancsos,gyömbéres süttökrémleves TM, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt zöldségköret fél adag , Párolt rizs fél adag	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsomb pékne módra, Csemegeuborka	Magyaros karfiollevés GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes rizs, Mandarin										
		Energia: 736.14 Kcal / 3,077.07 KJ		Energia: 603.35 Kcal / 2,522.00 KJ		Energia: 630.17 Kcal / 2,634.11 KJ		Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 KJ		Energia: 776.67 Kcal / 3,246.48 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		25.44 g	21.58 g	3.95 g	24.26 g	43.95 g	11.22 g	34.44 g	25.74 g	4.84 g	30.03 g	26.06 g	8.30 g	33.74 g	28.79 g	5.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		110.47 g	0.00 g	3.65 g	50.68 g	1.19 g	6.46 g	68.33 g	0.00 g	4.04 g	70.58 g	0.00 g	3.95 g	97.40 g	0.00 g	3.45 g
		10,(12)		(12)		(10),(12)										
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Sárgarépa margarin	Húspástétom, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Zöldséges virsli	Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek										
		Energia: 135.13 Kcal / 564.84 KJ		Energia: 201.26 Kcal / 841.27 KJ		Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ		Energia: 94.39 Kcal / 394.55 KJ		Energia: 67.91 Kcal / 283.86 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		1.82 g	14.92 g	3.91 g	18.69 g	14.47 g	4.32 g	8.65 g	11.04 g	3.94 g	2.52 g	8.05 g	2.02 g	5.49 g	13.37 g	4.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		16.06 g	0.89 g	0.60 g	16.71 g	0.89 g	0.61 g	17.74 g	0.89 g	1.90 g	20.58 g	0.89 g	0.70 g	15.12 g	0.89 g	1.16 g
										(10)						





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00024) GM diab. T:30 CH, E:40 CH,U:30	Tízórai	Tea, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Tonhalszendvics, Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika
		Energia: 132.21 Kcal / 552.64 KJ	Energia: 145.08 Kcal / 606.43 KJ	Energia: 169.09 Kcal / 706.80 KJ	Energia: 120.06 Kcal / 501.85 KJ	Energia: 186.17 Kcal / 778.19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.28 g 13.41 g 3.65 g	8.46 g 14.82 g 4.29 g	12.35 g 15.20 g 3.88 g	10.56 g 11.04 g 2.84 g	11.72 g 17.27 g 7.48 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.08 g 1.79 g 1.07 g	29.93 g 1.79 g 1.56 g	31.07 g 1.79 g 1.31 g	30.11 g 1.79 g 1.10 g	31.37 g 1.79 g 1.50 g
		4,10,15,(12)				7,15
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta GM, 40 CH	Zöldséges tarhonyaleves GM, Sült debreceni, Kelkáposztafőzelék GM 40 CH* , GM kenyér (40)	Brokkolikrémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 40 CH, Párolt zöldségköret fél adag	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsomb pékne módra 40 CH, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes rizs 40 CH
		Energia: 423.31 Kcal / 1,769.44 KJ	Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 KJ	Energia: 456.13 Kcal / 1,906.62 KJ	Energia: 374.49 Kcal / 1,565.37 KJ	Energia: 493.74 Kcal / 2,063.83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		21.98 g 18.51 g 3.65 g	21.20 g 39.63 g 10.73 g	35.75 g 16.16 g 2.74 g	18.05 g 14.38 g 4.50 g	28.37 g 25.11 g 5.32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		43.94 g 0.00 g 3.65 g	41.80 g 0.89 g 4.17 g	47.40 g 0.00 g 3.27 g	46.43 g 0.00 g 3.48 g	41.39 g 0.00 g 3.34 g
		10,(12)				(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Sárgarépa margarin krém	Húspástétom, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek, Párizsi , Liga margarin (TM)
		Energia: 135.13 Kcal / 564.84 KJ	Energia: 201.26 Kcal / 841.27 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 94.39 Kcal / 394.55 KJ	Energia: 67.91 Kcal / 283.86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		3.35 g 15.79 g 4.02 g	20.22 g 15.34 g 4.43 g	10.18 g 11.91 g 4.05 g	4.05 g 8.92 g 2.13 g	7.02 g 14.24 g 4.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.43 g 1.79 g 0.93 g	31.08 g 1.79 g 0.94 g	32.11 g 1.79 g 2.23 g	34.95 g 1.79 g 1.03 g	29.49 g 1.79 g 1.49 g
						(10)





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00028) GM, tejmentes,fruk tóz	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Tonhalszendvics, Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika
		Energia: 132.21 Kcal / 552.64 KJ	Energia: 145.08 Kcal / 606.43 KJ	Energia: 170.93 Kcal / 714.49 KJ	Energia: 120.06 Kcal / 501.85 KJ	Energia: 248.70 Kcal / 1,039.57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.26 g 12.83 g 3.58 g	7.44 g 14.24 g 4.22 g	11.13 g 14.40 g 3.77 g	9.54 g 10.46 g 2.77 g	3.99 g 25.74 g 2.01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.50 g 1.19 g 0.85 g	20.35 g 1.19 g 1.34 g	16.71 g 0.89 g 0.98 g	20.53 g 1.19 g 0.88 g	16.53 g 0.89 g 1.31 g
	4,10,(12)					
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM	Zöldséges tarhonyaleves GM, Kelkáposztafőzelék GM* , Sült debreceni, Gluténmentes kenyér	Brokkolikrémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsombor módra, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes rizs
		Energia: 736.14 Kcal / 3,077.07 KJ	Energia: 578.90 Kcal / 2,419.80 KJ	Energia: 501.57 Kcal / 2,096.56 KJ	Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 KJ	Energia: 723.24 Kcal / 3,023.14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		25.44 g 21.58 g 3.95 g	24.93 g 43.22 g 11.14 g	36.35 g 18.33 g 2.99 g	30.03 g 26.06 g 8.30 g	32.70 g 30.20 g 5.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		110.47 g 0.00 g 3.65 g	58.50 g 1.19 g 4.74 g	53.20 g 0.00 g 3.78 g	70.58 g 0.00 g 3.95 g	82.72 g 0.00 g 3.45 g
	10,(12)					
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Sárgarépa margarin krém	Húspástétom, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek, Párizsi , Liga margarin (TM)
		Energia: 135.13 Kcal / 564.84 KJ	Energia: 201.26 Kcal / 841.27 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 94.39 Kcal / 394.55 KJ	Energia: 67.91 Kcal / 283.86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		1.82 g 14.92 g 3.91 g	18.69 g 14.47 g 4.32 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	2.52 g 8.05 g 2.02 g	5.49 g 13.37 g 4.06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.06 g 0.89 g 0.60 g	16.71 g 0.89 g 0.61 g	17.74 g 0.89 g 1.90 g	20.58 g 0.89 g 0.70 g	15.12 g 0.89 g 1.16 g
	(10)					





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00029) Glu, tej, tojás, par.,ol.mag	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Tonhalszál, Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagyma felvágott, Pritamin paprika
		Energia: 140.61 Kcal / 587.75 KJ	Energia: 185.23 Kcal / 774.26 KJ	Energia: 209.24 Kcal / 874.62 KJ	Energia: 160.21 Kcal / 669.68 KJ	Energia: 287.01 Kcal / 1,199.70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.93 g 12.76 g 3.58 g	7.44 g 14.24 g 4.22 g	10.82 g 14.33 g 3.77 g	9.54 g 10.46 g 2.77 g	3.68 g 25.67 g 2.01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		23.18 g 4.19 g 0.85 g	30.34 g 11.18 g 1.34 g	26.69 g 10.88 g 0.98 g	30.52 g 11.18 g 0.88 g	26.51 g 10.88 g 1.31 g
	4,10,(12)					
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM	Zöldséges tarhonyaleves GM, Kelkáposztafőzelék GM* , Sült debreceni, Gluténmentes kenyér	Narancsos,gyömbéres sütőtökrémleves TM, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Fahéjas szilvaleves GM TM, Paprikás krumpli kolbással , Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes rizs, Mandarin
		Energia: 736.14 Kcal / 3,077.07 KJ	Energia: 578.90 Kcal / 2,419.80 KJ	Energia: 630.17 Kcal / 2,634.11 KJ	Energia: 654.84 Kcal / 2,737.23 KJ	Energia: 776.67 Kcal / 3,246.48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		25.44 g 21.58 g 3.95 g	24.93 g 43.22 g 11.14 g	34.44 g 25.74 g 4.84 g	17.63 g 18.60 g 5.45 g	33.74 g 28.79 g 5.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		110.47 g 0.00 g 3.65 g	58.50 g 1.19 g 4.74 g	68.33 g 0.00 g 4.04 g	101.44 g 19.98 g 5.52 g	97.40 g 0.00 g 3.45 g
	10,(12)					
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz	Húspástétom, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Zöldséges virslihaláta	Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ	Energia: 201.26 Kcal / 841.27 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 94.39 Kcal / 394.55 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		1.64 g 7.88 g 2.00 g	18.69 g 14.47 g 4.32 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	2.52 g 8.05 g 2.02 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.60 g 17.09 g 0.44 g	16.71 g 0.89 g 0.61 g	17.74 g 0.89 g 1.90 g	20.58 g 0.89 g 0.70 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00030) Diabetikus-70 g CH	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonharpástétom, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika
		Energia: 209.05 Kcal / 873.83 KJ	Energia: 220.70 Kcal / 922.53 KJ	Energia: 221.34 Kcal / 925.20 KJ	Energia: 214.58 Kcal / 896.94 KJ	Energia: 263.75 Kcal / 1,102.48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.64 g 11.93 g 3.44 g	8.59 g 13.54 g 4.13 g	11.73 g 13.83 g 3.70 g	11.50 g 9.87 g 2.68 g	11.92 g 15.98 g 7.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.43 g 0.00 g 0.75 g	15.77 g 0.00 g 1.22 g	12.06 g 0.00 g 0.86 g	19.59 g 0.00 g 0.85 g	17.65 g 0.00 g 1.14 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 70 CH	Zöldséges tarhonyaleves , Sült debreceni, Kelkáposztafőzelék 70 CH* , Tk. kenyér (70)	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 70 CH, Párolt zöldségköret fél adag	Sertéscsomb pékné módra 70 CH, Francia hagymaleves TM,GM, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 70 CH
		Energia: 586.05 Kcal / 2,449.69 KJ	Energia: 808.25 Kcal / 3,378.49 KJ	Energia: 601.90 Kcal / 2,515.94 KJ	Energia: 659.79 Kcal / 2,757.92 KJ	Energia: 646.92 Kcal / 2,704.13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.04 g 20.20 g 3.80 g	31.64 g 43.68 g 11.19 g	38.79 g 17.83 g 2.93 g	30.72 g 26.12 g 8.32 g	34.47 g 27.86 g 5.68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		72.97 g 0.00 g 3.94 g	70.92 g 0.00 g 5.04 g	76.85 g 0.00 g 3.65 g	78.52 g 0.00 g 3.95 g	71.24 g 0.00 g 3.71 g
		1,10,(12)	1			1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű buci	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Jégcsapretek, Párizsi
		Energia: 215.79 Kcal / 902.00 KJ	Energia: 276.88 Kcal / 1,157.36 KJ	Energia: 185.42 Kcal / 775.06 KJ	Energia: 170.01 Kcal / 710.64 KJ	Energia: 85.03 Kcal / 355.43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3.70 g 14.54 g 3.86 g	20.35 g 14.05 g 4.26 g	8.73 g 10.34 g 3.84 g	4.18 g 7.63 g 1.96 g	7.35 g 5.99 g 2.11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.24 g 0.00 g 0.61 g	16.92 g 0.00 g 0.61 g	14.10 g 0.00 g 1.79 g	20.79 g 0.00 g 0.70 g	16.26 g 0.00 g 1.07 g
		1	1	1	1	1,(10)





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00031) Diabetikus-60 g CH	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonharpástétom, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika
		Energia: 209.05 Kcal / 873.83 KJ	Energia: 220.70 Kcal / 922.53 KJ	Energia: 221.34 Kcal / 925.20 KJ	Energia: 214.58 Kcal / 896.94 KJ	Energia: 263.75 Kcal / 1,102.48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.64 g 11.93 g 3.44 g	8.59 g 13.54 g 4.13 g	11.73 g 13.83 g 3.70 g	11.50 g 9.87 g 2.68 g	11.92 g 15.98 g 7.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.43 g 0.00 g 0.75 g	15.77 g 0.00 g 1.22 g	12.06 g 0.00 g 0.86 g	19.59 g 0.00 g 0.85 g	17.65 g 0.00 g 1.14 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 60 CH	Zöldséges tarhonyaleves , Sült debreceni, Kelkáposztafőzelék 60 CH* , Tk. kenyér (60)	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 60 CH, Párolt zöldségköret fél adag	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsomb pékné módra 60 CH, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 60 CH
		Energia: 543.69 Kcal / 2,272.62 KJ	Energia: 750.10 Kcal / 3,135.42 KJ	Energia: 553.31 Kcal / 2,312.84 KJ	Energia: 591.94 Kcal / 2,474.31 KJ	Energia: 584.37 Kcal / 2,442.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.64 g 19.77 g 3.76 g	29.35 g 42.67 g 11.08 g	37.78 g 17.27 g 2.87 g	28.47 g 24.54 g 7.80 g	32.49 g 26.81 g 5.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		64.79 g 0.00 g 3.88 g	61.05 g 0.00 g 4.78 g	67.03 g 0.00 g 3.52 g	67.43 g 0.00 g 3.89 g	59.07 g 0.00 g 3.53 g
		1,10,(12)	1			1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű buci	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Jégcsapretek, Párizsi
		Energia: 215.79 Kcal / 902.00 KJ	Energia: 276.88 Kcal / 1,157.36 KJ	Energia: 185.42 Kcal / 775.06 KJ	Energia: 170.01 Kcal / 710.64 KJ	Energia: 85.03 Kcal / 355.43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3.70 g 14.54 g 3.86 g	20.35 g 14.05 g 4.26 g	8.73 g 10.34 g 3.84 g	4.18 g 7.63 g 1.96 g	7.35 g 5.99 g 2.11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.24 g 0.00 g 0.61 g	16.92 g 0.00 g 0.61 g	14.10 g 0.00 g 1.79 g	20.79 g 0.00 g 0.70 g	16.26 g 0.00 g 1.07 g
		1	1	1	1	1,(10)





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00032) Diabetikus-50 g CH	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika
		Energia: 209.05 Kcal / 873.83 KJ	Energia: 220.70 Kcal / 922.53 KJ	Energia: 221.34 Kcal / 925.20 KJ	Energia: 214.58 Kcal / 896.94 KJ	Energia: 263.75 Kcal / 1,102.48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		7.64 g 11.93 g 3.44 g	8.59 g 13.54 g 4.13 g	11.73 g 13.83 g 3.70 g	11.50 g 9.87 g 2.68 g	11.92 g 15.98 g 7.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.43 g 0.00 g 0.75 g	15.77 g 0.00 g 1.22 g	12.06 g 0.00 g 0.86 g	19.59 g 0.00 g 0.85 g	17.65 g 0.00 g 1.14 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH	Zöldséges tarhonyaleves , Sült debreceni, Kelkáposztafőzelék 50 CH *, Tk. kenyér (50)	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 50 CH, Párolt zöldségköret fél adag	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsomb pékné módra 50 CH, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 50 CH
		Energia: 483.18 Kcal / 2,019.69 KJ	Energia: 680.11 Kcal / 2,842.86 KJ	Energia: 497.78 Kcal / 2,080.72 KJ	Energia: 483.21 Kcal / 2,019.82 KJ	Energia: 540.59 Kcal / 2,259.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		26.64 g 19.16 g 3.70 g	26.60 g 41.60 g 10.96 g	36.62 g 16.63 g 2.79 g	23.26 g 19.46 g 6.15 g	31.11 g 26.08 g 5.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53.11 g 0.00 g 3.78 g	48.83 g 0.00 g 4.47 g	55.81 g 0.00 g 3.38 g	56.93 g 0.00 g 3.68 g	50.55 g 0.00 g 3.40 g
		1,10,(12)	1			1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű buci	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Jégcsapretek, Párizsi
		Energia: 215.79 Kcal / 902.00 KJ	Energia: 276.88 Kcal / 1,157.36 KJ	Energia: 185.42 Kcal / 775.06 KJ	Energia: 170.01 Kcal / 710.64 KJ	Energia: 85.03 Kcal / 355.43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		3.70 g 14.54 g 3.86 g	20.35 g 14.05 g 4.26 g	8.73 g 10.34 g 3.84 g	4.18 g 7.63 g 1.96 g	7.35 g 5.99 g 2.11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.24 g 0.00 g 0.61 g	16.92 g 0.00 g 0.61 g	14.10 g 0.00 g 1.79 g	20.79 g 0.00 g 0.70 g	16.26 g 0.00 g 1.07 g
		1	1	1	1	1,(10)





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00033) Diabetikus-45 g CH	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika
		Energia: 209.05 Kcal / 873.83 KJ	Energia: 220.70 Kcal / 922.53 KJ	Energia: 221.34 Kcal / 925.20 KJ	Energia: 214.58 Kcal / 896.94 KJ	Energia: 263.75 Kcal / 1,102.48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.64 g 11.93 g 3.44 g	8.59 g 13.54 g 4.13 g	11.73 g 13.83 g 3.70 g	11.50 g 9.87 g 2.68 g	11.92 g 15.98 g 7.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.43 g 0.00 g 0.75 g	15.77 g 0.00 g 1.22 g	12.06 g 0.00 g 0.86 g	19.59 g 0.00 g 0.85 g	17.65 g 0.00 g 1.14 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 45 CH	Zöldséges tarhonyaleves , Sült debreceni, Kelkáposztafőzelék 45 CH* , Tk. kenyér (45)	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 45 CH, Párolt zöldségköret fél adag	Francia hagymaleves TM,GM, Csemegeuborka, Sertéscomb pékné módra 45 CH	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 45 CH
		Energia: 452.93 Kcal / 1,893.25 KJ	Energia: 657.46 Kcal / 2,748.18 KJ	Energia: 483.90 Kcal / 2,022.70 KJ	Energia: 428.85 Kcal / 1,792.59 KJ	Energia: 509.32 Kcal / 2,128.96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.64 g 18.85 g 3.68 g	25.69 g 40.77 g 10.86 g	36.33 g 16.48 g 2.78 g	20.66 g 16.92 g 5.32 g	30.11 g 25.55 g 5.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		47.27 g 0.00 g 3.74 g	45.98 g 0.00 g 4.35 g	53.01 g 0.00 g 3.34 g	51.68 g 0.00 g 3.58 g	44.46 g 0.00 g 3.31 g
		1,10,(12)	1			1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű buci	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Jégcsapretek, Párizsi
		Energia: 215.79 Kcal / 902.00 KJ	Energia: 276.88 Kcal / 1,157.36 KJ	Energia: 185.42 Kcal / 775.06 KJ	Energia: 170.01 Kcal / 710.64 KJ	Energia: 85.03 Kcal / 355.43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3.70 g 14.54 g 3.86 g	20.35 g 14.05 g 4.26 g	8.73 g 10.34 g 3.84 g	4.18 g 7.63 g 1.96 g	7.35 g 5.99 g 2.11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.24 g 0.00 g 0.61 g	16.92 g 0.00 g 0.61 g	14.10 g 0.00 g 1.79 g	20.79 g 0.00 g 0.70 g	16.26 g 0.00 g 1.07 g
		1	1	1	1	1,(10)





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00034) Diabetikus-40 g CH	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonharpástétom, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika
		Energia: 209.05 Kcal / 873.83 KJ	Energia: 220.70 Kcal / 922.53 KJ	Energia: 221.34 Kcal / 925.20 KJ	Energia: 214.58 Kcal / 896.94 KJ	Energia: 263.75 Kcal / 1,102.48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		7.64 g 11.93 g 3.44 g	8.59 g 13.54 g 4.13 g	11.73 g 13.83 g 3.70 g	11.50 g 9.87 g 2.68 g	11.92 g 15.98 g 7.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.43 g 0.00 g 0.75 g	15.77 g 0.00 g 1.22 g	12.06 g 0.00 g 0.86 g	19.59 g 0.00 g 0.85 g	17.65 g 0.00 g 1.14 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 40 CH	Zöldséges tarhonyaleves , Sült debreceni, Kelkáposztafőzelék 40 CH* , Tk. kenyér (40)	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 40 CH, Párolt zöldségköret fél adag	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsomb pékné módra 40 CH, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 40 CH
		Energia: 434.77 Kcal / 1,817.34 KJ	Energia: 612.16 Kcal / 2,558.83 KJ	Energia: 456.13 Kcal / 1,906.62 KJ	Energia: 374.49 Kcal / 1,565.37 KJ	Energia: 490.55 Kcal / 2,050.50 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
		25.04 g 18.67 g 3.66 g	23.88 g 39.11 g 10.66 g	35.75 g 16.16 g 2.74 g	18.05 g 14.38 g 4.50 g	29.52 g 25.24 g 5.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		43.77 g 0.00 g 3.71 g	40.30 g 0.00 g 4.12 g	47.40 g 0.00 g 3.27 g	46.43 g 0.00 g 3.48 g	40.81 g 0.00 g 3.25 g
		1,10,(12)	1			1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű buci	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Jégcsapretek, Párizsi
		Energia: 215.79 Kcal / 902.00 KJ	Energia: 276.88 Kcal / 1,157.36 KJ	Energia: 185.42 Kcal / 775.06 KJ	Energia: 170.01 Kcal / 710.64 KJ	Energia: 85.03 Kcal / 355.43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		3.70 g 14.54 g 3.86 g	20.35 g 14.05 g 4.26 g	8.73 g 10.34 g 3.84 g	4.18 g 7.63 g 1.96 g	7.35 g 5.99 g 2.11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.24 g 0.00 g 0.61 g	16.92 g 0.00 g 0.61 g	14.10 g 0.00 g 1.79 g	20.79 g 0.00 g 0.70 g	16.26 g 0.00 g 1.07 g
		1	1	1	1	1,(10)





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00035) Diabetikus-35 g CH	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonharpástétom, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika
		Energia: 209.05 Kcal / 873.83 KJ	Energia: 220.70 Kcal / 922.53 KJ	Energia: 221.34 Kcal / 925.20 KJ	Energia: 214.58 Kcal / 896.94 KJ	Energia: 263.75 Kcal / 1,102.48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.64 g 11.93 g 3.44 g	8.59 g 13.54 g 4.13 g	11.73 g 13.83 g 3.70 g	11.50 g 9.87 g 2.68 g	11.92 g 15.98 g 7.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.43 g 0.00 g 0.75 g	15.77 g 0.00 g 1.22 g	12.06 g 0.00 g 0.86 g	19.59 g 0.00 g 0.85 g	17.65 g 0.00 g 1.14 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 35 CH, Zöldbableves GM	Zöldséges tarhonyaleves , Sült debreceni, Kelkáposztafőzelék 35 CH* , Tk. kenyér (35)	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 35 CH, Párolt zöldségköret fél adag	Sertéscsomb pékné módra 35 CH, Francia hagymaleves TM,GM, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 35 CH
		Energia: 437.80 Kcal / 1,830.00 KJ	Energia: 534.56 Kcal / 2,234.46 KJ	Energia: 497.78 Kcal / 2,080.72 KJ	Energia: 352.74 Kcal / 1,474.45 KJ	Energia: 524.95 Kcal / 2,194.29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		25.14 g 18.70 g 3.66 g	20.84 g 38.35 g 10.59 g	36.62 g 16.63 g 2.79 g	17.01 g 13.36 g 4.17 g	30.61 g 25.81 g 5.43 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.35 g 0.00 g 3.71 g	25.75 g 0.00 g 3.79 g	55.81 g 0.00 g 3.38 g	44.33 g 0.00 g 3.44 g	47.50 g 0.00 g 3.35 g
		1,10,(12)	1			1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű buci	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Jégcsapretek, Párizsi
		Energia: 215.79 Kcal / 902.00 KJ	Energia: 276.88 Kcal / 1,157.36 KJ	Energia: 185.42 Kcal / 775.06 KJ	Energia: 170.01 Kcal / 710.64 KJ	Energia: 85.03 Kcal / 355.43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		3.70 g 14.54 g 3.86 g	20.35 g 14.05 g 4.26 g	8.73 g 10.34 g 3.84 g	4.18 g 7.63 g 1.96 g	7.35 g 5.99 g 2.11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.24 g 0.00 g 0.61 g	16.92 g 0.00 g 0.61 g	14.10 g 0.00 g 1.79 g	20.79 g 0.00 g 0.70 g	16.26 g 0.00 g 1.07 g
		1	1	1	1	1,(10)





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00039) Diabetikus (T: 15, E: 50, U: 15)	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonharpástétom, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika
		Energia: 209.05 Kcal / 873.83 KJ	Energia: 245.90 Kcal / 1,027.86 KJ	Energia: 241.50 Kcal / 1,009.47 KJ	Energia: 246.09 Kcal / 1,028.66 KJ	Energia: 254.28 Kcal / 1,062.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.64 g 11.93 g 3.44 g	9.66 g 13.69 g 4.14 g	12.58 g 13.95 g 3.71 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	11.55 g 15.93 g 7.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.43 g 0.00 g 0.75 g	20.62 g 0.00 g 1.33 g	15.94 g 0.00 g 0.95 g	25.66 g 0.00 g 0.99 g	15.78 g 0.00 g 1.10 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH	Zöldséges tarhonyaleves , Sült debreceni, Kelkáposztafőzelék 50 CH * , Tk. kenyér (50)	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 50 CH, Párolt zöldségköret fél adag	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsomb pékné módra 50 CH, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 50 CH
		Energia: 483.18 Kcal / 2,019.69 KJ	Energia: 680.11 Kcal / 2,842.86 KJ	Energia: 497.78 Kcal / 2,080.72 KJ	Energia: 483.21 Kcal / 2,019.82 KJ	Energia: 540.59 Kcal / 2,259.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		26.64 g 19.16 g 3.70 g	26.60 g 41.60 g 10.96 g	36.62 g 16.63 g 2.79 g	23.26 g 19.46 g 6.15 g	31.11 g 26.08 g 5.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53.11 g 0.00 g 3.78 g	48.83 g 0.00 g 4.47 g	55.81 g 0.00 g 3.38 g	56.93 g 0.00 g 3.68 g	50.55 g 0.00 g 3.40 g
		1,10,(12)	1			1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű buci	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek
		Energia: 195.62 Kcal / 817.69 KJ	Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 KJ	Energia: 185.42 Kcal / 775.06 KJ	Energia: 170.01 Kcal / 710.64 KJ	Energia: 138.48 Kcal / 578.85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		2.84 g 14.41 g 3.85 g	22.49 g 14.36 g 4.29 g	8.73 g 10.34 g 3.84 g	4.18 g 7.63 g 1.96 g	6.94 g 12.92 g 4.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		13.35 g 0.00 g 0.52 g	26.63 g 0.00 g 0.83 g	14.10 g 0.00 g 1.79 g	20.79 g 0.00 g 0.70 g	14.35 g 0.00 g 1.13 g
		1	1	1	1	1,(10)





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00040) Fruktózszege ny	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalszálkák, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 245.90 Kcal / 1,027.86 KJ	Energia: 271.75 Kcal / 1,135.92 KJ	Energia: 246.09 Kcal / 1,028.66 KJ	Energia: 282.68 Kcal / 1,181.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.45 g 12.02 g 3.44 g	9.66 g 13.69 g 4.14 g	13.86 g 14.14 g 3.73 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	12.66 g 16.08 g 7.30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.79 g 0.00 g 0.87 g	20.62 g 0.00 g 1.33 g	21.77 g 0.00 g 1.08 g	25.66 g 0.00 g 0.99 g	21.40 g 0.00 g 1.22 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldséges tarhonyaleves , Kelkáposztafőzelék* , Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsomb pékné módra, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 KJ	Energia: 631.80 Kcal / 2,640.92 KJ	Energia: 501.57 Kcal / 2,096.56 KJ	Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 KJ	Energia: 696.96 Kcal / 2,913.29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		30.64 g 20.38 g 3.82 g	24.72 g 42.06 g 11.04 g	36.35 g 18.33 g 2.99 g	30.03 g 26.06 g 8.30 g	36.06 g 28.70 g 5.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.47 g 0.00 g 3.97 g	37.61 g 0.00 g 4.29 g	53.20 g 0.00 g 3.78 g	70.58 g 0.00 g 3.95 g	80.98 g 0.00 g 3.86 g
		1,10,(12)	1			1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépa margarin krém	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű buci	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Jégcsapretek, Párizsi , Liga margarin (TM)
		Energia: 235.95 Kcal / 986.27 KJ	Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 KJ	Energia: 236.65 Kcal / 989.20 KJ	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 KJ	Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4.55 g 14.66 g 3.87 g	22.49 g 14.36 g 4.29 g	10.35 g 10.52 g 3.84 g	6.32 g 7.94 g 1.99 g	8.22 g 13.11 g 4.02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.12 g 0.00 g 0.70 g	26.63 g 0.00 g 0.83 g	24.82 g 0.00 g 2.03 g	30.50 g 0.00 g 0.92 g	20.18 g 0.00 g 1.26 g
		1	1	1	1	1,(10)





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00041) Hozzáadott cukormentes, sószegény	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonharpástétom, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea CM, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 245.90 Kcal / 1,027.86 KJ	Energia: 310.06 Kcal / 1,296.05 KJ	Energia: 246.09 Kcal / 1,028.66 KJ	Energia: 280.84 Kcal / 1,173.91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.45 g 12.02 g 3.44 g	9.66 g 13.69 g 4.14 g	13.55 g 14.07 g 3.73 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	12.35 g 16.01 g 7.30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.79 g 0.00 g 0.87 g	20.62 g 0.00 g 1.33 g	31.75 g 9.99 g 1.08 g	25.66 g 0.00 g 0.99 g	21.39 g 0.00 g 1.22 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7,15
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldséges tarhonyaleves , Kelkáposztafőzelék* , Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér	Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag , Narancsos, gyömbéres sütőtökrémleves	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsomb pékné módra, Csemegeuborka	Magyaros karfiollevés GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur, Mandarin
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 KJ	Energia: 631.80 Kcal / 2,640.92 KJ	Energia: 653.28 Kcal / 2,730.71 KJ	Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 KJ	Energia: 767.29 Kcal / 3,207.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.64 g 20.38 g 3.82 g	24.72 g 42.06 g 11.04 g	34.64 g 28.60 g 6.50 g	30.03 g 26.06 g 8.30 g	37.11 g 29.15 g 5.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.47 g 0.00 g 3.97 g	37.61 g 0.00 g 4.29 g	67.45 g 0.00 g 4.05 g	70.58 g 0.00 g 3.95 g	95.68 g 0.00 g 3.86 g
		1,10,(12)	1	7		1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű buci	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek
		Energia: 235.95 Kcal / 986.27 KJ	Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 KJ	Energia: 236.65 Kcal / 989.20 KJ	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 KJ	Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.55 g 14.66 g 3.87 g	22.49 g 14.36 g 4.29 g	10.35 g 10.52 g 3.84 g	6.32 g 7.94 g 1.99 g	8.22 g 13.11 g 4.02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.12 g 0.00 g 0.70 g	26.63 g 0.00 g 0.83 g	24.82 g 0.00 g 2.03 g	30.50 g 0.00 g 0.92 g	20.18 g 0.00 g 1.26 g
		1	1	1	1	1,(10)





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00042) Szója,ol.mag, hüvelyesment es	Tízórai	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonharpástétom, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 286.05 Kcal / 1,195.69 KJ	Energia: 310.06 Kcal / 1,296.05 KJ	Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ	Energia: 320.99 Kcal / 1,341.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.66 g 13.69 g 4.14 g	13.55 g 14.07 g 3.73 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	12.35 g 16.01 g 7.30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.61 g 9.99 g 1.33 g	31.75 g 9.99 g 1.08 g	35.65 g 9.99 g 0.99 g	31.38 g 9.99 g 1.22 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Zöldségleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldséges tarhonyaleves , Kelkáposztafőzelék*, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér	Narancsos, gyömbéres sütőtökrémleves, Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Fahéjas szilvaleves GM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur, Mandarin
		Energia: 590.82 Kcal / 2,469.63 KJ	Energia: 726.42 Kcal / 3,036.44 KJ	Energia: 653.28 Kcal / 2,730.71 KJ	Energia: 785.13 Kcal / 3,281.84 KJ	Energia: 767.29 Kcal / 3,207.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.86 g 20.30 g 3.83 g	28.42 g 42.55 g 11.07 g	34.64 g 28.60 g 6.50 g	27.94 g 31.73 g 11.65 g	37.11 g 29.15 g 5.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71.59 g 0.00 g 3.06 g	56.35 g 0.00 g 4.68 g	67.45 g 0.00 g 4.05 g	95.50 g 19.98 g 3.46 g	95.68 g 0.00 g 3.86 g
		1,10,(12)	1	7	7	1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű buci	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ	Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 KJ	Energia: 236.65 Kcal / 989.20 KJ	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.37 g 7.62 g 1.96 g	22.49 g 14.36 g 4.29 g	10.35 g 10.52 g 3.84 g	6.32 g 7.94 g 1.99 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.66 g 16.20 g 0.54 g	26.63 g 0.00 g 0.83 g	24.82 g 0.00 g 2.03 g	30.50 g 0.00 g 0.92 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g
		1	1	1	1	





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00043) Tej,toj,őszib,a Ima,ban	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalszendviche, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 286.05 Kcal / 1,195.69 KJ	Energia: 310.06 Kcal / 1,296.05 KJ	Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.66 g 13.69 g 4.14 g	13.55 g 14.07 g 3.73 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	5.84 g 25.28 g 1.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldséges tarhonyaleves , Kelkáposztafőzelék* , Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér	Narancsos,gyömbéres sütdötkrémléves TM, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsomb pékne módra, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur, Mandarin
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 KJ	Energia: 631.80 Kcal / 2,640.92 KJ	Energia: 630.17 Kcal / 2,634.11 KJ	Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 KJ	Energia: 767.29 Kcal / 3,207.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		30.64 g 20.38 g 3.82 g	24.72 g 42.06 g 11.04 g	34.44 g 25.74 g 4.84 g	30.03 g 26.06 g 8.30 g	37.11 g 29.15 g 5.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű bucsi	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek
		Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ	Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 KJ	Energia: 236.65 Kcal / 989.20 KJ	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 KJ	Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4.37 g 7.62 g 1.96 g	22.49 g 14.36 g 4.29 g	10.35 g 10.52 g 3.84 g	6.32 g 7.94 g 1.99 g	8.22 g 13.11 g 4.02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.66 g 16.20 g 0.54 g	26.63 g 0.00 g 0.83 g	24.82 g 0.00 g 2.03 g	30.50 g 0.00 g 0.92 g	20.18 g 0.00 g 1.26 g
		1	1	1	1	1,(10)
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
		1	1	1,4,10,(12)	1	1





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 Kj	Energia: 286.05 Kcal / 1,195.69 Kj	Energia: 310.06 Kcal / 1,296.05 Kj	Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 Kj	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.12 g11.95 g3.44 g	9.66 g13.69 g4.14 g	13.55 g14.07 g3.73 g	12.83 g10.06 g2.70 g	5.84 g25.28 g1.94 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		25.47 g3.00 g0.87 g	30.61 g9.99 g1.33 g	31.75 g9.99 g1.08 g	35.65 g9.99 g0.99 g	30.90 g9.99 g1.36 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldséges tarhonyaleves , Kelkáposztafőzelék* , Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér	Narancsos,gyömbéres sütőtökrémleves TM, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Sertéscomb pékné módra, Fahéjas szilvaleves GM TM, Csemegeuborka	Magyaros karfiollevés GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur, Mandarin
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 Kj	Energia: 726.42 Kcal / 3,036.44 Kj	Energia: 630.17 Kcal / 2,634.11 Kj	Energia: 734.73 Kcal / 3,071.17 Kj	Energia: 767.29 Kcal / 3,207.27 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		30.64 g20.38 g3.82 g	28.42 g42.55 g11.07 g	34.44 g25.74 g4.84 g	27.49 g25.92 g8.31 g	37.11 g29.15 g5.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		76.47 g0.00 g3.97 g	56.35 g0.00 g4.68 g	68.33 g0.00 g4.04 g	96.48 g19.98 g3.44 g	95.68 g0.00 g3.86 g
		1,10,(12)	1			1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű buci	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek
		Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj	Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 Kj	Energia: 236.65 Kcal / 989.20 Kj	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj	Energia: 168.73 Kcal / 705.29 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.37 g7.62 g1.96 g	22.49 g14.36 g4.29 g	10.35 g10.52 g3.84 g	6.32 g7.94 g1.99 g	8.22 g13.11 g4.02 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.66 g16.20 g0.54 g	26.63 g0.00 g0.83 g	24.82 g0.00 g2.03 g	30.50 g0.00 g0.92 g	20.18 g0.00 g1.26 g
		1	1	1	1	1,(10)





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00045) Tej,toj,banán, olmag	Tízórai	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalszendvics, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 286.05 Kcal / 1,195.69 KJ	Energia: 310.06 Kcal / 1,296.05 KJ	Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.66 g 13.69 g 4.14 g	13.55 g 14.07 g 3.73 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	5.84 g 25.28 g 1.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Kelkáposztafőzelék* , Zöldséges tarhonyaleves , Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér	Narancsos,gyömbéres süttőkrémleves TM, Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Sertéscsomb pékné módra, Csemegeuborka	Magyaros karfiollevés GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur, Mandarin
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 KJ	Energia: 631.80 Kcal / 2,640.92 KJ	Energia: 630.17 Kcal / 2,634.11 KJ	Energia: 752.07 Kcal / 3,143.65 KJ	Energia: 767.29 Kcal / 3,207.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		30.64 g 20.38 g 3.82 g	24.72 g 42.06 g 11.04 g	34.44 g 25.74 g 4.84 g	27.53 g 25.94 g 8.32 g	37.11 g 29.15 g 5.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű buci	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek
		Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ	Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 KJ	Energia: 236.65 Kcal / 989.20 KJ	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 KJ	Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4.37 g 7.62 g 1.96 g	22.49 g 14.36 g 4.29 g	10.35 g 10.52 g 3.84 g	6.32 g 7.94 g 1.99 g	8.22 g 13.11 g 4.02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.66 g 16.20 g 0.54 g	26.63 g 0.00 g 0.83 g	24.82 g 0.00 g 2.03 g	30.50 g 0.00 g 0.92 g	20.18 g 0.00 g 1.26 g
		1	1	1	1	1,(10)
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
		1	1	1,4,10,(12)	1	1





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00046) Tej,toj,olajma g,szój	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalszendvics, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagyma felvágott, Pritamin paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 286.05 Kcal / 1,195.69 KJ	Energia: 310.06 Kcal / 1,296.05 KJ	Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		8.12 g11.95 g3.44 g	9.66 g13.69 g4.14 g	13.55 g14.07 g3.73 g	12.83 g10.06 g2.70 g	5.84 g25.28 g1.94 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		25.47 g3.00 g0.87 g	30.61 g9.99 g1.33 g	31.75 g9.99 g1.08 g	35.65 g9.99 g0.99 g	30.90 g9.99 g1.36 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Zöldségleves GM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldséges tarhonyaleves , Kelkáposztafőzelék* , Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér	Narancsos,gyömbéres sütlőkrémleves TM, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Sertéscsomb pékne módra, Csemegeborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur, Mandarin
		Energia: 590.82 Kcal / 2,469.63 KJ	Energia: 631.80 Kcal / 2,640.92 KJ	Energia: 630.17 Kcal / 2,634.11 KJ	Energia: 752.07 Kcal / 3,143.65 KJ	Energia: 767.29 Kcal / 3,207.27 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		29.86 g20.30 g3.83 g	24.72 g42.06 g11.04 g	34.44 g25.74 g4.84 g	27.53 g25.94 g8.32 g	37.11 g29.15 g5.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.59 g0.00 g3.06 g	37.61 g0.00 g4.29 g	68.33 g0.00 g4.04 g	100.70 g19.98 g3.45 g	95.68 g0.00 g3.86 g
		1,10,(12)	1			1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű bucsi	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ	Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 KJ	Energia: 236.65 Kcal / 989.20 KJ	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		4.37 g7.62 g1.96 g	22.49 g14.36 g4.29 g	10.35 g10.52 g3.84 g	6.32 g7.94 g1.99 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.66 g16.20 g0.54 g	26.63 g0.00 g0.83 g	24.82 g0.00 g2.03 g	30.50 g0.00 g0.92 g	36.12 g5.99 g0.06 g
		1	1	1	1	





(00047)
Tej,toj,szárny,
kuk,frukt.

Quadro Byte Zrt



Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00048) Tej- és tojásmentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalszendvics, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagyma felvágott, Pritamin paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 286.05 Kcal / 1,195.69 KJ	Energia: 310.06 Kcal / 1,296.05 KJ	Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		8.12 g11.95 g3.44 g	9.66 g13.69 g4.14 g	13.55 g14.07 g3.73 g	12.83 g10.06 g2.70 g	5.84 g25.28 g1.94 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		25.47 g3.00 g0.87 g	30.61 g9.99 g1.33 g	31.75 g9.99 g1.08 g	35.65 g9.99 g0.99 g	30.90 g9.99 g1.36 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Zöldbableves GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldséges tarhonyaleves , Kelkáposztafőzelék* , Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér	Narancsos,gyömbéres süttökrémleves TM, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Sertéscomb pékne módra, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur, Mandarin
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 KJ	Energia: 726.42 Kcal / 3,036.44 KJ	Energia: 630.17 Kcal / 2,634.11 KJ	Energia: 752.07 Kcal / 3,143.65 KJ	Energia: 767.29 Kcal / 3,207.27 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		30.64 g20.38 g3.82 g	28.42 g42.55 g11.07 g	34.44 g25.74 g4.84 g	27.53 g25.94 g8.32 g	37.11 g29.15 g5.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		76.47 g0.00 g3.97 g	56.35 g0.00 g4.68 g	68.33 g0.00 g4.04 g	100.70 g19.98 g3.45 g	95.68 g0.00 g3.86 g
		1,10,(12)	1			1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű bucsi	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ	Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 KJ	Energia: 236.65 Kcal / 989.20 KJ	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		4.37 g7.62 g1.96 g	22.49 g14.36 g4.29 g	10.35 g10.52 g3.84 g	6.32 g7.94 g1.99 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.66 g16.20 g0.54 g	26.63 g0.00 g0.83 g	24.82 g0.00 g2.03 g	30.50 g0.00 g0.92 g	36.12 g5.99 g0.06 g
		1	1	1	1	





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00049) Tej,toj,szój,ol mag,kakaó,cit rus	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Zöldpaprika, Párizsi	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 Kj	Energia: 286.05 Kcal / 1,195.69 Kj	Energia: 212.20 Kcal / 887.00 Kj	Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 Kj	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.66 g 13.69 g 4.14 g	8.24 g 13.17 g 4.02 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	5.84 g 25.28 g 1.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.61 g 9.99 g 1.33 g	30.72 g 9.99 g 1.22 g	35.65 g 9.99 g 0.99 g	30.90 g 9.99 g 1.36 g
		1	1	1,(10)	1	1
		Zöldségleves GM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldséges tarhonyaleves , Kelkáposztafőzelék* , Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkolikrémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt zöldségköret fél adag , Párolt rizs fél adag	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur, Alma
		Energia: 590.82 Kcal / 2,469.63 Kj	Energia: 631.80 Kcal / 2,640.92 Kj	Energia: 501.57 Kcal / 2,096.56 Kj	Energia: 752.07 Kcal / 3,143.65 Kj	Energia: 759.58 Kcal / 3,175.04 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	Uzsonna	29.86 g 20.30 g 3.83 g	24.72 g 42.06 g 11.04 g	36.35 g 18.33 g 2.99 g	27.53 g 25.94 g 8.32 g	36.78 g 29.42 g 5.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71.59 g 0.00 g 3.06 g	37.61 g 0.00 g 4.29 g	53.20 g 0.00 g 3.78 g	100.70 g 19.98 g 3.45 g	93.58 g 0.00 g 3.88 g
		1,10,(12)	1			1,(10),(12)
		Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Teljes kiőrlésű buci, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj	Energia: 347.08 Kcal / 1,450.79 Kj	Energia: 236.65 Kcal / 989.20 Kj	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.37 g 7.62 g 1.96 g	11.54 g 21.60 g 6.81 g	10.35 g 10.52 g 3.84 g	6.32 g 7.94 g 1.99 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.66 g 16.20 g 0.54 g	26.22 g 0.00 g 2.01 g	24.82 g 0.00 g 2.03 g	30.50 g 0.00 g 0.92 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g
		1	1	1	1	





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00050) Tej,toj,fruktóz ,olmag	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Póréhagyma, Tonhalsaláta	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 245.90 Kcal / 1,027.86 KJ	Energia: 271.75 Kcal / 1,135.92 KJ	Energia: 246.09 Kcal / 1,028.66 KJ	Energia: 343.37 Kcal / 1,435.29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.45 g 12.02 g 3.44 g	9.66 g 13.69 g 4.14 g	13.86 g 14.14 g 3.73 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	6.15 g 25.35 g 1.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.79 g 0.00 g 0.87 g	20.62 g 0.00 g 1.33 g	21.77 g 0.00 g 1.08 g	25.66 g 0.00 g 0.99 g	20.92 g 0.00 g 1.36 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldséges tarhonyaleves , Kelkáposztafőzelék* , Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkolikrémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsomb pékné módra, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 KJ	Energia: 631.80 Kcal / 2,640.92 KJ	Energia: 501.57 Kcal / 2,096.56 KJ	Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 KJ	Energia: 696.96 Kcal / 2,913.29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		30.64 g 20.38 g 3.82 g	24.72 g 42.06 g 11.04 g	36.35 g 18.33 g 2.99 g	30.03 g 26.06 g 8.30 g	36.06 g 28.70 g 5.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.47 g 0.00 g 3.97 g	37.61 g 0.00 g 4.29 g	53.20 g 0.00 g 3.78 g	70.58 g 0.00 g 3.95 g	80.98 g 0.00 g 3.86 g
		1,10,(12)	1			1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű buci	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Jégcsapretek, Soproni felvágott
		Energia: 235.95 Kcal / 986.27 KJ	Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 KJ	Energia: 236.65 Kcal / 989.20 KJ	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 KJ	Energia: 223.77 Kcal / 935.36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4.55 g 14.66 g 3.87 g	22.49 g 14.36 g 4.29 g	10.35 g 10.52 g 3.84 g	6.32 g 7.94 g 1.99 g	7.75 g 12.04 g 3.61 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.12 g 0.00 g 0.70 g	26.63 g 0.00 g 0.83 g	24.82 g 0.00 g 2.03 g	30.50 g 0.00 g 0.92 g	20.83 g 0.00 g 1.14 g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00051) Tej, paradicsom, ol. mag mentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalszendvics, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 286.05 Kcal / 1,195.69 KJ	Energia: 310.06 Kcal / 1,296.05 KJ	Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.12 g11.95 g3.44 g	9.66 g13.69 g4.14 g	13.55 g14.07 g3.73 g	12.83 g10.06 g2.70 g	5.84 g25.28 g1.94 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldséges tarhonyaleves , Kelkáposztafőzelék* , Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér	Narancsos,gyömbéres sütdötkréml leves TM, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Sertéscsomb pékne módra, Csemegeborka	Magyaros karfiol leves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur, Mandarin
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 KJ	Energia: 726.42 Kcal / 3,036.44 KJ	Energia: 630.17 Kcal / 2,634.11 KJ	Energia: 752.07 Kcal / 3,143.65 KJ	Energia: 767.29 Kcal / 3,207.27 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		30.64 g20.38 g3.82 g	28.42 g42.55 g11.07 g	34.44 g25.74 g4.84 g	27.53 g25.94 g8.32 g	37.11 g29.15 g5.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű buc	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buc	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ	Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 KJ	Energia: 236.65 Kcal / 989.20 KJ	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.37 g7.62 g1.96 g	22.49 g14.36 g4.29 g	10.35 g10.52 g3.84 g	6.32 g7.94 g1.99 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.66 g16.20 g0.54 g	26.63 g0.00 g0.83 g	24.82 g0.00 g2.03 g	30.50 g0.00 g0.92 g	36.12 g5.99 g0.06 g
		1	1	1	1	





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00053) Olajos mag mentes	Tízórai	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonharpástétom, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 286.05 Kcal / 1,195.69 KJ	Energia: 310.06 Kcal / 1,296.05 KJ	Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ	Energia: 320.99 Kcal / 1,341.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.66 g 13.69 g 4.14 g	13.55 g 14.07 g 3.73 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	12.35 g 16.01 g 7.30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.61 g 9.99 g 1.33 g	31.75 g 9.99 g 1.08 g	35.65 g 9.99 g 0.99 g	31.38 g 9.99 g 1.22 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Zöldbableves GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldséges tarhonyaleves , Kelkáposztafőzelék* , Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér	Narancsos, gyömbéres sütőtökrémleves, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Fahéjas szilvaleves GM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Magyaros karfiollevés GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur, Mandarin
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 KJ	Energia: 631.80 Kcal / 2,640.92 KJ	Energia: 653.28 Kcal / 2,730.71 KJ	Energia: 785.13 Kcal / 3,281.84 KJ	Energia: 767.29 Kcal / 3,207.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		30.64 g 20.38 g 3.82 g	24.72 g 42.06 g 11.04 g	34.64 g 28.60 g 6.50 g	27.94 g 31.73 g 11.65 g	37.11 g 29.15 g 5.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.47 g 0.00 g 3.97 g	37.61 g 0.00 g 4.29 g	67.45 g 0.00 g 4.05 g	95.50 g 19.98 g 3.46 g	95.68 g 0.00 g 3.86 g
		1,10,(12)	1	7	7	1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű buci	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ	Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 KJ	Energia: 236.65 Kcal / 989.20 KJ	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		4.37 g 7.62 g 1.96 g	22.49 g 14.36 g 4.29 g	10.35 g 10.52 g 3.84 g	6.32 g 7.94 g 1.99 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.66 g 16.20 g 0.54 g	26.63 g 0.00 g 0.83 g	24.82 g 0.00 g 2.03 g	30.50 g 0.00 g 0.92 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g
		1	1	1	1	





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00054) Tej,tojás,par.	Tízórai	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Tonhalpástétom, Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Póréhagyma	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 Kj	Energia: 284.21 Kcal / 1,188.00 Kj	Energia: 310.06 Kcal / 1,296.05 Kj	Energia: 284.40 Kcal / 1,188.79 Kj	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.12 g11.95 g3.44 g	9.35 g13.62 g4.14 g	13.55 g14.07 g3.73 g	12.52 g9.99 g2.70 g	5.84 g25.28 g1.94 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		25.47 g3.00 g0.87 g	30.60 g9.99 g1.33 g	31.75 g9.99 g1.08 g	35.64 g9.99 g0.99 g	30.90 g9.99 g1.36 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldséges tarhonyaleves , Kelkáposztafőzelék* , Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér	Narancsos,gyömbéres sütőtökrémleves TM, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Sertéscomb pékné módra, Fahéjas szilvaleves GM TM, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur, Mandarin
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 Kj	Energia: 631.80 Kcal / 2,640.92 Kj	Energia: 630.17 Kcal / 2,634.11 Kj	Energia: 734.73 Kcal / 3,071.17 Kj	Energia: 767.29 Kcal / 3,207.27 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		30.64 g20.38 g3.82 g	24.72 g42.06 g11.04 g	34.44 g25.74 g4.84 g	27.49 g25.92 g8.31 g	37.11 g29.15 g5.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		76.47 g0.00 g3.97 g	37.61 g0.00 g4.29 g	68.33 g0.00 g4.04 g	96.48 g19.98 g3.44 g	95.68 g0.00 g3.86 g
		1,10,(12)	1			1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű buci	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj	Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 Kj	Energia: 236.65 Kcal / 989.20 Kj	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4.37 g7.62 g1.96 g	22.49 g14.36 g4.29 g	10.35 g10.52 g3.84 g	6.32 g7.94 g1.99 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.66 g16.20 g0.54 g	26.63 g0.00 g0.83 g	24.82 g0.00 g2.03 g	30.50 g0.00 g0.92 g	36.12 g5.99 g0.06 g
		1	1	1	1	





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00055) Tej,olmag,szój, szől,szil,őszi bment	Tízórai	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalszendvics, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 286.05 Kcal / 1,195.69 KJ	Energia: 310.06 Kcal / 1,296.05 KJ	Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.66 g 13.69 g 4.14 g	13.55 g 14.07 g 3.73 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	5.84 g 25.28 g 1.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.61 g 9.99 g 1.33 g	31.75 g 9.99 g 1.08 g	35.65 g 9.99 g 0.99 g	30.90 g 9.99 g 1.36 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Zöldségleves GM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldséges tarhonyaleves , Kelkáposztafőzelék* , Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér	Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag , Narancsos,gyömbéres süttőkrémleves TM	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Sertéscsomb pékné módra, Csemegeborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur, Mandarin
		Energia: 590.82 Kcal / 2,469.63 KJ	Energia: 631.80 Kcal / 2,640.92 KJ	Energia: 630.17 Kcal / 2,634.11 KJ	Energia: 752.07 Kcal / 3,143.65 KJ	Energia: 767.29 Kcal / 3,207.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		29.86 g 20.30 g 3.83 g	24.72 g 42.06 g 11.04 g	34.44 g 25.74 g 4.84 g	27.53 g 25.94 g 8.32 g	37.11 g 29.15 g 5.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71.59 g 0.00 g 3.06 g	37.61 g 0.00 g 4.29 g	68.33 g 0.00 g 4.04 g	100.70 g 19.98 g 3.45 g	95.68 g 0.00 g 3.86 g
		1,10,(12)	1			1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű buci	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ	Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 KJ	Energia: 236.65 Kcal / 989.20 KJ	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4.37 g 7.62 g 1.96 g	22.49 g 14.36 g 4.29 g	10.35 g 10.52 g 3.84 g	6.32 g 7.94 g 1.99 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.66 g 16.20 g 0.54 g	26.63 g 0.00 g 0.83 g	24.82 g 0.00 g 2.03 g	30.50 g 0.00 g 0.92 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g
		1	1	1	1	





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00056) Tej-,ol.mag-,e per-,parad.me ntes	Tízórai	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalszendviche, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 286.05 Kcal / 1,195.69 KJ	Energia: 310.06 Kcal / 1,296.05 KJ	Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.66 g 13.69 g 4.14 g	13.55 g 14.07 g 3.73 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	5.84 g 25.28 g 1.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.61 g 9.99 g 1.33 g	31.75 g 9.99 g 1.08 g	35.65 g 9.99 g 0.99 g	30.90 g 9.99 g 1.36 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldséges tarhonyaleves , Kelkáposztafőzelék* , Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér	Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag , Narancsos,gyömbéres süttötkréMLEVES TM	Sertéscsomb pékné módra, Fahéjas szilvaleves GM TM, Csemegeborka	Magyaros karfiollevés GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur, Mandarin
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 KJ	Energia: 631.80 Kcal / 2,640.92 KJ	Energia: 630.17 Kcal / 2,634.11 KJ	Energia: 734.73 Kcal / 3,071.17 KJ	Energia: 767.29 Kcal / 3,207.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		30.64 g 20.38 g 3.82 g	24.72 g 42.06 g 11.04 g	34.44 g 25.74 g 4.84 g	27.49 g 25.92 g 8.31 g	37.11 g 29.15 g 5.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.47 g 0.00 g 3.97 g	37.61 g 0.00 g 4.29 g	68.33 g 0.00 g 4.04 g	96.48 g 19.98 g 3.44 g	95.68 g 0.00 g 3.86 g
		1,10,(12)	1			1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű buci	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek
		Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ	Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 KJ	Energia: 236.65 Kcal / 989.20 KJ	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 KJ	Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4.37 g 7.62 g 1.96 g	22.49 g 14.36 g 4.29 g	10.35 g 10.52 g 3.84 g	6.32 g 7.94 g 1.99 g	8.22 g 13.11 g 4.02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.66 g 16.20 g 0.54 g	26.63 g 0.00 g 0.83 g	24.82 g 0.00 g 2.03 g	30.50 g 0.00 g 0.92 g	20.18 g 0.00 g 1.26 g
		1	1	1	1	1,(10)





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00057) Tej, szója, parad., alma	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalszendvics, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 286.05 Kcal / 1,195.69 KJ	Energia: 310.06 Kcal / 1,296.05 KJ	Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		8.12 g11.95 g3.44 g	9.66 g13.69 g4.14 g	13.55 g14.07 g3.73 g	12.83 g10.06 g2.70 g	5.84 g25.28 g1.94 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		25.47 g3.00 g0.87 g	30.61 g9.99 g1.33 g	31.75 g9.99 g1.08 g	35.65 g9.99 g0.99 g	30.90 g9.99 g1.36 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Zöldségleves GM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldséges tarhonyaleves , Kelkáposztafőzelék* , Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér	Narancsos,gyömbéres sütlőkrémleves TM, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Sertéscsomb pékné módra, Csemegeborka, Francia hagymaleves TM,GM	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur, Mandarin
		Energia: 590.82 Kcal / 2,469.63 KJ	Energia: 631.80 Kcal / 2,640.92 KJ	Energia: 630.17 Kcal / 2,634.11 KJ	Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 KJ	Energia: 767.29 Kcal / 3,207.27 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		29.86 g20.30 g3.83 g	24.72 g42.06 g11.04 g	34.44 g25.74 g4.84 g	30.03 g26.06 g8.30 g	37.11 g29.15 g5.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.59 g0.00 g3.06 g	37.61 g0.00 g4.29 g	68.33 g0.00 g4.04 g	70.58 g0.00 g3.95 g	95.68 g0.00 g3.86 g
		1,10,(12)	1			1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű bucsi	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ	Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 KJ	Energia: 236.65 Kcal / 989.20 KJ	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		4.37 g7.62 g1.96 g	22.49 g14.36 g4.29 g	10.35 g10.52 g3.84 g	6.32 g7.94 g1.99 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.66 g16.20 g0.54 g	26.63 g0.00 g0.83 g	24.82 g0.00 g2.03 g	30.50 g0.00 g0.92 g	36.12 g5.99 g0.06 g
		1	1	1	1	





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00058) Diab (T:15,E:35,U:1 5)	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalszendvics, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika
		Energia: 209.05 Kcal / 873.83 KJ	Energia: 220.70 Kcal / 922.53 KJ	Energia: 221.34 Kcal / 925.20 KJ	Energia: 214.58 Kcal / 896.94 KJ	Energia: 324.44 Kcal / 1,356.16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		7.64 g 11.93 g 3.44 g	8.59 g 13.54 g 4.13 g	11.73 g 13.83 g 3.70 g	11.50 g 9.87 g 2.68 g	5.41 g 25.25 g 1.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.43 g 0.00 g 0.75 g	15.77 g 0.00 g 1.22 g	12.06 g 0.00 g 0.86 g	19.59 g 0.00 g 0.85 g	17.17 g 0.00 g 1.28 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 35 CH	Zöldséges tarhonyaleves , Sült debreceni, Kelkáposztafőzelék 35 CH* , Tk. kenyér (35)	Brokkolikrémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs 35 CH, Párolt zöldségköret fél adag	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsomb pékné módra 35 CH, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 35 CH
		Energia: 404.52 Kcal / 1,690.89 KJ	Energia: 589.51 Kcal / 2,464.15 KJ	Energia: 428.36 Kcal / 1,790.54 KJ	Energia: 320.12 Kcal / 1,338.10 KJ	Energia: 459.28 Kcal / 1,919.79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		24.04 g 18.36 g 3.63 g	22.98 g 38.28 g 10.57 g	35.17 g 15.84 g 2.70 g	15.45 g 11.84 g 3.67 g	28.53 g 24.71 g 5.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		37.93 g 0.00 g 3.66 g	37.46 g 0.00 g 4.01 g	41.79 g 0.00 g 3.20 g	41.18 g 0.00 g 3.38 g	34.72 g 0.00 g 3.16 g
		1,10,(12)	1			1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépa margarin krém	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű buci	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Jégcsapretek, Párizsi , Liga margarin (TM)
		Energia: 215.79 Kcal / 902.00 KJ	Energia: 276.88 Kcal / 1,157.36 KJ	Energia: 185.42 Kcal / 775.06 KJ	Energia: 170.01 Kcal / 710.64 KJ	Energia: 148.57 Kcal / 621.02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		3.70 g 14.54 g 3.86 g	20.35 g 14.05 g 4.26 g	8.73 g 10.34 g 3.84 g	4.18 g 7.63 g 1.96 g	7.37 g 12.99 g 4.01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.24 g 0.00 g 0.61 g	16.92 g 0.00 g 0.61 g	14.10 g 0.00 g 1.79 g	20.79 g 0.00 g 0.70 g	16.30 g 0.00 g 1.17 g
		1	1	1	1	1,(10)





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00059) Földimogyoró - és málnamentes	Tízórai	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonharpástétom, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 286.05 Kcal / 1,195.69 KJ	Energia: 310.06 Kcal / 1,296.05 KJ	Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ	Energia: 320.99 Kcal / 1,341.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.66 g 13.69 g 4.14 g	13.55 g 14.07 g 3.73 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	12.35 g 16.01 g 7.30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.61 g 9.99 g 1.33 g	31.75 g 9.99 g 1.08 g	35.65 g 9.99 g 0.99 g	31.38 g 9.99 g 1.22 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Zöldbableves GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldséges tarhonyaleves , Kelkáposztafőzelék* , Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér	Narancsos, gyömbéres sütőtökrémleves, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Fahéjas szilvaleves GM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Magyaros karfiollevés GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur, Mandarin
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 KJ	Energia: 631.80 Kcal / 2,640.92 KJ	Energia: 653.28 Kcal / 2,730.71 KJ	Energia: 785.13 Kcal / 3,281.84 KJ	Energia: 767.29 Kcal / 3,207.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		30.64 g 20.38 g 3.82 g	24.72 g 42.06 g 11.04 g	34.64 g 28.60 g 6.50 g	27.94 g 31.73 g 11.65 g	37.11 g 29.15 g 5.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.47 g 0.00 g 3.97 g	37.61 g 0.00 g 4.29 g	67.45 g 0.00 g 4.05 g	95.50 g 19.98 g 3.46 g	95.68 g 0.00 g 3.86 g
		1,10,(12)	1	7	7	1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű buci	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek
		Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ	Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 KJ	Energia: 236.65 Kcal / 989.20 KJ	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 KJ	Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		4.37 g 7.62 g 1.96 g	22.49 g 14.36 g 4.29 g	10.35 g 10.52 g 3.84 g	6.32 g 7.94 g 1.99 g	8.22 g 13.11 g 4.02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.66 g 16.20 g 0.54 g	26.63 g 0.00 g 0.83 g	24.82 g 0.00 g 2.03 g	30.50 g 0.00 g 0.92 g	20.18 g 0.00 g 1.26 g
		1	1	1	1	1,(10)





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00060) Tej, tojás, fruktóz	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalszendvics, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 245.90 Kcal / 1,027.86 KJ	Energia: 271.75 Kcal / 1,135.92 KJ	Energia: 246.09 Kcal / 1,028.66 KJ	Energia: 343.37 Kcal / 1,435.29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.45 g 12.02 g 3.44 g	9.66 g 13.69 g 4.14 g	13.86 g 14.14 g 3.73 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	6.15 g 25.35 g 1.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.79 g 0.00 g 0.87 g	20.62 g 0.00 g 1.33 g	21.77 g 0.00 g 1.08 g	25.66 g 0.00 g 0.99 g	20.92 g 0.00 g 1.36 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldséges tarhonyaleves , Kelkáposztafőzelék* , Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkolikrémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsomb pékné módra, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 KJ	Energia: 631.80 Kcal / 2,640.92 KJ	Energia: 501.57 Kcal / 2,096.56 KJ	Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 KJ	Energia: 696.96 Kcal / 2,913.29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		30.64 g 20.38 g 3.82 g	24.72 g 42.06 g 11.04 g	36.35 g 18.33 g 2.99 g	30.03 g 26.06 g 8.30 g	36.06 g 28.70 g 5.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.47 g 0.00 g 3.97 g	37.61 g 0.00 g 4.29 g	53.20 g 0.00 g 3.78 g	70.58 g 0.00 g 3.95 g	80.98 g 0.00 g 3.86 g
		1,10,(12)	1			1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépa margarinkrém	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű buci	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Jégcsapretek, Párizsi , Liga margarin (TM)
		Energia: 235.95 Kcal / 986.27 KJ	Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 KJ	Energia: 236.65 Kcal / 989.20 KJ	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 KJ	Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		4.55 g 14.66 g 3.87 g	22.49 g 14.36 g 4.29 g	10.35 g 10.52 g 3.84 g	6.32 g 7.94 g 1.99 g	8.22 g 13.11 g 4.02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.12 g 0.00 g 0.70 g	26.63 g 0.00 g 0.83 g	24.82 g 0.00 g 2.03 g	30.50 g 0.00 g 0.92 g	20.18 g 0.00 g 1.26 g
		1	1	1	1	1,(10)





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00061) Tojás- és mézmentes	Tízórai	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonharpástétom, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 286.05 Kcal / 1,195.69 KJ	Energia: 310.06 Kcal / 1,296.05 KJ	Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ	Energia: 320.99 Kcal / 1,341.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.66 g 13.69 g 4.14 g	13.55 g 14.07 g 3.73 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	12.35 g 16.01 g 7.30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.61 g 9.99 g 1.33 g	31.75 g 9.99 g 1.08 g	35.65 g 9.99 g 0.99 g	31.38 g 9.99 g 1.22 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Zöldbableves GM, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldséges tarhonyaleves , Kelkáposztafőzelék* , Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér	Narancsos, gyömbéres sütőtökrémleves, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Fahéjas szilvaleves GM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur, Mandarin
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 KJ	Energia: 631.80 Kcal / 2,640.92 KJ	Energia: 653.28 Kcal / 2,730.71 KJ	Energia: 785.13 Kcal / 3,281.84 KJ	Energia: 767.29 Kcal / 3,207.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.64 g 20.38 g 3.82 g	24.72 g 42.06 g 11.04 g	34.64 g 28.60 g 6.50 g	27.94 g 31.73 g 11.65 g	37.11 g 29.15 g 5.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.47 g 0.00 g 3.97 g	37.61 g 0.00 g 4.29 g	67.45 g 0.00 g 4.05 g	95.50 g 19.98 g 3.46 g	95.68 g 0.00 g 3.86 g
		1,10,(12)	1	7	7	1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű buci	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 235.95 Kcal / 986.27 KJ	Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 KJ	Energia: 236.65 Kcal / 989.20 KJ	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.55 g 14.66 g 3.87 g	22.49 g 14.36 g 4.29 g	10.35 g 10.52 g 3.84 g	6.32 g 7.94 g 1.99 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.12 g 0.00 g 0.70 g	26.63 g 0.00 g 0.83 g	24.82 g 0.00 g 2.03 g	30.50 g 0.00 g 0.92 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g
		1	1	1	1	





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00062) Tojás és szójamentes	Tízórai	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonharpástétom, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 286.05 Kcal / 1,195.69 KJ	Energia: 310.06 Kcal / 1,296.05 KJ	Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ	Energia: 320.99 Kcal / 1,341.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.66 g 13.69 g 4.14 g	13.55 g 14.07 g 3.73 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	12.35 g 16.01 g 7.30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.61 g 9.99 g 1.33 g	31.75 g 9.99 g 1.08 g	35.65 g 9.99 g 0.99 g	31.38 g 9.99 g 1.22 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Zöldségleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldséges tarhonyaleves , Kelkáposztafőzelék* , Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér	Narancsos, gyömbéres sütőtökrémleves, Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Fahéjas szilvaleves GM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur, Mandarin
		Energia: 590.82 Kcal / 2,469.63 KJ	Energia: 631.80 Kcal / 2,640.92 KJ	Energia: 653.28 Kcal / 2,730.71 KJ	Energia: 785.13 Kcal / 3,281.84 KJ	Energia: 767.29 Kcal / 3,207.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.86 g 20.30 g 3.83 g	24.72 g 42.06 g 11.04 g	34.64 g 28.60 g 6.50 g	27.94 g 31.73 g 11.65 g	37.11 g 29.15 g 5.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71.59 g 0.00 g 3.06 g	37.61 g 0.00 g 4.29 g	67.45 g 0.00 g 4.05 g	95.50 g 19.98 g 3.46 g	95.68 g 0.00 g 3.86 g
		1,10,(12)	1	7	7	1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű buci	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ	Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 KJ	Energia: 236.65 Kcal / 989.20 KJ	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.37 g 7.62 g 1.96 g	22.49 g 14.36 g 4.29 g	10.35 g 10.52 g 3.84 g	6.32 g 7.94 g 1.99 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.66 g 16.20 g 0.54 g	26.63 g 0.00 g 0.83 g	24.82 g 0.00 g 2.03 g	30.50 g 0.00 g 0.92 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g
		1	1	1	1	





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00066) Tej,toj,olmag, méz,kakaó	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika				
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.45 g 12.02 g 3.44 g	g g g	g g g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.79 g 0.00 g 0.87 g	g g g	g g g	g g g	g g g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldséges tarhonyaleves , Kelkáposztafőzelék* , Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér	Narancsos,gyömbéres süttőkrémleves TM, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur, Mandarin
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 KJ	Energia: 631.80 Kcal / 2,640.92 KJ	Energia: 630.17 Kcal / 2,634.11 KJ	Energia: 752.07 Kcal / 3,143.65 KJ	Energia: 767.29 Kcal / 3,207.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		30.64 g 20.38 g 3.82 g	24.72 g 42.06 g 11.04 g	34.44 g 25.74 g 4.84 g	27.53 g 25.94 g 8.32 g	37.11 g 29.15 g 5.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.47 g 0.00 g 3.97 g	37.61 g 0.00 g 4.29 g	68.33 g 0.00 g 4.04 g	100.70 g 19.98 g 3.45 g	95.68 g 0.00 g 3.86 g
		1,10,(12)	1			1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém				
		Energia: 235.95 Kcal / 986.27 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4.55 g 14.66 g 3.87 g	g g g	g g g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.12 g 0.00 g 0.70 g	g g g	g g g	g g g	g g g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00067) Tej,hal,olmag, parad.	Tízórai	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Póréhagyma, Liga margarin (TM), Csemege szalámi	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 Kj	Energia: 286.05 Kcal / 1,195.69 Kj	Energia: 361.95 Kcal / 1,512.95 Kj	Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 Kj	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.66 g 13.69 g 4.14 g	10.63 g 21.42 g 6.79 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	5.84 g 25.28 g 1.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	1	1	1	1	1
		Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldséges tarhonyaleves , Kelkáposztafőzelék* , Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér	Narancsos,gyömbéres sütőtökrémleves TM, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur, Mandarin
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 Kj	Energia: 631.80 Kcal / 2,640.92 Kj	Energia: 630.17 Kcal / 2,634.11 Kj	Energia: 752.07 Kcal / 3,143.65 Kj	Energia: 767.29 Kcal / 3,207.27 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		30.64 g 20.38 g 3.82 g	24.72 g 42.06 g 11.04 g	34.44 g 25.74 g 4.84 g	27.53 g 25.94 g 8.32 g	37.11 g 29.15 g 5.79 g
	Uzsonna	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.47 g 0.00 g 3.97 g	37.61 g 0.00 g 4.29 g	68.33 g 0.00 g 4.04 g	100.70 g 19.98 g 3.45 g	95.68 g 0.00 g 3.86 g
		1,10,(12)	1			1,(10),(12)
		Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Teljes kiőrlésű buci, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj	Energia: 347.08 Kcal / 1,450.79 Kj	Energia: 236.65 Kcal / 989.20 Kj	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4.37 g 7.62 g 1.96 g	11.54 g 21.60 g 6.81 g	10.35 g 10.52 g 3.84 g	6.32 g 7.94 g 1.99 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.66 g 16.20 g 0.54 g	26.22 g 0.00 g 2.01 g	24.82 g 0.00 g 2.03 g	30.50 g 0.00 g 0.92 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g
		1	1	1	1	





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00068) Tej- és halmentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Póréhagyma, Liga margarin (TM), Csemege szalámi	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 Kj	Energia: 286.05 Kcal / 1,195.69 Kj	Energia: 361.95 Kcal / 1,512.95 Kj	Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 Kj	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.66 g 13.69 g 4.14 g	10.63 g 21.42 g 6.79 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	5.84 g 25.28 g 1.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.61 g 9.99 g 1.33 g	31.11 g 9.99 g 1.89 g	35.65 g 9.99 g 0.99 g	30.90 g 9.99 g 1.36 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldséges tarhonyaleves, Kelkáposztafőzelék*, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér	Narancsos,gyömbéres süttőkrémleves TM, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur, Mandarin
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 Kj	Energia: 631.80 Kcal / 2,640.92 Kj	Energia: 630.17 Kcal / 2,634.11 Kj	Energia: 752.07 Kcal / 3,143.65 Kj	Energia: 767.29 Kcal / 3,207.27 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.64 g 20.38 g 3.82 g	24.72 g 42.06 g 11.04 g	34.44 g 25.74 g 4.84 g	27.53 g 25.94 g 8.32 g	37.11 g 29.15 g 5.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.47 g 0.00 g 3.97 g	37.61 g 0.00 g 4.29 g	68.33 g 0.00 g 4.04 g	100.70 g 19.98 g 3.45 g	95.68 g 0.00 g 3.86 g
		1,10,(12)	1			1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Teljes kiőrlésű buci, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj	Energia: 347.08 Kcal / 1,450.79 Kj	Energia: 236.65 Kcal / 989.20 Kj	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 Kj	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.37 g 7.62 g 1.96 g	11.54 g 21.60 g 6.81 g	10.35 g 10.52 g 3.84 g	6.32 g 7.94 g 1.99 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.66 g 16.20 g 0.54 g	26.22 g 0.00 g 2.01 g	24.82 g 0.00 g 2.03 g	30.50 g 0.00 g 0.92 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g
		1	1	1	1	





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00069) Tej,szója,kakaó mentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 286.05 Kcal / 1,195.69 KJ	Energia: 310.06 Kcal / 1,296.05 KJ	Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.12 g11.95 g3.44 g	9.66 g13.69 g4.14 g	13.55 g14.07 g3.73 g	12.83 g10.06 g2.70 g	5.84 g25.28 g1.94 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		25.47 g3.00 g0.87 g	30.61 g9.99 g1.33 g	31.75 g9.99 g1.08 g	35.65 g9.99 g0.99 g	30.90 g9.99 g1.36 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Zöldségleves GM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldséges tarhonyaleves, Kelkáposztafőzelék*, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér	Narancsos,gyömbéres süttőkrémleves TM, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur, Mandarin
		Energia: 590.82 Kcal / 2,469.63 KJ	Energia: 631.80 Kcal / 2,640.92 KJ	Energia: 630.17 Kcal / 2,634.11 KJ	Energia: 752.07 Kcal / 3,143.65 KJ	Energia: 767.29 Kcal / 3,207.27 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		29.86 g20.30 g3.83 g	24.72 g42.06 g11.04 g	34.44 g25.74 g4.84 g	27.53 g25.94 g8.32 g	37.11 g29.15 g5.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.59 g0.00 g3.06 g	37.61 g0.00 g4.29 g	68.33 g0.00 g4.04 g	100.70 g19.98 g3.45 g	95.68 g0.00 g3.86 g
		1,10,(12)	1			1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű buci	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ	Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 KJ	Energia: 236.65 Kcal / 989.20 KJ	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.37 g7.62 g1.96 g	22.49 g14.36 g4.29 g	10.35 g10.52 g3.84 g	6.32 g7.94 g1.99 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.66 g16.20 g0.54 g	26.63 g0.00 g0.83 g	24.82 g0.00 g2.03 g	30.50 g0.00 g0.92 g	36.12 g5.99 g0.06 g
		1	1	1	1	





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00072) Tej,toj,olmag, árpa	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalszendviche, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 286.05 Kcal / 1,195.69 KJ	Energia: 310.06 Kcal / 1,296.05 KJ	Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.66 g 13.69 g 4.14 g	13.55 g 14.07 g 3.73 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	5.84 g 25.28 g 1.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldséges tarhonyaleves , Kelkáposztafőzelék* , Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér	Narancsos,gyömbéres sütdötkrémleves TM, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Sertéscsomb pékné módra, Csemegeborka	Magyaros karfiollevés GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur, Mandarin
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 KJ	Energia: 631.80 Kcal / 2,640.92 KJ	Energia: 630.17 Kcal / 2,634.11 KJ	Energia: 752.07 Kcal / 3,143.65 KJ	Energia: 767.29 Kcal / 3,207.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		30.64 g 20.38 g 3.82 g	24.72 g 42.06 g 11.04 g	34.44 g 25.74 g 4.84 g	27.53 g 25.94 g 8.32 g	37.11 g 29.15 g 5.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű bucsi	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ	Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 KJ	Energia: 236.65 Kcal / 989.20 KJ	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4.37 g 7.62 g 1.96 g	22.49 g 14.36 g 4.29 g	10.35 g 10.52 g 3.84 g	6.32 g 7.94 g 1.99 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.66 g 16.20 g 0.54 g	26.63 g 0.00 g 0.83 g	24.82 g 0.00 g 2.03 g	30.50 g 0.00 g 0.92 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g
		1	1	1	1	





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00080) Glutén,tej,toj,f ruktóz,gomba	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Tonhalszendvics, Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika
		Energia: 132.21 Kcal / 552.64 KJ	Energia: 145.08 Kcal / 606.43 KJ	Energia: 170.93 Kcal / 714.49 KJ	Energia: 120.06 Kcal / 501.85 KJ	Energia: 248.70 Kcal / 1,039.57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.26 g 12.83 g 3.58 g	7.44 g 14.24 g 4.22 g	11.13 g 14.40 g 3.77 g	9.54 g 10.46 g 2.77 g	3.99 g 25.74 g 2.01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.50 g 1.19 g 0.85 g	20.35 g 1.19 g 1.34 g	16.71 g 0.89 g 0.98 g	20.53 g 1.19 g 0.88 g	16.53 g 0.89 g 1.31 g
		4,10,(12)				
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM	Zöldséges tarhonyaleves GM, Kelkáposztafőzelék GM* , Sült debreceni, Gluténmentes kenyér	Brokkolikrémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsombor pékné módra, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Rakott karfiol GM tejmentes
		Energia: 736.14 Kcal / 3,077.07 KJ	Energia: 578.90 Kcal / 2,419.80 KJ	Energia: 501.57 Kcal / 2,096.56 KJ	Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 KJ	Energia: 618.48 Kcal / 2,585.25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		25.44 g 21.58 g 3.95 g	24.93 g 43.22 g 11.14 g	36.35 g 18.33 g 2.99 g	30.03 g 26.06 g 8.30 g	27.84 g 25.15 g 4.64 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		110.47 g 0.00 g 3.65 g	58.50 g 1.19 g 4.74 g	53.20 g 0.00 g 3.78 g	70.58 g 0.00 g 3.95 g	69.38 g 4.00 g 2.63 g
		10,(12)				
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Sárgarépa margarin krém	Húspástétom, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek, Párizsi , Liga margarin (TM)
		Energia: 135.13 Kcal / 564.84 KJ	Energia: 201.26 Kcal / 841.27 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 94.39 Kcal / 394.55 KJ	Energia: 67.91 Kcal / 283.86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		1.82 g 14.92 g 3.91 g	18.69 g 14.47 g 4.32 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	2.52 g 8.05 g 2.02 g	5.49 g 13.37 g 4.06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.06 g 0.89 g 0.60 g	16.71 g 0.89 g 0.61 g	17.74 g 0.89 g 1.90 g	20.58 g 0.89 g 0.70 g	15.12 g 0.89 g 1.16 g
		(10)				





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00081) Tej,hüvely,barack,fahéj,olmag	Tízórai	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott, Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalszendvics, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 286.05 Kcal / 1,195.69 KJ	Energia: 310.06 Kcal / 1,296.05 KJ	Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.66 g 13.69 g 4.14 g	13.55 g 14.07 g 3.73 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	5.84 g 25.28 g 1.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.61 g 9.99 g 1.33 g	31.75 g 9.99 g 1.08 g	35.65 g 9.99 g 0.99 g	30.90 g 9.99 g 1.36 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Zöldségleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes), Vadas sertésszelet GM, TM, mustármentes	Zöldséges tarhonyaleves, Kelkáposztafőzelék*, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér	Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt zöldségköret fél adag, Párolt rizs fél adag, Narancsos,gyömbéres süttőkrémleves TM	Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka, Francia hagymaleves TM,GM	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur, Mandarin
		Energia: 600.02 Kcal / 2,508.08 KJ	Energia: 631.80 Kcal / 2,640.92 KJ	Energia: 630.17 Kcal / 2,634.11 KJ	Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 KJ	Energia: 767.29 Kcal / 3,207.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		30.01 g 20.20 g 3.83 g	24.72 g 42.06 g 11.04 g	34.44 g 25.74 g 4.84 g	30.03 g 26.06 g 8.30 g	37.11 g 29.15 g 5.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		73.93 g 0.00 g 3.04 g	37.61 g 0.00 g 4.29 g	68.33 g 0.00 g 4.04 g	70.58 g 0.00 g 3.95 g	95.68 g 0.00 g 3.86 g
		1,(10),(12)	1			1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű buci	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek
		Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ	Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 KJ	Energia: 236.65 Kcal / 989.20 KJ	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 KJ	Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4.37 g 7.62 g 1.96 g	22.49 g 14.36 g 4.29 g	10.35 g 10.52 g 3.84 g	6.32 g 7.94 g 1.99 g	8.22 g 13.11 g 4.02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.66 g 16.20 g 0.54 g	26.63 g 0.00 g 0.83 g	24.82 g 0.00 g 2.03 g	30.50 g 0.00 g 0.92 g	20.18 g 0.00 g 1.26 g
		1	1	1	1	1,(10)





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00102) Tej- és olajos mag mentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika
		Energia: 232.82 Kcal / 973.19 KJ	Energia: 245.00 Kcal / 1,024.10 KJ	Energia: 269.91 Kcal / 1,128.22 KJ	Energia: 245.19 Kcal / 1,024.89 KJ	Energia: 341.53 Kcal / 1,427.60 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.14 g11.95 g3.44 g	9.65 g13.68 g4.14 g	13.55 g14.07 g3.73 g	12.82 g10.05 g2.70 g	5.84 g25.28 g1.94 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		22.78 g0.00 g0.87 g	20.46 g0.00 g1.33 g	21.76 g0.00 g1.08 g	25.50 g0.00 g0.99 g	20.91 g0.00 g1.36 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)	Zöldséges tarhonyaleves , Kelkáposztafőzelék* , Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér	Narancsos,gyömbéres sütőtökrémleves TM, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Fahéjas szilvaleves tejmentes, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur, Mandarin
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 KJ	Energia: 631.80 Kcal / 2,640.92 KJ	Energia: 630.17 Kcal / 2,634.11 KJ	Energia: 752.07 Kcal / 3,143.65 KJ	Energia: 767.29 Kcal / 3,207.27 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		30.64 g20.38 g3.82 g	24.72 g42.06 g11.04 g	34.44 g25.74 g4.84 g	27.53 g25.94 g8.32 g	37.11 g29.15 g5.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		76.47 g0.00 g3.97 g	37.61 g0.00 g4.29 g	68.33 g0.00 g4.04 g	100.70 g19.98 g3.45 g	95.68 g0.00 g3.86 g
		1,10,(12)	1			1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű buci	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ	Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 KJ	Energia: 236.65 Kcal / 989.20 KJ	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.37 g7.62 g1.96 g	22.49 g14.36 g4.29 g	10.35 g10.52 g3.84 g	6.32 g7.94 g1.99 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.66 g16.20 g0.54 g	26.63 g0.00 g0.83 g	24.82 g0.00 g2.03 g	30.50 g0.00 g0.92 g	36.12 g5.99 g0.06 g
		1	1	1	1	





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00130) Diabetikus (T:20, E:50, U:20)	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonharpástétom, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Pritamin paprika, Trappista sajt
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 245.90 Kcal / 1,027.86 KJ	Energia: 241.50 Kcal / 1,009.47 KJ	Energia: 246.09 Kcal / 1,028.66 KJ	Energia: 319.87 Kcal / 1,337.06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.45 g 12.02 g 3.44 g	9.66 g 13.69 g 4.14 g	12.58 g 13.95 g 3.71 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	15.43 g 18.89 g 9.08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.79 g 0.00 g 0.87 g	20.62 g 0.00 g 1.33 g	15.94 g 0.00 g 0.95 g	25.66 g 0.00 g 0.99 g	21.56 g 0.00 g 1.46 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH	Zöldséges tarhonyaleves , Sült debreceni, Kelkáposztafőzelék 50 CH * , Tk. kenyér (50)	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 50 CH, Párolt zöldségköret fél adag	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsomb pékné módra 50 CH, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 50 CH
		Energia: 483.18 Kcal / 2,019.69 KJ	Energia: 680.11 Kcal / 2,842.86 KJ	Energia: 497.78 Kcal / 2,080.72 KJ	Energia: 483.21 Kcal / 2,019.82 KJ	Energia: 540.59 Kcal / 2,259.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		26.64 g 19.16 g 3.70 g	26.60 g 41.60 g 10.96 g	36.62 g 16.63 g 2.79 g	23.26 g 19.46 g 6.15 g	31.11 g 26.08 g 5.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53.11 g 0.00 g 3.78 g	48.83 g 0.00 g 4.47 g	55.81 g 0.00 g 3.38 g	56.93 g 0.00 g 3.68 g	50.55 g 0.00 g 3.40 g
		1,10,(12)	1			1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépa margarin krém	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű buci	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek
		Energia: 266.20 Kcal / 1,112.72 KJ	Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 KJ	Energia: 185.42 Kcal / 775.06 KJ	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 KJ	Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.83 g 14.85 g 3.89 g	22.49 g 14.36 g 4.29 g	8.73 g 10.34 g 3.84 g	6.32 g 7.94 g 1.99 g	8.22 g 13.11 g 4.02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		26.95 g 0.00 g 0.83 g	26.63 g 0.00 g 0.83 g	14.10 g 0.00 g 1.79 g	30.50 g 0.00 g 0.92 g	20.18 g 0.00 g 1.26 g
		1	1	1	1	1,(10)





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00131) Diabetikus (T:20, E:50, U:25)	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonharpástétom, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 245.90 Kcal / 1,027.86 KJ	Energia: 236.46 Kcal / 988.40 KJ	Energia: 246.09 Kcal / 1,028.66 KJ	Energia: 282.68 Kcal / 1,181.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.45 g 12.02 g 3.44 g	9.66 g 13.69 g 4.14 g	12.37 g 13.92 g 3.71 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	12.66 g 16.08 g 7.30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.79 g 0.00 g 0.87 g	20.62 g 0.00 g 1.33 g	14.97 g 0.00 g 0.93 g	25.66 g 0.00 g 0.99 g	21.40 g 0.00 g 1.22 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH	Zöldséges tarhonyaleves , Sült debreceni, Kelkáposztafőzelék 50 CH *, Tk. kenyér (50)	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 50 CH, Párolt zöldségköret fél adag	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsomb pékné módra 50 CH, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 50 CH
		Energia: 483.18 Kcal / 2,019.69 KJ	Energia: 680.11 Kcal / 2,842.86 KJ	Energia: 497.78 Kcal / 2,080.72 KJ	Energia: 483.21 Kcal / 2,019.82 KJ	Energia: 540.59 Kcal / 2,259.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.64 g 19.16 g 3.70 g	26.60 g 41.60 g 10.96 g	36.62 g 16.63 g 2.79 g	23.26 g 19.46 g 6.15 g	31.11 g 26.08 g 5.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53.11 g 0.00 g 3.78 g	48.83 g 0.00 g 4.47 g	55.81 g 0.00 g 3.38 g	56.93 g 0.00 g 3.68 g	50.55 g 0.00 g 3.40 g
		1,10,(12)	1			1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű buci	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Jégcsapretek, Párizsi
		Energia: 266.20 Kcal / 1,112.72 KJ	Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 KJ	Energia: 216.16 Kcal / 903.55 KJ	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 KJ	Energia: 125.35 Kcal / 523.96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.83 g 14.85 g 3.89 g	22.49 g 14.36 g 4.29 g	9.70 g 10.45 g 3.84 g	6.32 g 7.94 g 1.99 g	9.05 g 6.23 g 2.13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		26.95 g 0.00 g 0.83 g	26.63 g 0.00 g 0.83 g	20.53 g 0.00 g 1.93 g	30.50 g 0.00 g 0.92 g	24.02 g 0.00 g 1.25 g
		1	1	1	1	1,(10)





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00132) Diab (T:20, E:30, U:20)	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonharpástétom, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 245.90 Kcal / 1,027.86 KJ	Energia: 236.46 Kcal / 988.40 KJ	Energia: 246.09 Kcal / 1,028.66 KJ	Energia: 282.68 Kcal / 1,181.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.45 g 12.02 g 3.44 g	9.66 g 13.69 g 4.14 g	12.37 g 13.92 g 3.71 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	12.66 g 16.08 g 7.30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.79 g 0.00 g 0.87 g	20.62 g 0.00 g 1.33 g	14.97 g 0.00 g 0.93 g	25.66 g 0.00 g 0.99 g	21.40 g 0.00 g 1.22 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 30 CH, Zöldbableves GM	Zöldséges tarhonyaleves , Sült debreceni, Kelkáposztafőzelék 30 CH* , Tk. kenyér (30)	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 30 CH, Párolt zöldségköret fél adag	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 30 CH, Csemegeuborka	Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 30 CH, Magyaros karfiolleves GM TM*
		Energia: 362.16 Kcal / 1,513.83 KJ	Energia: 520.54 Kcal / 2,175.86 KJ	Energia: 449.19 Kcal / 1,877.61 KJ	Energia: 298.38 Kcal / 1,247.23 KJ	Energia: 446.77 Kcal / 1,867.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		22.64 g 17.93 g 3.59 g	20.24 g 36.49 g 10.36 g	35.60 g 16.08 g 2.73 g	14.41 g 10.82 g 3.34 g	28.13 g 24.50 g 5.26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.75 g 0.00 g 3.59 g	27.08 g 0.00 g 3.68 g	46.00 g 0.00 g 3.25 g	39.08 g 0.00 g 3.34 g	32.28 g 0.00 g 3.12 g
		1,10,(12)	1			1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű buci	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Jégcsapretek, Párizsi
		Energia: 225.87 Kcal / 944.14 KJ	Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 KJ	Energia: 216.16 Kcal / 903.55 KJ	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 KJ	Energia: 125.35 Kcal / 523.96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4.12 g 14.60 g 3.86 g	22.49 g 14.36 g 4.29 g	9.70 g 10.45 g 3.84 g	6.32 g 7.94 g 1.99 g	9.05 g 6.23 g 2.13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.18 g 0.00 g 0.66 g	26.63 g 0.00 g 0.83 g	20.53 g 0.00 g 1.93 g	30.50 g 0.00 g 0.92 g	24.02 g 0.00 g 1.25 g
		1	1	1	1	1,(10)





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00133) Diab (T:30, E:50, U:20)	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalszálkák, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika
		Energia: 285.88 Kcal / 1,194.98 KJ	Energia: 296.31 Kcal / 1,238.58 KJ	Energia: 271.75 Kcal / 1,135.92 KJ	Energia: 283.90 Kcal / 1,186.70 KJ	Energia: 330.02 Kcal / 1,379.48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.07 g 12.20 g 3.44 g	11.80 g 14.00 g 4.17 g	13.86 g 14.14 g 3.73 g	14.43 g 10.29 g 2.72 g	14.52 g 16.32 g 7.31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		33.51 g 0.00 g 1.10 g	30.33 g 0.00 g 1.55 g	21.77 g 0.00 g 1.08 g	32.94 g 0.00 g 1.16 g	30.78 g 0.00 g 1.41 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH	Zöldséges tarhonyaleves , Sült debreceni, Kelkáposztafőzelék 50 CH * , Tk. kenyér (50)	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs 50 CH, Párolt zöldségköret fél adag	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsomb pékné módra 50 CH, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 50 CH
		Energia: 483.18 Kcal / 2,019.69 KJ	Energia: 680.11 Kcal / 2,842.86 KJ	Energia: 497.78 Kcal / 2,080.72 KJ	Energia: 483.21 Kcal / 2,019.82 KJ	Energia: 540.59 Kcal / 2,259.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		26.64 g 19.16 g 3.70 g	26.60 g 41.60 g 10.96 g	36.62 g 16.63 g 2.79 g	23.26 g 19.46 g 6.15 g	31.11 g 26.08 g 5.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53.11 g 0.00 g 3.78 g	48.83 g 0.00 g 4.47 g	55.81 g 0.00 g 3.38 g	56.93 g 0.00 g 3.68 g	50.55 g 0.00 g 3.40 g
		1,10,(12)	1			1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépa margarin krém	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű buci	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek
		Energia: 235.95 Kcal / 986.27 KJ	Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 KJ	Energia: 185.42 Kcal / 775.06 KJ	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 KJ	Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4.55 g 14.66 g 3.87 g	22.49 g 14.36 g 4.29 g	8.73 g 10.34 g 3.84 g	6.32 g 7.94 g 1.99 g	8.22 g 13.11 g 4.02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.12 g 0.00 g 0.70 g	26.63 g 0.00 g 0.83 g	14.10 g 0.00 g 1.79 g	30.50 g 0.00 g 0.92 g	20.18 g 0.00 g 1.26 g
		1	1	1	1	1,(10)





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00134) Diabetikus (T: 50 CH, E: 60 CH)	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika
		Energia: 362.72 Kcal / 1,516.17 KJ	Energia: 487.40 Kcal / 2,037.33 KJ	Energia: 353.38 Kcal / 1,477.13 KJ	Energia: 466.64 Kcal / 1,950.56 KJ	Energia: 424.70 Kcal / 1,775.25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		12.50 g 12.47 g 3.44 g	18.38 g 25.47 g 7.58 g	17.51 g 14.66 g 3.77 g	22.18 g 11.41 g 2.82 g	18.22 g 16.81 g 7.34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		49.59 g 0.00 g 1.45 g	45.50 g 0.00 g 2.51 g	37.25 g 0.00 g 1.40 g	68.15 g 0.00 g 1.97 g	49.54 g 0.00 g 1.80 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 60 CH	Zöldséges tarhonyaleves , Sült debreceni, Kelkáposztafőzelék 60 CH* , Tk. kenyér (60)	Brokkolikrémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 60 CH, Párolt zöldségköret fél adag	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 60 CH, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 60 CH
		Energia: 519.49 Kcal / 2,171.47 KJ	Energia: 716.13 Kcal / 2,993.42 KJ	Energia: 657.43 Kcal / 2,748.06 KJ	Energia: 570.20 Kcal / 2,383.44 KJ	Energia: 609.39 Kcal / 2,547.25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		27.84 g 19.52 g 3.74 g	27.99 g 41.43 g 10.93 g	39.95 g 18.47 g 3.01 g	27.43 g 23.52 g 7.47 g	33.29 g 27.23 g 5.61 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		60.12 g 0.00 g 3.84 g	56.79 g 0.00 g 4.61 g	88.07 g 0.00 g 3.79 g	65.33 g 0.00 g 3.85 g	63.94 g 0.00 g 3.60 g
		1,10,(12)	1			1,(10),(12)





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00135) Diabetikus (T:15, E:60, U:15)	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonharpástétom, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika
		Energia: 209.05 Kcal / 873.83 KJ	Energia: 245.90 Kcal / 1,027.86 KJ	Energia: 241.50 Kcal / 1,009.47 KJ	Energia: 246.09 Kcal / 1,028.66 KJ	Energia: 254.28 Kcal / 1,062.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.64 g 11.93 g 3.44 g	9.66 g 13.69 g 4.14 g	12.58 g 13.95 g 3.71 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	11.55 g 15.93 g 7.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.43 g 0.00 g 0.75 g	20.62 g 0.00 g 1.33 g	15.94 g 0.00 g 0.95 g	25.66 g 0.00 g 0.99 g	15.78 g 0.00 g 1.10 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 60 CH	Zöldséges tarhonyaleves , Sült debreceni, Kelkáposztafőzelék 60 CH* , Teljes kiőrlésű kenyér	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 60 CH, Párolt zöldségköret fél adag	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsomb pékné módra 60 CH, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 60 CH
		Energia: 573.95 Kcal / 2,399.11 KJ	Energia: 597.80 Kcal / 2,498.80 KJ	Energia: 692.14 Kcal / 2,893.15 KJ	Energia: 570.20 Kcal / 2,383.44 KJ	Energia: 634.41 Kcal / 2,651.83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		29.64 g 20.07 g 3.79 g	23.36 g 40.82 g 10.89 g	40.68 g 18.87 g 3.06 g	27.43 g 23.52 g 7.47 g	34.08 g 27.65 g 5.66 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		70.63 g 0.00 g 3.92 g	33.34 g 0.00 g 4.12 g	95.08 g 0.00 g 3.88 g	65.33 g 0.00 g 3.85 g	68.81 g 0.00 g 3.68 g
		1,10,(12)	1			1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű buci	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek
		Energia: 195.62 Kcal / 817.69 KJ	Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 KJ	Energia: 185.42 Kcal / 775.06 KJ	Energia: 170.01 Kcal / 710.64 KJ	Energia: 138.48 Kcal / 578.85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		2.84 g 14.41 g 3.85 g	22.49 g 14.36 g 4.29 g	8.73 g 10.34 g 3.84 g	4.18 g 7.63 g 1.96 g	6.94 g 12.92 g 4.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		13.35 g 0.00 g 0.52 g	26.63 g 0.00 g 0.83 g	14.10 g 0.00 g 1.79 g	20.79 g 0.00 g 0.70 g	14.35 g 0.00 g 1.13 g
		1	1	1	1	1,(10)





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00139) Diab T:20,E:35,U:2 0	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonharpástétom, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 220.70 Kcal / 922.53 KJ	Energia: 221.34 Kcal / 925.20 KJ	Energia: 214.58 Kcal / 896.94 KJ	Energia: 263.75 Kcal / 1,102.48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.45 g 12.02 g 3.44 g	8.59 g 13.54 g 4.13 g	11.73 g 13.83 g 3.70 g	11.50 g 9.87 g 2.68 g	11.92 g 15.98 g 7.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.79 g 0.00 g 0.87 g	15.77 g 0.00 g 1.22 g	12.06 g 0.00 g 0.86 g	19.59 g 0.00 g 0.85 g	17.65 g 0.00 g 1.14 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 35 CH	Zöldséges tarhonyaleves , Sült debreceni, Kelkáposztafőzelék 35 CH* , Tk. kenyér (35)	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 35 CH, Párolt zöldségköret fél adag	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsomb pékné módra 35 CH, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 35 CH
		Energia: 404.52 Kcal / 1,690.89 KJ	Energia: 589.51 Kcal / 2,464.15 KJ	Energia: 428.36 Kcal / 1,790.54 KJ	Energia: 320.12 Kcal / 1,338.10 KJ	Energia: 459.28 Kcal / 1,919.79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		24.04 g 18.36 g 3.63 g	22.98 g 38.28 g 10.57 g	35.17 g 15.84 g 2.70 g	15.45 g 11.84 g 3.67 g	28.53 g 24.71 g 5.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		37.93 g 0.00 g 3.66 g	37.46 g 0.00 g 4.01 g	41.79 g 0.00 g 3.20 g	41.18 g 0.00 g 3.38 g	34.72 g 0.00 g 3.16 g
		1,10,(12)	1			1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű buci	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Jégcsapretek, Párizsi
		Energia: 235.95 Kcal / 986.27 KJ	Energia: 276.88 Kcal / 1,157.36 KJ	Energia: 185.42 Kcal / 775.06 KJ	Energia: 170.01 Kcal / 710.64 KJ	Energia: 85.03 Kcal / 355.43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4.55 g 14.66 g 3.87 g	20.35 g 14.05 g 4.26 g	8.73 g 10.34 g 3.84 g	4.18 g 7.63 g 1.96 g	7.35 g 5.99 g 2.11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.12 g 0.00 g 0.70 g	16.92 g 0.00 g 0.61 g	14.10 g 0.00 g 1.79 g	20.79 g 0.00 g 0.70 g	16.26 g 0.00 g 1.07 g
		1	1	1	1	1,(10)





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00140) Diabetikus (T: 20, E:50, U:20)	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonharpástétom, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika
		Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ	Energia: 245.90 Kcal / 1,027.86 KJ	Energia: 236.46 Kcal / 988.40 KJ	Energia: 246.09 Kcal / 1,028.66 KJ	Energia: 282.68 Kcal / 1,181.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.45 g 12.02 g 3.44 g	9.66 g 13.69 g 4.14 g	12.37 g 13.92 g 3.71 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	12.66 g 16.08 g 7.30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.79 g 0.00 g 0.87 g	20.62 g 0.00 g 1.33 g	14.97 g 0.00 g 0.93 g	25.66 g 0.00 g 0.99 g	21.40 g 0.00 g 1.22 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH	Zöldséges tarhonyaleves , Sült debreceni, Kelkáposztafőzelék 50 CH *, Tk. kenyér (50)	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 50 CH, Párolt zöldségköret fél adag	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsomb pékné módra 50 CH, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 50 CH
		Energia: 483.18 Kcal / 2,019.69 KJ	Energia: 680.11 Kcal / 2,842.86 KJ	Energia: 497.78 Kcal / 2,080.72 KJ	Energia: 483.21 Kcal / 2,019.82 KJ	Energia: 540.59 Kcal / 2,259.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		26.64 g 19.16 g 3.70 g	26.60 g 41.60 g 10.96 g	36.62 g 16.63 g 2.79 g	23.26 g 19.46 g 6.15 g	31.11 g 26.08 g 5.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53.11 g 0.00 g 3.78 g	48.83 g 0.00 g 4.47 g	55.81 g 0.00 g 3.38 g	56.93 g 0.00 g 3.68 g	50.55 g 0.00 g 3.40 g
		1,10,(12)	1			1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű buci	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Jégcsapretek, Párizsi , Liga margarin (TM)
		Energia: 235.95 Kcal / 986.27 KJ	Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 KJ	Energia: 216.16 Kcal / 903.55 KJ	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 KJ	Energia: 188.89 Kcal / 789.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4.55 g 14.66 g 3.87 g	22.49 g 14.36 g 4.29 g	9.70 g 10.45 g 3.84 g	6.32 g 7.94 g 1.99 g	9.07 g 13.23 g 4.03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.12 g 0.00 g 0.70 g	26.63 g 0.00 g 0.83 g	20.53 g 0.00 g 1.93 g	30.50 g 0.00 g 0.92 g	24.06 g 0.00 g 1.35 g
		1	1	1	1	1,(10)





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00141) DM R:30T:30E:50 U:35V:40	Tízórai	Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonharpástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika
		Energia: 282.23 Kcal / 1,179.72 KJ	Energia: 292.66 Kcal / 1,223.32 KJ	Energia: 271.75 Kcal / 1,135.92 KJ	Energia: 242.44 Kcal / 1,013.40 KJ	Energia: 366.64 Kcal / 1,532.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9.74 g 12.13 g 3.44 g	11.47 g 13.93 g 4.17 g	13.86 g 14.14 g 3.73 g	12.50 g 9.99 g 2.70 g	17.06 g 19.09 g 9.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		33.19 g 0.00 g 1.10 g	30.01 g 0.00 g 1.55 g	21.77 g 0.00 g 1.08 g	25.34 g 0.00 g 0.99 g	31.22 g 0.00 g 1.65 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH	Zöldséges tarhonyaleves , Sült debreceni, Kelkáposztafőzelék 50 CH *, Tk. kenyér (50)	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 50 CH, Párolt zöldségköret fél adag	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 50 CH, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 50 CH
		Energia: 483.18 Kcal / 2,019.69 KJ	Energia: 680.11 Kcal / 2,842.86 KJ	Energia: 497.78 Kcal / 2,080.72 KJ	Energia: 483.21 Kcal / 2,019.82 KJ	Energia: 540.59 Kcal / 2,259.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		26.64 g 19.16 g 3.70 g	26.60 g 41.60 g 10.96 g	36.62 g 16.63 g 2.79 g	23.26 g 19.46 g 6.15 g	31.11 g 26.08 g 5.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53.11 g 0.00 g 3.78 g	48.83 g 0.00 g 4.47 g	55.81 g 0.00 g 3.38 g	56.93 g 0.00 g 3.68 g	50.55 g 0.00 g 3.40 g
		1,10,(12)	1			1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű buci	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek
		Energia: 286.36 Kcal / 1,196.98 KJ	Energia: 365.10 Kcal / 1,526.12 KJ	Energia: 236.65 Kcal / 989.20 KJ	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 KJ	Energia: 239.30 Kcal / 1,000.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6.69 g 14.97 g 3.90 g	24.09 g 14.59 g 4.31 g	10.35 g 10.52 g 3.84 g	6.32 g 7.94 g 1.99 g	11.21 g 13.54 g 4.06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.83 g 0.00 g 0.92 g	33.91 g 0.00 g 1.00 g	24.82 g 0.00 g 2.03 g	30.50 g 0.00 g 0.92 g	33.77 g 0.00 g 1.57 g
		1	1	1	1	1,(10)





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00142) Diab T:15,E:50,U:1 0	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalszendvics, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika
		Energia: 209.05 Kcal / 873.83 KJ	Energia: 245.90 Kcal / 1,027.86 KJ	Energia: 221.34 Kcal / 925.20 KJ	Energia: 183.08 Kcal / 765.27 KJ	Energia: 254.28 Kcal / 1,062.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.64 g 11.93 g 3.44 g	9.66 g 13.69 g 4.14 g	11.73 g 13.83 g 3.70 g	10.16 g 9.68 g 2.67 g	11.55 g 15.93 g 7.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.43 g 0.00 g 0.75 g	20.62 g 0.00 g 1.33 g	12.06 g 0.00 g 0.86 g	13.52 g 0.00 g 0.71 g	15.78 g 0.00 g 1.10 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH	Zöldséges tarhonyaleves , Sült debreceni, Kelkáposztafőzelék 50 CH * , Tk. kenyér (50)	Brokkolikrémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs 50 CH, Párolt zöldségköret fél adag	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsomb pékné módra 50 CH, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 50 CH
		Energia: 483.18 Kcal / 2,019.69 KJ	Energia: 680.11 Kcal / 2,842.86 KJ	Energia: 497.78 Kcal / 2,080.72 KJ	Energia: 483.21 Kcal / 2,019.82 KJ	Energia: 540.59 Kcal / 2,259.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		26.64 g 19.16 g 3.70 g	26.60 g 41.60 g 10.96 g	36.62 g 16.63 g 2.79 g	23.26 g 19.46 g 6.15 g	31.11 g 26.08 g 5.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53.11 g 0.00 g 3.78 g	48.83 g 0.00 g 4.47 g	55.81 g 0.00 g 3.38 g	56.93 g 0.00 g 3.68 g	50.55 g 0.00 g 3.40 g
		1,10,(12)	1			1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépa margarinkrém	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű buci	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek
		Energia: 185.54 Kcal / 775.56 KJ	Energia: 251.67 Kcal / 1,051.98 KJ	Energia: 164.93 Kcal / 689.41 KJ	Energia: 157.41 Kcal / 657.97 KJ	Energia: 118.32 Kcal / 494.58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		2.42 g 14.35 g 3.84 g	19.29 g 13.90 g 4.25 g	8.08 g 10.27 g 3.84 g	3.65 g 7.56 g 1.96 g	6.09 g 12.80 g 3.99 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		11.41 g 0.00 g 0.48 g	12.06 g 0.00 g 0.49 g	9.81 g 0.00 g 1.70 g	18.36 g 0.00 g 0.64 g	10.47 g 0.00 g 1.04 g
		1	1	1	1	1,(10)





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00143) DM R:30T:20E:50 U:20V:40	Tízórai	Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika
		Energia: 231.01 Kcal / 965.62 KJ	Energia: 242.25 Kcal / 1,012.61 KJ	Energia: 237.85 Kcal / 994.21 KJ	Energia: 242.44 Kcal / 1,013.40 KJ	Energia: 279.03 Kcal / 1,166.35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.33 g 13.62 g 4.14 g	12.25 g 13.88 g 3.71 g	12.50 g 9.99 g 2.70 g	12.33 g 16.01 g 7.30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.47 g 0.00 g 0.87 g	20.30 g 0.00 g 1.33 g	15.62 g 0.00 g 0.95 g	25.34 g 0.00 g 0.99 g	21.08 g 0.00 g 1.22 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH	Zöldséges tarhonyaleves , Sült debreceni, Kelkáposztafőzelék 50 CH * , Tk. kenyér (50)	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 50 CH, Párolt zöldségköret fél adag	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsomb pékné módra 50 CH, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 50 CH
		Energia: 483.18 Kcal / 2,019.69 KJ	Energia: 680.11 Kcal / 2,842.86 KJ	Energia: 497.78 Kcal / 2,080.72 KJ	Energia: 483.21 Kcal / 2,019.82 KJ	Energia: 540.59 Kcal / 2,259.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		26.64 g 19.16 g 3.70 g	26.60 g 41.60 g 10.96 g	36.62 g 16.63 g 2.79 g	23.26 g 19.46 g 6.15 g	31.11 g 26.08 g 5.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53.11 g 0.00 g 3.78 g	48.83 g 0.00 g 4.47 g	55.81 g 0.00 g 3.38 g	56.93 g 0.00 g 3.68 g	50.55 g 0.00 g 3.40 g
		1,10,(12)	1			1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű buci	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek
		Energia: 235.95 Kcal / 986.27 KJ	Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 KJ	Energia: 185.42 Kcal / 775.06 KJ	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 KJ	Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4.55 g 14.66 g 3.87 g	22.49 g 14.36 g 4.29 g	8.73 g 10.34 g 3.84 g	6.32 g 7.94 g 1.99 g	8.22 g 13.11 g 4.02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.12 g 0.00 g 0.70 g	26.63 g 0.00 g 0.83 g	14.10 g 0.00 g 1.79 g	30.50 g 0.00 g 0.92 g	20.18 g 0.00 g 1.26 g
		1	1	1	1	1,(10)





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00144) Diab T:15,E:30, U:20	Tízórai	Tea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Tea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonharpástétom, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika
		Energia: 209.05 Kcal / 873.83 KJ	Energia: 220.70 Kcal / 922.53 KJ	Energia: 221.34 Kcal / 925.20 KJ	Energia: 214.58 Kcal / 896.94 KJ	Energia: 263.75 Kcal / 1,102.48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.64 g 11.93 g 3.44 g	8.59 g 13.54 g 4.13 g	11.73 g 13.83 g 3.70 g	11.50 g 9.87 g 2.68 g	11.92 g 15.98 g 7.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.43 g 0.00 g 0.75 g	15.77 g 0.00 g 1.22 g	12.06 g 0.00 g 0.86 g	19.59 g 0.00 g 0.85 g	17.65 g 0.00 g 1.14 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 30 CH	Zöldséges tarhonyaleves , Sült debreceni, Kelkáposztafőzelék 30 CH* , Tk. kenyér (30)	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 30 CH, Párolt zöldségköret fél adag	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 30 CH, Csemegeuborka	Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 30 CH, Magyaros karfiolleves GM TM*
		Energia: 392.42 Kcal / 1,640.32 KJ	Energia: 543.19 Kcal / 2,270.53 KJ	Energia: 414.48 Kcal / 1,732.53 KJ	Energia: 298.38 Kcal / 1,247.23 KJ	Energia: 446.77 Kcal / 1,867.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23.64 g 18.24 g 3.62 g	21.15 g 37.32 g 10.46 g	34.88 g 15.68 g 2.68 g	14.41 g 10.82 g 3.34 g	28.13 g 24.50 g 5.26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.59 g 0.00 g 3.64 g	29.92 g 0.00 g 3.79 g	38.99 g 0.00 g 3.16 g	39.08 g 0.00 g 3.34 g	32.28 g 0.00 g 3.12 g
		1,10,(12)	1			1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű buci	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Jégcsapretek, Párizsi
		Energia: 215.79 Kcal / 902.00 KJ	Energia: 276.88 Kcal / 1,157.36 KJ	Energia: 185.42 Kcal / 775.06 KJ	Energia: 170.01 Kcal / 710.64 KJ	Energia: 85.03 Kcal / 355.43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3.70 g 14.54 g 3.86 g	20.35 g 14.05 g 4.26 g	8.73 g 10.34 g 3.84 g	4.18 g 7.63 g 1.96 g	7.35 g 5.99 g 2.11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.24 g 0.00 g 0.61 g	16.92 g 0.00 g 0.61 g	14.10 g 0.00 g 1.79 g	20.79 g 0.00 g 0.70 g	16.26 g 0.00 g 1.07 g
		1	1	1	1	1,(10)





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00199) GM, tej, tojás	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Tonhalszalló, Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagyma felvágott, Pritamin paprika
		Energia: 140.61 Kcal / 587.75 KJ	Energia: 185.23 Kcal / 774.26 KJ	Energia: 209.24 Kcal / 874.62 KJ	Energia: 160.21 Kcal / 669.68 KJ	Energia: 287.01 Kcal / 1,199.70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.42 g 12.47 g 3.54 g	6.93 g 13.95 g 4.18 g	10.82 g 14.33 g 3.77 g	9.03 g 10.17 g 2.73 g	3.68 g 25.67 g 2.01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		18.39 g 3.89 g 0.74 g	25.55 g 10.88 g 1.23 g	26.69 g 10.88 g 0.98 g	25.73 g 10.88 g 0.77 g	26.51 g 10.88 g 1.31 g
	4,10,(12)					
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Zöldbableves GM, Főtt tészta tojásmentes GM	Zöldséges tarhonyaleves GM, Kelkáposztafőzelék GM* , Sült debreceni, Gluténmentes kenyér	Narancsos,gyömbéres sütőtökrémleves TM, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Fahéjas szilvaleves GM TM, Sertéscsomb pékné módra, Csemegeborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes rizs, Mandarin
		Energia: 736.14 Kcal / 3,077.07 KJ	Energia: 578.90 Kcal / 2,419.80 KJ	Energia: 630.17 Kcal / 2,634.11 KJ	Energia: 734.73 Kcal / 3,071.17 KJ	Energia: 776.67 Kcal / 3,246.48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		25.44 g 21.58 g 3.95 g	24.93 g 43.22 g 11.14 g	34.44 g 25.74 g 4.84 g	27.49 g 25.92 g 8.31 g	33.74 g 28.79 g 5.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		110.47 g 0.00 g 3.65 g	58.50 g 1.19 g 4.74 g	68.33 g 0.00 g 4.04 g	96.48 g 19.98 g 3.44 g	97.40 g 0.00 g 3.45 g
	10,(12)					
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz	Húspástétom, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Zöldséges virslihalála	Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ	Energia: 201.26 Kcal / 841.27 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 94.39 Kcal / 394.55 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		1.64 g 7.88 g 2.00 g	18.69 g 14.47 g 4.32 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	2.52 g 8.05 g 2.02 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.60 g 17.09 g 0.44 g	16.71 g 0.89 g 0.61 g	17.74 g 0.89 g 1.90 g	20.58 g 0.89 g 0.70 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00200) Glutén,tej,tojás,szója,olmag	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Tonhalszendvics, Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika
		Energia: 140.61 Kcal / 587.75 KJ	Energia: 185.23 Kcal / 774.26 KJ	Energia: 209.24 Kcal / 874.62 KJ	Energia: 160.21 Kcal / 669.68 KJ	Energia: 287.01 Kcal / 1,199.70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.93 g 12.76 g 3.58 g	7.44 g 14.24 g 4.22 g	10.82 g 14.33 g 3.77 g	9.54 g 10.46 g 2.77 g	3.68 g 25.67 g 2.01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		23.18 g 4.19 g 0.85 g	30.34 g 11.18 g 1.34 g	26.69 g 10.88 g 0.98 g	30.52 g 11.18 g 0.88 g	26.51 g 10.88 g 1.31 g
		4,10,(12)				
	Ebéd	Zöldségleves GM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM	Zöldséges tarhonyaleves GM, Kelkáposztafőzelék GM*, Sült debreceni, Gluténmentes kenyér	Narancsos,gyömbéres sültökrémleves TM, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Fahéjas szilvaleves GM TM, Sertéscsomb pékné módra, Csemegeborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes rizs, Mandarin
		Energia: 722.76 Kcal / 3,021.14 KJ	Energia: 578.90 Kcal / 2,419.80 KJ	Energia: 630.17 Kcal / 2,634.11 KJ	Energia: 734.73 Kcal / 3,071.17 KJ	Energia: 776.67 Kcal / 3,246.48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		24.66 g 21.50 g 3.96 g	24.93 g 43.22 g 11.14 g	34.44 g 25.74 g 4.84 g	27.49 g 25.92 g 8.31 g	33.74 g 28.79 g 5.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		105.59 g 0.00 g 2.74 g	58.50 g 1.19 g 4.74 g	68.33 g 0.00 g 4.04 g	96.48 g 19.98 g 3.44 g	97.40 g 0.00 g 3.45 g
		10,(12)				
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz	Húspástétom, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Zöldséges virslihaláta	Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ	Energia: 201.26 Kcal / 841.27 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 94.39 Kcal / 394.55 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		1.64 g 7.88 g 2.00 g	18.69 g 14.47 g 4.32 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	2.52 g 8.05 g 2.02 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.60 g 17.09 g 0.44 g	16.71 g 0.89 g 0.61 g	17.74 g 0.89 g 1.90 g	20.58 g 0.89 g 0.70 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00201) Glutén-, tej- és hüvelyesment es	Tízórai	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Tonhalszűszalámi, Póréhagyma			Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika		
		Energia: 140.61 Kcal / 587.75 KJ			Energia: 185.23 Kcal / 774.26 KJ			Energia: 209.24 Kcal / 874.62 KJ			Energia: 160.21 Kcal / 669.68 KJ			Energia: 287.01 Kcal / 1,199.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.93 g	12.76 g	3.58 g	7.44 g	14.24 g	4.22 g	10.82 g	14.33 g	3.77 g	9.54 g	10.46 g	2.77 g	3.68 g	25.67 g	2.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		23.18 g	4.19 g	0.85 g	30.34 g	11.18 g	1.34 g	26.69 g	10.88 g	0.98 g	30.52 g	11.18 g	0.88 g	26.51 g	10.88 g	1.31 g
	4,10,(12)															
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Zöldségleves GM*, Főtt tészta tojásmentes GM, Alma			Zöldséges tarhonyaleves GM, Kelkáposztafőzelék GM* , Sült debreceni, Gluténmentes kenyér			Narancsos,gyömbéres sütőtökrémleves TM, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Fahéjas szilvaleves GM TM, Sertéscsomb pékné módra, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes rizs, Mandarin		
		Energia: 785.38 Kcal / 3,282.89 KJ			Energia: 578.90 Kcal / 2,419.80 KJ			Energia: 630.17 Kcal / 2,634.11 KJ			Energia: 734.73 Kcal / 3,071.17 KJ			Energia: 776.67 Kcal / 3,246.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.38 g	22.22 g	3.96 g	24.93 g	43.22 g	11.14 g	34.44 g	25.74 g	4.84 g	27.49 g	25.92 g	8.31 g	33.74 g	28.79 g	5.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		118.19 g	0.00 g	2.76 g	58.50 g	1.19 g	4.74 g	68.33 g	0.00 g	4.04 g	96.48 g	19.98 g	3.44 g	97.40 g	0.00 g	3.45 g
	10,(12)															
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz			Húspástétom, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér, Zöldséges virslihalála			Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér			Fahéjas banánturmix TM		
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ			Energia: 201.26 Kcal / 841.27 KJ			Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ			Energia: 94.39 Kcal / 394.55 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.64 g	7.88 g	2.00 g	18.69 g	14.47 g	4.32 g	8.65 g	11.04 g	3.94 g	2.52 g	8.05 g	2.02 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.60 g	17.09 g	0.44 g	16.71 g	0.89 g	0.61 g	17.74 g	0.89 g	1.90 g	20.58 g	0.89 g	0.70 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g
10,(12)																





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00202) GM-diab (T:40, E:60, U:40)	Tízórai	Tea, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Tonhalszendvics, Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika
		Energia: 132.21 Kcal / 552.64 KJ	Energia: 145.08 Kcal / 606.43 KJ	Energia: 169.09 Kcal / 706.80 KJ	Energia: 120.06 Kcal / 501.85 KJ	Energia: 186.17 Kcal / 778.19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		9.30 g 13.99 g 3.72 g	9.48 g 15.40 g 4.36 g	13.37 g 15.78 g 3.95 g	11.58 g 11.62 g 2.91 g	12.74 g 17.85 g 7.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta GM, 60 CH	Zöldséges tarhonyaleves GM, Sült debreceni, Kelkáposztafőzelék GM 60 CH* , GM kenyér (60)	Brokkolikrémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs 60 CH, Párolt zöldségköret fél adag	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsombó pékné módra 60 CH, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes rizs 60 CH
		Energia: 518.90 Kcal / 2,169.00 KJ	Energia: 578.90 Kcal / 2,419.80 KJ	Energia: 553.31 Kcal / 2,312.84 KJ	Energia: 591.94 Kcal / 2,474.31 KJ	Energia: 590.38 Kcal / 2,467.79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		23.04 g 19.45 g 3.74 g	25.18 g 43.36 g 11.16 g	37.78 g 17.27 g 2.87 g	28.47 g 24.54 g 7.80 g	30.34 g 26.58 g 5.49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Sárgarépa margarin krém	Húspástétom, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek, Párizsi , Liga margarin (TM)
		Energia: 135.13 Kcal / 564.84 KJ	Energia: 201.26 Kcal / 841.27 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 94.39 Kcal / 394.55 KJ	Energia: 75.20 Kcal / 314.34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4.37 g 16.37 g 4.09 g	21.24 g 15.92 g 4.50 g	11.20 g 12.49 g 4.12 g	4.05 g 8.92 g 2.13 g	7.62 g 14.29 g 4.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	4,10,15,(12)					7,15
	10,(12)					(10),(12)
	10,(12)					(10),(12)
	10,(12)					(10),(12)
	10,(12)					(10),(12)
	10,(12)					(10),(12)
	10,(12)					(10),(12)
	10,(12)					(10),(12)
	10,(12)					(10),(12)
	10,(12)					(10),(12)
	10,(12)					(10),(12)
	10,(12)					(10),(12)
	10,(12)					(10),(12)
	10,(12)					(10),(12)





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00204) Glutén-, tej- és olajos mag mentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Tonhalszálkák, Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika
		Energia: 140.61 Kcal / 587.75 KJ	Energia: 185.23 Kcal / 774.26 KJ	Energia: 209.24 Kcal / 874.62 KJ	Energia: 160.21 Kcal / 669.68 KJ	Energia: 287.01 Kcal / 1,199.70 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír
		6.93 g12.76 g3.58 g	7.44 g14.24 g4.22 g	10.82 g14.33 g3.77 g	9.54 g10.46 g2.77 g	3.68 g25.67 g2.01 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		23.18 g4.19 g0.85 g	30.34 g11.18 g1.34 g	26.69 g10.88 g0.98 g	30.52 g11.18 g0.88 g	26.51 g10.88 g1.31 g
	4,10,(12)					
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Zöldségleves GM, Főtt tészta tojásmentes GM, Alma	Zöldséges tarhonyaleves GM, Kelkáposztafőzelék GM* , Sült debreceni, Gluténmentes kenyér	Narancsos,gyömbéres süttökrémleves TM, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Fahéjas szilvaleves GM TM, Sertéscsomb pékné módra, Csemegeborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes rizs, Mandarin
		Energia: 817.23 Kcal / 3,416.02 KJ	Energia: 578.90 Kcal / 2,419.80 KJ	Energia: 630.17 Kcal / 2,634.11 KJ	Energia: 734.73 Kcal / 3,071.17 KJ	Energia: 776.67 Kcal / 3,246.48 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír
		25.08 g22.30 g3.97 g	24.93 g43.22 g11.14 g	34.44 g25.74 g4.84 g	27.49 g25.92 g8.31 g	33.74 g28.79 g5.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		126.07 g0.00 g3.30 g	58.50 g1.19 g4.74 g	68.33 g0.00 g4.04 g	96.48 g19.98 g3.44 g	97.40 g0.00 g3.45 g
	10,(12)					
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz	Húspástétom, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Zöldséges virslihalálta	Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ	Energia: 201.26 Kcal / 841.27 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 94.39 Kcal / 394.55 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír
		1.64 g7.88 g2.00 g	18.69 g14.47 g4.32 g	8.65 g11.04 g3.94 g	2.52 g8.05 g2.02 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.60 g17.09 g0.44 g	16.71 g0.89 g0.61 g	17.74 g0.89 g1.90 g	20.58 g0.89 g0.70 g	36.12 g5.99 g0.06 g





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00205) GM,tej,szój,fr ukt,zeller,par, kak.	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Tonhalszálkák, Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika
		Energia: 140.61 Kcal / 587.75 KJ	Energia: 185.23 Kcal / 774.26 KJ	Energia: 209.24 Kcal / 874.62 KJ	Energia: 160.21 Kcal / 669.68 KJ	Energia: 287.01 Kcal / 1,199.70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.93 g 12.76 g 3.58 g	7.44 g 14.24 g 4.22 g	10.82 g 14.33 g 3.77 g	9.54 g 10.46 g 2.77 g	3.68 g 25.67 g 2.01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		23.18 g 4.19 g 0.85 g	30.34 g 11.18 g 1.34 g	26.69 g 10.88 g 0.98 g	30.52 g 11.18 g 0.88 g	26.51 g 10.88 g 1.31 g
	4,10,(12)					
	Ebéd	Zöldségleves GM*, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM	Zöldséges tarhonyaleves GM, Kelkáposztafőzelék GM* , Sült debreceni, Gluténmentes kenyér	Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag , Brokkolikrémleves GM TM*	Kertészleves GM hüvelyes-, zellermentes, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes rizs, Magyaros karfiolleves GM TM*
		Energia: 722.76 Kcal / 3,021.14 KJ	Energia: 578.90 Kcal / 2,419.80 KJ	Energia: 501.57 Kcal / 2,096.56 KJ	Energia: 634.40 Kcal / 2,651.79 KJ	Energia: 706.34 Kcal / 2,952.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		24.66 g 21.50 g 3.96 g	24.93 g 43.22 g 11.14 g	36.35 g 18.33 g 2.99 g	29.50 g 30.81 g 8.71 g	32.69 g 28.34 g 5.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		105.59 g 0.00 g 2.74 g	58.50 g 1.19 g 4.74 g	53.20 g 0.00 g 3.78 g	59.61 g 0.00 g 3.16 g	82.70 g 0.00 g 3.45 g
	10,(12)					
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz	Húspástétom, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ	Energia: 201.26 Kcal / 841.27 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 94.39 Kcal / 394.55 KJ	Energia: 67.91 Kcal / 283.86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		1.64 g 7.88 g 2.00 g	18.69 g 14.47 g 4.32 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	2.52 g 8.05 g 2.02 g	6.00 g 13.66 g 4.10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.60 g 17.09 g 0.44 g	16.71 g 0.89 g 0.61 g	17.74 g 0.89 g 1.90 g	20.58 g 0.89 g 0.70 g	19.91 g 1.19 g 1.27 g
	(10)					





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00209) Glutén, tej, kakaó, par., ol.mag	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Tonhalszendvics, Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Pritamin paprika
		Energia: 140.61 Kcal / 587.75 KJ	Energia: 185.23 Kcal / 774.26 KJ	Energia: 209.24 Kcal / 874.62 KJ	Energia: 160.21 Kcal / 669.68 KJ	Energia: 287.01 Kcal / 1,199.70 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		6.93 g12.76 g3.58 g	7.44 g14.24 g4.22 g	10.82 g14.33 g3.77 g	9.54 g10.46 g2.77 g	3.68 g25.67 g2.01 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		23.18 g4.19 g0.85 g	30.34 g11.18 g1.34 g	26.69 g10.88 g0.98 g	30.52 g11.18 g0.88 g	26.51 g10.88 g1.31 g
	4,10,(12)					
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM	Zöldséges tarhonyaleves GM, Kelkáposztafőzelék GM* , Sült debreceni, Gluténmentes kenyér	Narancsos,gyömbéres süttökrémleves TM, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Fahéjas szilvaleves GM TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes rizs, Mandarin
		Energia: 736.14 Kcal / 3,077.07 KJ	Energia: 578.90 Kcal / 2,419.80 KJ	Energia: 630.17 Kcal / 2,634.11 KJ	Energia: 734.73 Kcal / 3,071.17 KJ	Energia: 776.67 Kcal / 3,246.48 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		25.44 g21.58 g3.95 g	24.93 g43.22 g11.14 g	34.44 g25.74 g4.84 g	27.49 g25.92 g8.31 g	33.74 g28.79 g5.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		110.47 g0.00 g3.65 g	58.50 g1.19 g4.74 g	68.33 g0.00 g4.04 g	96.48 g19.98 g3.44 g	97.40 g0.00 g3.45 g
	10,(12)					
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz	Húspástétom, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ	Energia: 201.26 Kcal / 841.27 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 94.39 Kcal / 394.55 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		1.64 g7.88 g2.00 g	18.69 g14.47 g4.32 g	8.65 g11.04 g3.94 g	2.52 g8.05 g2.02 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.60 g17.09 g0.44 g	16.71 g0.89 g0.61 g	17.74 g0.89 g1.90 g	20.58 g0.89 g0.70 g	36.12 g5.99 g0.06 g





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00211) GM diab. (T: 20 E:45 U:20)	Tízórai	Tea, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Tonhalszál, Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea CM, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika
		Energia: 132.21 Kcal / 552.64 KJ	Energia: 145.08 Kcal / 606.43 KJ	Energia: 169.09 Kcal / 706.80 KJ	Energia: 120.06 Kcal / 501.85 KJ	Energia: 186.17 Kcal / 778.19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.26 g 12.83 g 3.58 g	7.44 g 14.24 g 4.22 g	11.33 g 14.62 g 3.81 g	9.54 g 10.46 g 2.77 g	10.70 g 16.69 g 7.41 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.50 g 1.19 g 0.85 g	20.35 g 1.19 g 1.34 g	21.49 g 1.19 g 1.09 g	20.53 g 1.19 g 0.88 g	21.79 g 1.19 g 1.28 g
		4,10,15,(12)				7,15
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta GM, 45 CH	Zöldséges tarhonyaleves GM, Sült debreceni, Kelkáposztafőzelék GM 45 CH* , GM kenyér (45)	Brokkolikrémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs 45 CH, Párolt zöldségköret fél adag	Francia hagymaleves TM,GM, Paprikás krumpli kolbással 45 CH, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes rizs 45 CH
		Energia: 423.31 Kcal / 1,769.44 KJ	Energia: 535.26 Kcal / 2,237.39 KJ	Energia: 601.90 Kcal / 2,515.94 KJ	Energia: 386.73 Kcal / 1,616.53 KJ	Energia: 535.62 Kcal / 2,238.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		21.98 g 18.51 g 3.65 g	21.89 g 40.57 g 10.84 g	38.79 g 17.83 g 2.93 g	14.74 g 12.46 g 3.55 g	29.22 g 25.75 g 5.40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		43.94 g 0.00 g 3.65 g	41.49 g 0.60 g 4.22 g	76.85 g 0.00 g 3.65 g	56.16 g 0.00 g 4.96 g	49.53 g 0.00 g 3.50 g
		10,(12)				(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Sárgarépa margarin	Húspástétom, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek, Párizsi
		Energia: 135.13 Kcal / 564.84 KJ	Energia: 201.26 Kcal / 841.27 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 94.39 Kcal / 394.55 KJ	Energia: 4.37 Kcal / 18.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		2.33 g 15.21 g 3.95 g	19.20 g 14.76 g 4.36 g	9.16 g 11.33 g 3.98 g	3.03 g 8.34 g 2.06 g	5.98 g 6.66 g 2.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.85 g 1.19 g 0.71 g	21.50 g 1.19 g 0.72 g	22.53 g 1.19 g 2.01 g	25.37 g 1.19 g 0.81 g	19.87 g 1.19 g 1.17 g
						(10)





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00214) Glutén,fruktóz	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Tea, Gluténmentes kenyér, Tonhalszendvics, Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika
		Energia: 132.21 Kcal / 552.64 KJ	Energia: 145.08 Kcal / 606.43 KJ	Energia: 170.93 Kcal / 714.49 KJ	Energia: 120.06 Kcal / 501.85 KJ	Energia: 188.01 Kcal / 785.88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.26 g 12.83 g 3.58 g	7.44 g 14.24 g 4.22 g	11.13 g 14.40 g 3.77 g	9.54 g 10.46 g 2.77 g	10.50 g 16.47 g 7.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.50 g 1.19 g 0.85 g	20.35 g 1.19 g 1.34 g	16.71 g 0.89 g 0.98 g	20.53 g 1.19 g 0.88 g	17.01 g 0.89 g 1.17 g
		4,10,(12)				7
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM	Zöldséges tarhonyaleves GM, Kelkáposztafőzelék GM* , Sült debreceni, Gluténmentes kenyér	Brokkolikrémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt zöldségköret fél adag , Párolt rizs fél adag	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscsombó pékné módra, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Párolt rizs
		Energia: 736.14 Kcal / 3,077.07 KJ	Energia: 578.90 Kcal / 2,419.80 KJ	Energia: 501.57 Kcal / 2,096.56 KJ	Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 KJ	Energia: 739.88 Kcal / 3,092.70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		25.44 g 21.58 g 3.95 g	24.93 g 43.22 g 11.14 g	36.35 g 18.33 g 2.99 g	30.03 g 26.06 g 8.30 g	33.41 g 28.37 g 5.71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		110.47 g 0.00 g 3.65 g	58.50 g 1.19 g 4.74 g	53.20 g 0.00 g 3.78 g	70.58 g 0.00 g 3.95 g	90.28 g 0.00 g 3.94 g
		10,(12)				(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Sárgarépa margarin krém	Húspástétom, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Jégcsapretek, Párizsi
		Energia: 135.13 Kcal / 564.84 KJ	Energia: 201.26 Kcal / 841.27 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 94.39 Kcal / 394.55 KJ	Energia: 4.37 Kcal / 18.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		1.82 g 14.92 g 3.91 g	18.69 g 14.47 g 4.32 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	2.52 g 8.05 g 2.02 g	5.47 g 6.37 g 2.16 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.06 g 0.89 g 0.60 g	16.71 g 0.89 g 0.61 g	17.74 g 0.89 g 1.90 g	20.58 g 0.89 g 0.70 g	15.08 g 0.89 g 1.06 g
						(10)





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00216) Glutén, zab, tojás, narancs	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Tonhalmástétom, Póréhagyma	Tea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika
		Energia: 140.61 Kcal / 587.75 KJ	Energia: 185.23 Kcal / 774.26 KJ	Energia: 209.24 Kcal / 874.62 KJ	Energia: 160.21 Kcal / 669.68 KJ	Energia: 226.32 Kcal / 946.02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.42 g 12.47 g 3.54 g	6.93 g 13.95 g 4.18 g	10.82 g 14.33 g 3.77 g	9.03 g 10.17 g 2.73 g	10.19 g 16.40 g 7.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		18.39 g 3.89 g 0.74 g	25.55 g 10.88 g 1.23 g	26.69 g 10.88 g 0.98 g	25.73 g 10.88 g 0.77 g	26.99 g 10.88 g 1.17 g
		4,10,(12)				7
	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM	Zöldséges tarhonyaleves GM, Kelkáposztafőzelék GM* , Sült debreceni, Gluténmentes kenyér	Brokkolikrémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Sertéscsomb pékné módra, Csemegeuborka, Fahéjas szilvaleves GM	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes rizs, Alma
		Energia: 736.14 Kcal / 3,077.07 KJ	Energia: 578.90 Kcal / 2,419.80 KJ	Energia: 501.57 Kcal / 2,096.56 KJ	Energia: 785.13 Kcal / 3,281.84 KJ	Energia: 785.86 Kcal / 3,284.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.44 g 21.58 g 3.95 g	24.93 g 43.22 g 11.14 g	36.35 g 18.33 g 2.99 g	27.94 g 31.73 g 11.65 g	33.42 g 30.92 g 5.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		110.47 g 0.00 g 3.65 g	58.50 g 1.19 g 4.74 g	53.20 g 0.00 g 3.78 g	95.50 g 19.98 g 3.46 g	95.32 g 0.00 g 3.47 g
		10,(12)				7
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi	Húspástétom, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 211.79 Kcal / 885.28 KJ	Energia: 201.26 Kcal / 841.27 KJ	Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ	Energia: 94.39 Kcal / 394.55 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.44 g 21.62 g 6.83 g	18.69 g 14.47 g 4.32 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	2.52 g 8.05 g 2.02 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		14.49 g 0.89 g 1.79 g	16.71 g 0.89 g 0.61 g	17.74 g 0.89 g 1.90 g	20.58 g 0.89 g 0.70 g	36.12 g 5.99 g 0.06 g
		10,(12)				(10),(12)





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01003) Fahéjmentes	Tízórai	Gyümölcstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonharpástétom, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Trappista sajt, Pritamin paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 286.05 Kcal / 1,195.69 KJ	Energia: 310.06 Kcal / 1,296.05 KJ	Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ	Energia: 320.99 Kcal / 1,341.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.12 g 11.95 g 3.44 g	9.66 g 13.69 g 4.14 g	13.55 g 14.07 g 3.73 g	12.83 g 10.06 g 2.70 g	12.35 g 16.01 g 7.30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.47 g 3.00 g 0.87 g	30.61 g 9.99 g 1.33 g	31.75 g 9.99 g 1.08 g	35.65 g 9.99 g 0.99 g	31.38 g 9.99 g 1.22 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Zöldbableves GM, Főtt tészta (tojásmentes), Vadas sertésszelet GM, TM, mustármentes	Zöldséges tarhonyaleves , Kelkáposztafőzelék* , Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér	Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag , Narancsos, gyömbéres sütőtökrémleves	Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka, Francia hagymaleves TM,GM	Magyaros karfiollevés GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur, Mandarin
		Energia: 613.40 Kcal / 2,564.01 KJ	Energia: 631.80 Kcal / 2,640.92 KJ	Energia: 653.28 Kcal / 2,730.71 KJ	Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 KJ	Energia: 767.29 Kcal / 3,207.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.79 g 20.28 g 3.82 g	24.72 g 42.06 g 11.04 g	34.64 g 28.60 g 6.50 g	30.03 g 26.06 g 8.30 g	37.11 g 29.15 g 5.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		78.81 g 0.00 g 3.95 g	37.61 g 0.00 g 4.29 g	67.45 g 0.00 g 4.05 g	70.58 g 0.00 g 3.95 g	95.68 g 0.00 g 3.86 g
		1,(10),(12)	1	7		1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű buci	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Jégcsapretek
		Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ	Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 KJ	Energia: 236.65 Kcal / 989.20 KJ	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 KJ	Energia: 168.73 Kcal / 705.29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.37 g 7.62 g 1.96 g	22.49 g 14.36 g 4.29 g	10.35 g 10.52 g 3.84 g	6.32 g 7.94 g 1.99 g	8.22 g 13.11 g 4.02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.66 g 16.20 g 0.54 g	26.63 g 0.00 g 0.83 g	24.82 g 0.00 g 2.03 g	30.50 g 0.00 g 0.92 g	20.18 g 0.00 g 1.26 g
		1	1	1	1	1,(10)





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(02102) Tej-, tojás- és paradicsomm entes	Tízórai	Gyümölcsstea, Rozskenyér, Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zala felvágott , Jégcsapretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalszendvics, Póréhagyma	Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin (TM), Fokhagyma felvágott, Pritamin paprika
		Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 286.05 Kcal / 1,195.69 KJ	Energia: 310.06 Kcal / 1,296.05 KJ	Energia: 286.24 Kcal / 1,196.48 KJ	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		8.12 g11.95 g3.44 g	9.66 g13.69 g4.14 g	13.55 g14.07 g3.73 g	12.83 g10.06 g2.70 g	5.84 g25.28 g1.94 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		25.47 g3.00 g0.87 g	30.61 g9.99 g1.33 g	31.75 g9.99 g1.08 g	35.65 g9.99 g0.99 g	30.90 g9.99 g1.36 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz	Húspástétom, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű bucsi	Rozskenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ	Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 KJ	Energia: 236.65 Kcal / 989.20 KJ	Energia: 220.42 Kcal / 921.36 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		4.37 g7.62 g1.96 g	22.49 g14.36 g4.29 g	10.35 g10.52 g3.84 g	6.32 g7.94 g1.99 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.66 g16.20 g0.54 g	26.63 g0.00 g0.83 g	24.82 g0.00 g2.03 g	30.50 g0.00 g0.92 g	36.12 g5.99 g0.06 g
		1	1	1	1	
	Ebéd			Narancsos,gyömbéres sütlőkrémleves TM, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 630.17 Kcal / 2,634.11 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		g g g	g g g	34.44 g25.74 g4.84 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		g g g	g g g	68.33 g0.00 g4.04 g	g g g	g g g
		1	1	1	1	1





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00025) Gluténmentes diab.50gCH	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta GM, 50 CH			Zöldséges tarhonyaleves GM, Sült debreceni, Kelkáposztafőzelék GM 50 CH* , GM kenyér (50)			Párolt rizs 50 CH, Brokkolikrémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt zöldségköret fél adag			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 50 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes rizs 50 CH		
		Energia: 475.45 Kcal / 1,987.38 Kj			Energia: 561.44 Kcal / 2,346.82 Kj			Energia: 497.78 Kcal / 2,080.72 Kj			Energia: 483.21 Kcal / 2,019.82 Kj			Energia: 545.28 Kcal / 2,279.27 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		22.56 g	19.02 g	3.70 g	23.62 g	42.11 g	11.02 g	36.62 g	16.63 g	2.79 g	23.26 g	19.46 g	6.15 g	29.42 g	25.90 g	5.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		55.03 g	0.00 g	3.71 g	50.73 g	0.89 g	4.52 g	55.81 g	0.00 g	3.38 g	56.93 g	0.00 g	3.68 g	51.41 g	0.00 g	3.54 g
10,(12)												(10),(12)				





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00026) Gluténmentes diab.55gCH	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta GM, 55 CH			Zöldséges tarhonyaleves GM, Sült debreceni, Kelkáposztafőzelék GM 55 CH* , Gluténmentes kenyér			Brokkolikrémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Petrezselymes burgonya 55 CH, Párolt zöldségköret fél adag			Francia hagymaleves TM,GM, Paprikás krumpli kolbásszal 55 CH			Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes rizs 55 CH		
		Energia: 571.03 Kcal / 2,386.91 Kj			Energia: 526.53 Kcal / 2,200.90 Kj			Energia: 591.50 Kcal / 2,472.47 Kj			Energia: 469.81 Kcal / 1,963.81 Kj			Energia: 609.70 Kcal / 2,548.55 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23.62 g	19.96 g	3.79 g	22.01 g	40.46 g	10.82 g	38.71 g	21.31 g	3.32 g	17.57 g	16.02 g	4.63 g	30.73 g	26.87 g	5.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		75.36 g	0.00 g	3.83 g	44.78 g	0.89 g	4.29 g	65.62 g	0.00 g	4.09 g	65.80 g	0.00 g	3.66 g	63.92 g	0.00 g	3.77 g
		10,(12)												(10),(12)		





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00027) Gluténmentes diab.80gCH	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta GM, 80 CH			Zöldséges tarhonyaleves GM, Sült debreceni, Kelkáposztafőzelék GM 80 CH* , Gluténmentes kenyér			Brokkolikrémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Hagymás törtburgonya 80 CH, Párolt zöldségköret fél adag								
		Energia: 727.45 Kcal / 3,040.74 Kj			Energia: 578.90 Kcal / 2,419.80 Kj			Energia: 766.45 Kcal / 3,203.76 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.34 g	21.49 g	3.94 g	25.95 g	43.80 g	11.21 g	42.24 g	26.39 g	3.91 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		108.62 g	0.00 g	4.02 g	68.08 g	1.79 g	4.96 g	93.69 g	0.00 g	3.66 g	g	g	g	g	g	g
10,(12)									1			1				





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00037) Diab 50CH, tejmentes	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH			Zöldséges tarhonyaleves , Sült debreceni, Kelkáposztafőzelék 50 CH *, Tk. kenyér (50)			Brokkolikrémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 50 CH, Párolt zöldségköret fél adag			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 50 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 50 CH		
		Energia: 483.18 Kcal / 2,019.69 Kj			Energia: 680.11 Kcal / 2,842.86 Kj			Energia: 497.78 Kcal / 2,080.72 Kj			Energia: 483.21 Kcal / 2,019.82 Kj			Energia: 540.59 Kcal / 2,259.67 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.64 g	19.16 g	3.70 g	26.60 g	41.60 g	10.96 g	36.62 g	16.63 g	2.79 g	23.26 g	19.46 g	6.15 g	31.11 g	26.08 g	5.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		53.11 g	0.00 g	3.78 g	48.83 g	0.00 g	4.47 g	55.81 g	0.00 g	3.38 g	56.93 g	0.00 g	3.68 g	50.55 g	0.00 g	3.40 g
1,10,(12)			1									1,(10),(12)				





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00038) GM DIAB 60 CH	Ebéd	Főtt tészta GM, 60 CH, Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM			Kelkáposztafőzelék GM 60 CH* , GM kenyér (60), Zöldséges tarhonyaleves GM, Sült debreceni			Brokkolikrémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 60 CH, Párolt zöldségköret fél adag			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 60 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes rizs 60 CH		
		Energia: 518.90 Kcal / 2,169.00 KJ			Energia: 578.90 Kcal / 2,419.80 KJ			Energia: 553.31 Kcal / 2,312.84 KJ			Energia: 591.94 Kcal / 2,474.31 KJ			Energia: 590.38 Kcal / 2,467.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.04 g	19.45 g	3.74 g	25.18 g	43.36 g	11.16 g	37.78 g	17.27 g	2.87 g	28.47 g	24.54 g	7.80 g	30.34 g	26.58 g	5.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		64.27 g	0.00 g	3.77 g	60.90 g	1.34 g	4.79 g	67.03 g	0.00 g	3.52 g	67.43 g	0.00 g	3.89 g	60.17 g	0.00 g	3.70 g
		10,(12)												(10),(12)		





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00070) Paradicsomm entes	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Zöldbableves GM, Főtt tészta (tojásmentes)			Zöldséges tarhonyaleves , Kelkáposztafőzelék* , Sült debreceni, Teljes kiörlésű kenyér			Narancsos, gyömbéres sütőtökrémleves, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Fahéjas szilvaleves GM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Bulgur		
		Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 Kj			Energia: 631.80 Kcal / 2,640.92 Kj			Energia: 653.28 Kcal / 2,730.71 Kj			Energia: 785.13 Kcal / 3,281.84 Kj			Energia: 695.86 Kcal / 2,908.69 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.64 g	20.38 g	3.82 g	24.72 g	42.06 g	11.04 g	34.64 g	28.60 g	6.50 g	27.94 g	31.73 g	11.65 g	35.98 g	28.69 g	5.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		76.47 g	0.00 g	3.97 g	37.61 g	0.00 g	4.29 g	67.45 g	0.00 g	4.05 g	95.50 g	19.98 g	3.46 g	80.81 g	0.00 g	3.86 g
		1,10,(12)			1			7			7			1,(10),(12)		





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00071) GM,tej,toj,szoj ,must,olmag	Ebéd	Zöldségleves GM*, Főtt tészta tojásmentes GM, Vadas sertésszelet GM, TM, mustármentes			Zöldséges tarhonyaleves GM, Kelkáposztafőzelék GM* , Sült debreceni, Gluténmentes kenyér			Narancsos,gyömbéres sütőtökrémleves TM, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Céklasaláta			Fahéjas szilvaleves GM TM, Sertéscomb pékné módra, Céklasaláta			Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes rizs, Mandarin		
		Energia: 731.96 Kcal / 3,059.59 KJ			Energia: 578.90 Kcal / 2,419.80 KJ			Energia: 646.68 Kcal / 2,703.12 KJ			Energia: 813.72 Kcal / 3,401.35 KJ			Energia: 776.67 Kcal / 3,246.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.81 g	21.40 g	3.96 g	24.93 g	43.22 g	11.14 g	32.40 g	25.48 g	4.81 g	29.08 g	26.07 g	8.31 g	33.74 g	28.79 g	5.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		107.93 g	0.00 g	2.72 g	58.50 g	1.19 g	4.74 g	74.84 g	6.39 g	4.93 g	113.71 g	29.97 g	1.96 g	97.40 g	0.00 g	3.45 g
(10),(12)												(10),(12)				





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00136) Diabetikus (T:15, E:50, V:45)	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH			Zöldséges tarhonyaleves , Sült debreceni, Kelkáposztafőzelék 50 CH *, Tk. kenyér (50)			Brokkolikrémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 50 CH, Párolt zöldségköret fél adag			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 50 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 50 CH		
		Energia: 483.18 Kcal / 2,019.69 Kj			Energia: 680.11 Kcal / 2,842.86 Kj			Energia: 497.78 Kcal / 2,080.72 Kj			Energia: 483.21 Kcal / 2,019.82 Kj			Energia: 540.59 Kcal / 2,259.67 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.64 g	19.16 g	3.70 g	26.60 g	41.60 g	10.96 g	36.62 g	16.63 g	2.79 g	23.26 g	19.46 g	6.15 g	31.11 g	26.08 g	5.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		53.11 g	0.00 g	3.78 g	48.83 g	0.00 g	4.47 g	55.81 g	0.00 g	3.38 g	56.93 g	0.00 g	3.68 g	50.55 g	0.00 g	3.40 g
1,10,(12)			1									1,(10),(12)				





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00137) Diabetikus R:30 CH, V: 30 CH	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 40 CH			Zöldséges tarhonyaleves , Sült debreceni, Kelkáposztafőzelék 40 CH* , Tk. kenyér (40)			Brokkolikrémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 40 CH, Párolt zöldségköret fél adag			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 40 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 40 CH		
		Energia: 422.67 Kcal / 1,766.76 Kj			Energia: 560.80 Kcal / 2,344.14 Kj			Energia: 518.60 Kcal / 2,167.75 Kj			Energia: 379.92 Kcal / 1,588.07 Kj			Energia: 565.61 Kcal / 2,364.25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.64 g	18.54 g	3.65 g	21.86 g	38.34 g	10.58 g	37.05 g	16.87 g	2.82 g	18.31 g	14.63 g	4.58 g	31.90 g	26.50 g	5.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		41.43 g	0.00 g	3.69 g	31.27 g	0.00 g	3.90 g	60.02 g	0.00 g	3.43 g	46.96 g	0.00 g	3.49 g	55.41 g	0.00 g	3.47 g
1,10,(12)			1									1,(10),(12)				





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00138) Diab R:30, E:45, V:40	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 45 CH			Zöldséges tarhonyaleves , Sült debreceni, Kelkáposztafőzelék 45 CH* , Teljes kiőrlésű kenyér			Brokkolikrémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 45 CH, Párolt zöldségköret fél adag			Paprikás krumpli kolbásszal 45 CH, Francia hagymaleves TM,GM, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 45 CH		
		Energia: 489.23 Kcal / 2,044.98 Kj			Energia: 523.05 Kcal / 2,186.35 Kj			Energia: 535.96 Kcal / 2,240.31 Kj			Energia: 400.84 Kcal / 1,675.51 Kj			Energia: 587.50 Kcal / 2,455.75 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.84 g	19.22 g	3.71 g	20.38 g	38.08 g	10.56 g	37.41 g	17.07 g	2.85 g	15.24 g	13.01 g	3.71 g	32.59 g	26.86 g	5.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		54.28 g	0.00 g	3.79 g	23.95 g	0.00 g	3.74 g	63.53 g	0.00 g	3.48 g	57.92 g	0.00 g	5.05 g	59.68 g	0.00 g	3.54 g
1,10,(12)			1									1,(10),(12)				





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00145) DM R:40,E:50,U:1 5 CH	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 50 CH	Zöldséges tarhonyaleves , Sült debreceni, Kelkáposztafőzelék 50 CH *, Tk. kenyér (50)	BrokkolikréMLEves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 50 CH, Párolt zöldségköret fél adag	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 50 CH, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 50 CH
		Energia: 483.18 Kcal / 2,019.69 Kj	Energia: 680.11 Kcal / 2,842.86 Kj	Energia: 497.78 Kcal / 2,080.72 Kj	Energia: 483.21 Kcal / 2,019.82 Kj	Energia: 540.59 Kcal / 2,259.67 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		26.64 g 19.16 g 3.70 g	26.60 g 41.60 g 10.96 g	36.62 g 16.63 g 2.79 g	23.26 g 19.46 g 6.15 g	31.11 g 26.08 g 5.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53.11 g 0.00 g 3.78 g	48.83 g 0.00 g 4.47 g	55.81 g 0.00 g 3.38 g	56.93 g 0.00 g 3.68 g	50.55 g 0.00 g 3.40 g
		1,10,(12)	1			1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Zöldfűszeres margarinkrém	Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldfűszeres sonkakrém	Paprikás zöldségkrém (TM), Teljes kiőrlésű kifli (TM)	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci	Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Jégcsapretek
		Energia: 338.79 Kcal / 1,416.14 Kj	Energia: 193.64 Kcal / 809.42 Kj	Energia: 102.72 Kcal / 429.37 Kj	Energia: 170.01 Kcal / 710.64 Kj	Energia: 320.82 Kcal / 1,341.03 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		3.95 g 28.58 g 7.66 g	6.35 g 12.85 g 4.19 g	3.11 g 3.32 g 0.43 g	4.18 g 7.63 g 1.96 g	5.60 g 25.23 g 1.95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.06 g 0.00 g 0.75 g	12.90 g 0.00 g 1.41 g	14.99 g 0.00 g 1.25 g	20.79 g 0.00 g 0.70 g	16.24 g 0.00 g 1.36 g
		1	1,10,(12)	1	1	1





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00203) Glutén,tej,toj, banán	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Zöldbableves GM, Főtt tészta tojásmentes GM			Zöldséges tarhonyaleves GM, Kelkáposztafőzelék GM* , Sült debreceni, Gluténmentes kenyér			Narancsos,gyömbéres sütőtökrémleves TM, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Fahéjas szilvaleves GM TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes rizs, Mandarin		
		Energia: 736.14 Kcal / 3,077.07 KJ			Energia: 578.90 Kcal / 2,419.80 KJ			Energia: 630.17 Kcal / 2,634.11 KJ			Energia: 734.73 Kcal / 3,071.17 KJ			Energia: 776.67 Kcal / 3,246.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.44 g	21.58 g	3.95 g	24.93 g	43.22 g	11.14 g	34.44 g	25.74 g	4.84 g	27.49 g	25.92 g	8.31 g	33.74 g	28.79 g	5.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		110.47 g	0.00 g	3.65 g	58.50 g	1.19 g	4.74 g	68.33 g	0.00 g	4.04 g	96.48 g	19.98 g	3.44 g	97.40 g	0.00 g	3.45 g
10,(12)												(10),(12)				





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00206) GM diab. 40 CH	Ebéd	Főtt tészta GM, 40 CH, Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM			Zöldséges tarhonyaleves GM, Sült debreceni, Kelkáposztafőzelék GM 40 CH* , GM kenyér (40)			Brokkolikrémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 40 CH, Párolt zöldségköret fél adag			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 40 CH, Csemegeuborka			Petrezselymes rizs 40 CH, Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM		
		Energia: 423.31 Kcal / 1,769.44 Kj			Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 Kj			Energia: 456.13 Kcal / 1,906.62 Kj			Energia: 374.49 Kcal / 1,565.37 Kj			Energia: 493.74 Kcal / 2,063.83 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.98 g	18.51 g	3.65 g	21.20 g	39.63 g	10.73 g	35.75 g	16.16 g	2.74 g	18.05 g	14.38 g	4.50 g	28.37 g	25.11 g	5.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		43.94 g	0.00 g	3.65 g	41.80 g	0.89 g	4.17 g	47.40 g	0.00 g	3.27 g	46.43 g	0.00 g	3.48 g	41.39 g	0.00 g	3.34 g
		10,(12)												(10),(12)		





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00207) GM,tej,toj,olm ag,van,citr,szi lva	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM, Zöldbableves GM, Főtt tészta tojásmentes GM	Zöldséges tarhonyaleves GM, Kelkáposztafőzelék GM* , Sült debreceni, Gluténmentes kenyér	Brokkolikrémleves GM TM* , Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt zöldségköret fél adag , Párolt rizs fél adag	Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékne módra, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM* , Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes rizs, Alma										
		Energia: 736.14 Kcal / 3,077.07 KJ		Energia: 578.90 Kcal / 2,419.80 KJ		Energia: 501.57 Kcal / 2,096.56 KJ		Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 KJ		Energia: 768.96 Kcal / 3,214.25 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		25.44 g	21.58 g	3.95 g	24.93 g	43.22 g	11.14 g	36.35 g	18.33 g	2.99 g	30.03 g	26.06 g	8.30 g	33.41 g	29.06 g	5.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		110.47 g	0.00 g	3.65 g	58.50 g	1.19 g	4.74 g	53.20 g	0.00 g	3.78 g	70.58 g	0.00 g	3.95 g	95.30 g	0.00 g	3.47 g
		10,(12)		(10),(12)												
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Méz	Gluténmentes kenyér, Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika	Gluténmentes kenyér, Zöldséges virslisaláta	Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM										
		Energia: 128.97 Kcal / 539.09 KJ		Energia: 221.05 Kcal / 923.99 KJ		Energia: 134.20 Kcal / 560.96 KJ		Energia: 94.39 Kcal / 394.55 KJ		Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		1.64 g	7.88 g	2.00 g	7.74 g	21.71 g	6.84 g	8.65 g	11.04 g	3.94 g	2.52 g	8.05 g	2.02 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.60 g	17.09 g	0.44 g	16.30 g	0.89 g	1.79 g	17.74 g	0.89 g	1.90 g	20.58 g	0.89 g	0.70 g	36.12 g	5.99 g	0.06 g





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00208) Glutén,tojás,o laj	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM			Zöldséges tarhonyaleves GM, Kelkáposztafőzelék GM* , Sült debreceni, Gluténmentes kenyér			Narancsos, gyömbéres sütőtökrémleves, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka, Fahéjas szilvaleves GM			Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes rizs, Mandarin		
		Energia: 736.14 Kcal / 3,077.07 Kj			Energia: 578.90 Kcal / 2,419.80 Kj			Energia: 653.28 Kcal / 2,730.71 Kj			Energia: 785.13 Kcal / 3,281.84 Kj			Energia: 793.57 Kcal / 3,317.12 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.44 g	21.58 g	3.95 g	24.93 g	43.22 g	11.14 g	34.64 g	28.60 g	6.50 g	27.94 g	31.73 g	11.65 g	33.75 g	30.65 g	5.91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		110.47 g	0.00 g	3.65 g	58.50 g	1.19 g	4.74 g	67.45 g	0.00 g	4.05 g	95.50 g	19.98 g	3.46 g	97.42 g	0.00 g	3.45 g
		10,(12)			7			7			(10),(12)					





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00210) GM diab. 70 CH	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta GM, 80 CH			Zöldséges tarhonyaleves GM, Sült debreceni, Kelkáposztafőzelék GM 70 CH* , Gluténmentes kenyér			Brokkolikrémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 70 CH, Párolt zöldségköret fél adag			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 70 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes rizs 70 CH		
		Energia: 727.45 Kcal / 3,040.74 KJ			Energia: 552.72 Kcal / 2,310.37 KJ			Energia: 761.55 Kcal / 3,183.28 KJ			Energia: 717.68 Kcal / 2,999.90 KJ			Energia: 690.23 Kcal / 2,885.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.34 g	21.49 g	3.94 g	24.23 g	42.27 g	11.03 g	42.13 g	19.67 g	3.15 g	33.39 g	28.67 g	9.15 g	32.36 g	28.10 g	5.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		108.62 g	0.00 g	4.02 g	58.82 g	1.49 g	4.68 g	109.11 g	0.00 g	4.06 g	84.56 g	0.00 g	4.05 g	79.57 g	0.00 g	4.07 g
		10,(12)												(10),(12)		





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01002) Diabetikus- 100 g CH	Ebéd	Zöldbableves GM, Vadas sertésszelet GM, TM, Főtt tészta 100 CH			Tk. kenyér (100), Zöldséges tarhonyaleves , Sült debreceni, Kelkáposztafőzelék 100 CH* , Alma 100 CH			Brokkolikrémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 100 CH, Csemegeuborka 100 CH			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékné módra 100 CH, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur 100 CH		
		Energia: 725.22 Kcal / 3,031.42 Kj			Energia: 964.90 Kcal / 4,033.28 Kj			Energia: 738.28 Kcal / 3,086.01 Kj			Energia: 891.34 Kcal / 3,725.80 Kj			Energia: 790.78 Kcal / 3,305.46 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.64 g	21.60 g	3.94 g	36.36 g	46.25 g	11.40 g	39.52 g	19.41 g	3.12 g	41.41 g	36.30 g	11.64 g	39.03 g	30.28 g	5.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		99.83 g	0.00 g	4.16 g	98.83 g	0.00 g	5.53 g	106.57 g	0.00 g	5.89 g	102.70 g	0.00 g	4.36 g	99.24 g	0.00 g	4.14 g
		1,10,(12)			1									1,(10),(12)		





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00063) GM,TM,toj,par ,huvely	Ebéd				Zöldséges tarhonyaleves GM, Kelkáposztafőzelék GM* , Sült debreceni, Gluténmentes kenyér											
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 578.90 Kcal / 2,419.80 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	24.93 g	43.22 g	11.14 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	58.50 g	1.19 g	4.74 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		1			1,4,10,(12)			1			1					





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00065) Tojás- és paprikamentes	Ebéd				Zöldséges tarhonyaleves , Kelkáposztafőzelék* , Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér											
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 631.80 Kcal / 2,640.92 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	24.72 g	42.06 g	11.04 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	37.61 g	0.00 g	4.29 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		1			1			1,4,10,(12)			1			1		





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00082) GM,tej,toj,szój a,frukt.	Ebéd				Zöldséges tarhonyaleves GM, Kelkáposztafőzelék GM* , Sült debreceni, Gluténmentes kenyér											
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 578.90 Kcal / 2,419.80 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	24.93 g	43.22 g	11.14 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	58.50 g	1.19 g	4.74 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1						1,4,10,(12)			1			1				





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00116) Tojás,fruktóz	Ebéd				Daragaluska leves_Franyó, Kelkáposztafőzelék, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér			Burgonya petrezselymes, Brokkolikrémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt zöldségköret fél adag			Francia hagymaleves TM,GM, Sertéscomb pékne módra, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Petrezselymes bulgur		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 756.84 Kcal / 3,163.59 Kj			Energia: 643.91 Kcal / 2,691.54 Kj			Energia: 624.56 Kcal / 2,610.66 Kj			Energia: 696.96 Kcal / 2,913.29 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		g	g	g	29.44 g	46.48 g	11.58 g	40.52 g	19.75 g	3.15 g	30.03 g	26.06 g	8.30 g	36.06 g	28.70 g	5.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	54.06 g	0.00 g	6.29 g	80.10 g	0.00 g	5.87 g	70.58 g	0.00 g	3.95 g	80.98 g	0.00 g	3.86 g
		1			1,3,9									1,(10),(12)		





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00215) GM, tej, toj., ol.mag.,szój, mustár	Ebéd				Zöldséges tarhonyaleves GM, Kelkáposztafőzelék GM* , Sült debreceni, Gluténmentes kenyér			Narancsos,gyömbéres sütőtökrémleves TM, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag								
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 578.90 Kcal / 2,419.80 KJ			Energia: 630.17 Kcal / 2,634.11 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	24.93 g	43.22 g	11.14 g	34.44 g	25.74 g	4.84 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	58.50 g	1.19 g	4.74 g	68.33 g	0.00 g	4.04 g	g	g	g	g	g	g
		1									1			1		





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00155) Hal- és gombamentes	Ebéd							Narancsos, gyömbéres sütőtökrémleves, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag						Magyaros karfiolleves GM TM*, Sertésragu GM, TM, gombamentes, Petrezselymes bulgur, Mandarin		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 653.28 Kcal / 2,730.71 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 767.61 Kcal / 3,208.61 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	34.64 g	28.60 g	6.50 g	g	g	g	32.21 g	29.00 g	5.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	67.45 g	0.00 g	4.05 g	g	g	g	97.47 g	0.00 g	3.84 g
1			1			7			1			1,(10),(12)				





Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00104) Diabetikus - 55 g CH	Ebéd										Francia hagymaleves TM,GM, Paprikás krumpli kolbásszal 55 CH, Csemegeuborka			Bulgur 55 CH, Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 480.82 Kcal / 2,009.83 Kj			Energia: 633.53 Kcal / 2,648.16 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	18.05 g	16.10 g	4.63 g	34.01 g	27.64 g	5.66 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	67.88 g	0.00 g	5.58 g	68.67 g	0.00 g	3.68 g
		1			1			1,4,10,(12)			1,(10),(12)					

