

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05000) PÉPES, zsír, rost, fűszersegény</b>	<b>Reggeli</b>	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle		
		Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 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	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.06 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	5.06 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	5.06 g 4.79 g 1.24 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	40.51 g 0.00 g 0.72 g	12.51 g 0.00 g 0.79 g	40.51 g 0.00 g 0.72 g	12.51 g 0.00 g 0.79 g	40.51 g 0.00 g 0.72 g	g g g	g g g	
						1	1	
	<b>Tízórai</b>	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle		
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 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	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	g g g	g g g		
					1	1		
<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves, Tejberizs	Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék	Vegyes gyümölcskrémleves , Roston sült hal szelet, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta	Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta	Legényfogó leves, prézlis nudli, Baracklevár, Porcukor	Csontleves , Levesbetét, Csirkepaprikás, Főtt tészta	
	Energia: 603.79 Kcal / 2,523.84 KJ	Energia: 980.76 Kcal / 4,099.58 KJ	Energia: 735.32 Kcal / 3,073.64 KJ	Energia: 800.51 Kcal / 3,346.13 KJ	Energia: 885.08 Kcal / 3,699.63 KJ	Energia: 808.09 Kcal / 3,377.82 KJ	Energia: 852.50 Kcal / 3,563.45 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	26.10 g 18.13 g 4.96 g	44.34 g 51.29 g 12.88 g	37.17 g 22.47 g 5.82 g	31.43 g 38.48 g 11.22 g	39.80 g 37.31 g 12.42 g	31.51 g 9.02 g 2.52 g	66.07 g 27.98 g 6.37 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
84.18 g 17.53 g 3.03 g	84.40 g 6.00 g 3.15 g	98.14 g 47.25 g 5.82 g	80.96 g 1.02 g 3.63 g	97.28 g 1.45 g 4.44 g	148.41 g 26.20 g 3.58 g	83.06 g 0.04 g 4.80 g		
7,9	1,3,7,9,10,(12)	1,4,7	1,3,7,9,10,(12)	1,7,(3)	1,7,9,(12)	1,3,7,9		



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(05000)</b> <b>PÉPES, zsír, rost, fűszerszegény</b>	<b>Uzsonna</b>	Bébiétel üveges, különféle		Bébiétel üveges, különféle		Bébiétel üveges, különféle		Bébiétel üveges, különféle		Bébiétel üveges, különféle												
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	g	g	g	g	g	g	
							1			1												
	<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Bébiétel üveges, különféle		Almalé, Bébiétel üveges, különféle		Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Bébiétel üveges, különféle		Almalé, Bébiétel üveges, különféle		Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Bébiétel üveges, különféle												
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
4.92 g		4.79 g	1.24 g	5.06 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	5.06 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
12.51 g	0.00 g	0.79 g	40.51 g	0.00 g	0.72 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g	40.51 g	0.00 g	0.72 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g	g	g	g	g	g	g		
						1			1													
<b>(05002)</b> <b>PÉPES, zsír, rost, fűszerszegény4-6</b>	<b>Reggeli</b>	Almalé, Bébiétel üveges, különféle		Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Bébiétel üveges, különféle		Almalé, Bébiétel üveges, különféle		Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Bébiétel üveges, különféle		Almalé, Bébiétel üveges, különféle												
		Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 231.63 Kcal / 968.21 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.06 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	5.06 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	5.06 g	4.79 g	1.24 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.51 g	0.00 g	0.72 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g	40.51 g	0.00 g	0.72 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g	40.51 g	0.00 g	0.72 g	g	g	g	g	g	g		
						1			1													





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(05002)</b> <b>PÉPES,zsír,r</b> <b>ost,fűszersze</b> <b>gény4-6</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Bébiétel üveges, különféle</b>		<b>Bébiétel üveges, különféle</b>		<b>Bébiétel üveges, különféle</b>		<b>Bébiétel üveges, különféle</b>		<b>Bébiétel üveges, különféle</b>												
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g							
																1			1			
	<b>Ebéd</b>	<b>Sertésraguleves, Tejberizs</b>		<b>Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék</b>			<b>Vegyes gyümölcskrémleves, Roston sült hal szelet, Burgonyapüré</b>			<b>Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta</b>			<b>Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta</b>									
		Energia: 356.35 Kcal / 1,489.54 KJ			Energia: 485.24 Kcal / 2,028.30 KJ			Energia: 458.43 Kcal / 1,916.24 KJ			Energia: 475.25 Kcal / 1,986.55 KJ			Energia: 457.99 Kcal / 1,914.40 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.14 g	10.27 g	2.79 g	22.34 g	27.00 g	6.93 g	23.72 g	13.50 g	3.70 g	18.43 g	19.34 g	5.67 g	20.98 g	15.59 g	5.53 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	51.92 g	10.02 g	1.82 g	37.73 g	1.21 g	1.04 g	61.19 g	26.27 g	3.36 g	56.20 g	0.51 g	5.84 g	58.39 g	0.59 g	1.70 g							
	7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,4,7			1,3,7,9,10,(12)			1,7,9,(3)			1			1			
	<b>Uzsonna</b>	<b>Bébiétel üveges, különféle</b>		<b>Bébiétel üveges, különféle</b>		<b>Bébiétel üveges, különféle</b>		<b>Bébiétel üveges, különféle</b>		<b>Bébiétel üveges, különféle</b>		<b>Bébiétel üveges, különféle</b>										
Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
4.92 g		4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g							
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g								
															1			1				





### Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap												
<b>(05002) PÉPES, zsír, r ost, fűszersze gény 4-6</b>	<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Bébiétel üveges, különféle														
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ												
		Fehérje 4.92 g	Zsír 4.79 g	T.Zsír 1.24 g	Fehérje 5.06 g	Zsír 4.79 g	T.Zsír 1.24 g	Fehérje 4.92 g	Zsír 4.79 g	T.Zsír 1.24 g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsír g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsír g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsír g	
		Szénhidrát 12.51 g	Cukor 0.00 g	Só 0.79 g	Szénhidrát 40.51 g	Cukor 0.00 g	Só 0.72 g	Szénhidrát 12.51 g	Cukor 0.00 g	Só 0.79 g	Szénhidrát 40.51 g	Cukor 0.00 g	Só 0.72 g	Szénhidrát 12.51 g	Cukor 0.00 g	Só 0.79 g	Szénhidrát g	Cukor g	Só g	Szénhidrát g
							1	1												
<b>(05003) PÉPES, zsír, r ost, fűszersze gény 7-14</b>	<b>Reggeli</b>	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle														
		Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ												
		Fehérje 5.06 g	Zsír 4.79 g	T.Zsír 1.24 g	Fehérje 4.92 g	Zsír 4.79 g	T.Zsír 1.24 g	Fehérje 5.06 g	Zsír 4.79 g	T.Zsír 1.24 g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsír g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsír g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsír g	
		Szénhidrát 40.51 g	Cukor 0.00 g	Só 0.72 g	Szénhidrát 12.51 g	Cukor 0.00 g	Só 0.79 g	Szénhidrát 40.51 g	Cukor 0.00 g	Só 0.72 g	Szénhidrát 12.51 g	Cukor 0.00 g	Só 0.79 g	Szénhidrát 40.51 g	Cukor 0.00 g	Só 0.72 g	Szénhidrát g	Cukor g	Só g	Szénhidrát g
							1	1												
	<b>Tízórai</b>	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle														
Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ													
Fehérje 4.92 g		Zsír 4.79 g	T.Zsír 1.24 g	Fehérje 4.92 g	Zsír 4.79 g	T.Zsír 1.24 g	Fehérje 4.92 g	Zsír 4.79 g	T.Zsír 1.24 g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsír g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsír g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsír g		
Szénhidrát 12.51 g		Cukor 0.00 g	Só 0.71 g	Szénhidrát 12.51 g	Cukor 0.00 g	Só 0.71 g	Szénhidrát 12.51 g	Cukor 0.00 g	Só 0.71 g	Szénhidrát 12.51 g	Cukor 0.00 g	Só 0.71 g	Szénhidrát 12.51 g	Cukor 0.00 g	Só 0.71 g	Szénhidrát g	Cukor g	Só g	Szénhidrát g	Cukor g
							1	1												





### Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																								
<b>(05003) PÉPES, zsír, r ost, fűszersze gény7-14</b>	<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves, Tejberizs	Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék	Vegyes gyümölcskrémleves , Roston sült hal szelet, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta	Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta																										
		Energia: 469.95 Kcal / 1,964.39 KJ		Energia: 678.81 Kcal / 2,837.43 KJ		Energia: 573.33 Kcal / 2,396.52 KJ		Energia: 569.51 Kcal / 2,380.55 KJ		Energia: 564.79 Kcal / 2,360.82 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír													
		19.19 g	13.80 g	3.73 g	30.18 g	38.10 g	9.77 g	28.45 g	17.00 g	4.54 g	21.93 g	23.67 g	6.90 g	24.50 g	21.46 g	7.01 g	g	g	g	g												
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g				
	7,9		1,3,7,9,10,(12)		1,4,7		1,3,7,9,10,(12)		1,7,9,(3)		1		1																			
	<b>Uzsonna</b>	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle												
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
		4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g		
12.51 g		0.00 g		0.71 g		12.51 g		0.00 g		0.71 g		12.51 g		0.00 g		0.71 g		12.51 g		0.00 g		0.71 g		12.51 g		0.00 g		0.71 g				
1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1						
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Bébiétel üveges, különféle													
	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	4.92 g	4.79 g	1.24 g	5.06 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	5.06 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	g	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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g
12.51 g		0.00 g		0.79 g		40.51 g		0.00 g		0.72 g		12.51 g		0.00 g		0.79 g		40.51 g		0.00 g		0.72 g		12.51 g		0.00 g		0.79 g				
1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1						





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05004) PÉPES,zsír,r ost,fűszerse gény15-18</b>	<b>Reggeli</b>	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle		
		Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.06 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	5.06 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	5.06 g 4.79 g 1.24 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	40.51 g 0.00 g 0.72 g	12.51 g 0.00 g 0.79 g	40.51 g 0.00 g 0.72 g	12.51 g 0.00 g 0.79 g	40.51 g 0.00 g 0.72 g	g g g	g g g	
						1	1	
	<b>Tízórai</b>	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle		
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	g g g	g g g	
						1	1	
	<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves, Tejberizs	Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék	Vegyes gyümölcskrémleves , Roston sült hal szelet, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta	Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta		
Energia: 603.79 Kcal / 2,523.84 KJ		Energia: 980.76 Kcal / 4,099.58 KJ	Energia: 735.32 Kcal / 3,073.64 KJ	Energia: 800.51 Kcal / 3,346.13 KJ	Energia: 885.08 Kcal / 3,699.63 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
26.10 g 18.13 g 4.96 g		44.34 g 51.29 g 12.88 g	37.17 g 22.47 g 5.82 g	31.43 g 38.48 g 11.22 g	39.80 g 37.31 g 12.42 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
84.18 g 17.53 g 3.03 g	84.40 g 6.00 g 3.15 g	98.14 g 47.25 g 5.82 g	80.96 g 1.02 g 3.63 g	97.28 g 1.45 g 4.44 g	g g g	g g g		
7,9	1,3,7,9,10,(12)	1,4,7	1,3,7,9,10,(12)	1,7,(3)	1	1		



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05004)</b> PÉPES,zsír,r ost,fűszersze gény15-18	<b>Uzsonna</b>	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle		
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	g g g	g g g	
						1	1	
	<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Bébiétel üveges, különféle		
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
4.92 g 4.79 g 1.24 g		5.06 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	5.06 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
12.51 g 0.00 g 0.79 g	40.51 g 0.00 g 0.72 g	12.51 g 0.00 g 0.79 g	40.51 g 0.00 g 0.72 g	12.51 g 0.00 g 0.79 g	g g g	g g g		
					1	1		
<b>(05021)</b> HaIOCMmus, bar,ban,szilv szó,aITK1-3	<b>Reggeli</b>	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			
		Energia: 255.97 Kcal / 1,069.95 KJ	Energia: 264.29 Kcal / 1,104.73 KJ	Energia: 346.17 Kcal / 1,446.99 KJ	Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.55 g 11.55 g 3.49 g	7.82 g 6.71 g 1.68 g	10.68 g 11.93 g 4.22 g	5.84 g 6.02 g 1.47 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	26.50 g 9.45 g 0.38 g	42.86 g 13.39 g 0.42 g	48.61 g 12.49 g 0.35 g	42.51 g 13.39 g 0.26 g	g g g	g g g	g g g	
	7	1	1,7	1		1	1	





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(05021) HalOCMmus, bar,ban,szilv szó,aITK1-3</b>	<b>Tízórai</b>	Körte		Körte		Körte		Körte														
		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	18.00 g	0.00 g	0.01 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
							1			1												
	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Túrógombóc, Tejföl, Porcukor, Körte		Tojásleves, Zöldségfasírt sajtós, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL		Meggyleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta														
		Energia: 644.03 Kcal / 2,692.05 KJ		Energia: 417.65 Kcal / 1,745.78 KJ		Energia: 578.32 Kcal / 2,417.38 KJ		Energia: 380.97 Kcal / 1,592.45 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.16 g	27.63 g	10.66 g	15.47 g	10.05 g	1.87 g	16.68 g	28.89 g	5.77 g	15.40 g	17.67 g	5.21 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.70 g	17.20 g	2.11 g	59.75 g	0.61 g	1.84 g	61.21 g	13.28 g	1.91 g	39.53 g	0.61 g	4.67 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
1,3,7		1,3,7,9		1,3,7		1,3,9,(7)		1		1												
<b>Uzsonna</b>	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika		Tej, Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL		Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL, Paprika		Tej, Diétás péksütemény															
	Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 KJ		Energia: 299.96 Kcal / 1,253.83 KJ		Energia: 279.79 Kcal / 1,169.52 KJ		Energia: 255.97 Kcal / 1,069.95 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	8.37 g	8.21 g	2.08 g	15.53 g	8.48 g	4.25 g	7.17 g	8.99 g	2.25 g	7.55 g	11.55 g	3.49 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
42.79 g	13.39 g	0.50 g	39.93 g	0.00 g	0.50 g	42.22 g	13.39 g	0.22 g	26.50 g	9.45 g	0.38 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
1		1,7		1,3		7		1		1												







## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05090) Symcumar diéta</b>	<b>Reggeli</b>	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Házi gyümölcsjoghurt , Diétás pékáru BL	Almalé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Vaniliás túrókrém	Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült bécsi rudacska, Diétás pékáru BL, Ketchup	Almalé, Disznósajt, Diétás pékáru BL, Lilahagyma
	Energia: 379.32 Kcal / 1,585.56 KJ	Energia: 237.43 Kcal / 992.46 KJ	Energia: 379.32 Kcal / 1,585.56 KJ	Energia: 225.75 Kcal / 943.64 KJ	Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ	Energia: 320.61 Kcal / 1,340.15 KJ	Energia: 449.14 Kcal / 1,877.41 KJ	
	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	
	5.71 g    26.32 g    8.38 g	7.00 g    7.20 g    3.91 g	5.71 g    26.32 g    8.38 g	9.74 g    18.47 g    5.92 g	7.03 g    15.12 g    4.17 g	15.68 g    25.05 g    9.30 g	15.17 g    28.34 g    10.16 g	
	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	
	28.49 g    0.00 g    1.89 g	35.83 g    24.18 g    0.68 g	28.49 g    0.00 g    1.89 g	4.88 g    3.00 g    0.96 g	30.05 g    0.00 g    1.06 g	7.73 g    4.20 g    3.25 g	31.81 g    0.00 g    4.40 g	
	<b>1</b>	<b>1,7</b>	<b>1</b>	<b>1,7,(12)</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
	<b>Tízórai</b>	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Diétás péksütemény
	Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ	Energia: 312.29 Kcal / 1,305.37 KJ	Energia: 374.43 Kcal / 1,565.12 KJ	Energia: 192.21 Kcal / 803.44 KJ	Energia: 179.27 Kcal / 749.35 KJ	Energia: 285.90 Kcal / 1,195.06 KJ	Energia: 351.10 Kcal / 1,467.60 KJ	
	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	
11.70 g    16.40 g    3.34 g	4.41 g    23.20 g    7.32 g	10.29 g    18.50 g    6.24 g	1.00 g    10.62 g    3.15 g	0.49 g    9.60 g    8.40 g	0.26 g    14.01 g    3.80 g	1.50 g    11.90 g    0.90 g		
Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só		
47.70 g    18.90 g    0.70 g	21.09 g    24.38 g    1.01 g	41.25 g    24.98 g    0.60 g	22.93 g    24.38 g    0.36 g	22.87 g    19.98 g    0.64 g	39.30 g    36.18 g    0.20 g	51.78 g    38.88 g    0.30 g		
<b>7</b>	<b>1</b>	<b>1,7</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1,(12)</b>	<b>1</b>		
<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves, Tejberizs, Narancs	Tojásleves, Diétás vagdalt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta	Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta	Legényfogó leves, prézlis nudli, Baracklekvár, Porcukor	Csontleves , Levesbetét, Csirkepaprikás, Főtt tészta	
Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 KJ	Energia: 836.98 Kcal / 3,498.58 KJ	Energia: 1,442.02 Kcal / 6,027.64 KJ	Energia: 800.51 Kcal / 3,346.13 KJ	Energia: 885.08 Kcal / 3,699.63 KJ	Energia: 808.09 Kcal / 3,377.82 KJ	Energia: 852.50 Kcal / 3,563.45 KJ		
Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv		



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	26.70 g	18.33 g	4.96 g	26.94 g	38.04 g	11.07 g	33.47 g	94.64 g	14.66 g	31.43 g	38.48 g	11.22 g	39.80 g	37.31 g	12.42 g	31.51 g	9.02 g	2.52 g	66.07 g	27.98 g	6.37 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	92.68 g	17.53 g	3.04 g	95.19 g	3.81 g	3.13 g	114.25 g	19.98 g	5.21 g	80.96 g	1.02 g	3.63 g	97.28 g	1.45 g	4.44 g	148.41 g	26.20 g	3.58 g	83.06 g	0.04 g	4.80 g
	7,9			1,3,7,9			1,3,4,7			1,3,7,9,10,(12)			1,7,(3)			1,7,9,(12)			1,3,7,9		
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Diétás péksütemény			Diétás péksütemény			Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL			Kockasajt , Diétás pékáru BL		
	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ			Energia: 278.21 Kcal / 1,162.92 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 153.29 Kcal / 640.75 KJ			Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	6.89 g	15.12 g	4.17 g	6.39 g	4.30 g	2.34 g	6.05 g	26.36 g	8.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	1.05 g	16.00 g	7.73 g	8.41 g	12.50 g	7.44 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
2.05 g	0.00 g	1.05 g	2.69 g	0.00 g	0.38 g	3.81 g	0.00 g	1.89 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.09 g	0.00 g	0.01 g	1.29 g	0.00 g	1.40 g	
1			1,7			1									1,7			1,7			
Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tésztasaláta			Almalé, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Gyros tál			Almalé, Sonkás-sajtos rakott tészta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Rántott csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka			Almalé, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tepertőkrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma		
	Energia: 387.81 Kcal / 1,621.05 KJ			Energia: 619.99 Kcal / 2,591.56 KJ			Energia: 289.75 Kcal / 1,211.16 KJ			Energia: 981.52 Kcal / 4,102.75 KJ			Energia: 706.11 Kcal / 2,951.54 KJ			Energia: 330.69 Kcal / 1,382.28 KJ			Energia: 277.17 Kcal / 1,158.57 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	23.24 g	5.03 g	1.91 g	19.23 g	16.68 g	7.78 g	23.76 g	13.77 g	2.95 g	42.12 g	38.70 g	11.03 g	37.22 g	16.50 g	3.33 g	4.99 g	21.28 g	6.55 g	4.24 g	27.07 g	10.11 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
61.58 g	2.75 g	3.62 g	96.55 g	0.00 g	1.06 g	17.65 g	2.43 g	0.42 g	117.07 g	0.00 g	4.54 g	101.35 g	0.00 g	6.27 g	28.45 g	0.00 g	1.12 g	3.97 g	0.00 g	0.27 g	
1,4,7,(3)			1,3,7			7,(1)			1,3,7			1,3,15,(12)			1			1,10,(7),(12)			
(05092) Symcumar diéta 4-6	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL			Almalé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Vaniliás túrókrém			Almalé, Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL								
	Energia: 389.45 Kcal / 1,627.90			Energia: 277.37 Kcal / 1,159.41			Energia: 389.45 Kcal / 1,627.90			Energia: 255.56 Kcal / 1,068.24			Energia: 344.60 Kcal / 1,440.43			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	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
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1		1,7	1		1,7,(12)	1		1		1		1		1		1		1		1
<b>Tízórai</b>	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Karamellás tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL																
	Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 Kj	Energia: 313.47 Kcal / 1,310.30 Kj	Energia: 370.35 Kcal / 1,548.06 Kj	Energia: 253.43 Kcal / 1,059.34 Kj	Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 Kj											Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje 8.46 g Zsír 13.89 g T.Zsír 4.23 g	Fehérje 9.74 g Zsír 5.05 g T.Zsír 2.38 g	Fehérje 8.46 g Zsír 13.89 g T.Zsír 4.23 g	Fehérje 10.06 g Zsír 9.88 g T.Zsír 2.96 g	Fehérje 9.12 g Zsír 8.29 g T.Zsír 2.12 g											Fehérje g Zsír g T.Zsír g			Fehérje g Zsír g T.Zsír g		
	Szénhidrát 56.23 g Cukor 0.00 g Só 1.03 g	Szénhidrát 47.88 g Cukor 12.79 g Só 0.52 g	Szénhidrát 56.23 g Cukor 0.00 g Só 1.03 g	Szénhidrát 31.29 g Cukor 2.40 g Só 0.60 g	Szénhidrát 57.01 g Cukor 0.00 g Só 0.62 g											Szénhidrát g Cukor g Só g			Szénhidrát g Cukor g Só g		
7	1	1,7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves, Tejberizs, Narancs	Tojásleves, Diétás vagdalt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta	Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta																
	Energia: 397.76 Kcal / 1,662.64 Kj	Energia: 529.48 Kcal / 2,213.23 Kj	Energia: 741.42 Kcal / 3,099.14 Kj	Energia: 475.25 Kcal / 1,986.55 Kj	Energia: 457.99 Kcal / 1,914.40 Kj											Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje 14.74 g Zsír 10.47 g T.Zsír 2.79 g	Fehérje 18.06 g Zsír 23.06 g T.Zsír 7.34 g	Fehérje 20.50 g Zsír 40.43 g T.Zsír 6.91 g	Fehérje 18.43 g Zsír 19.34 g T.Zsír 5.67 g	Fehérje 20.98 g Zsír 15.59 g T.Zsír 5.53 g											Fehérje g Zsír g T.Zsír g			Fehérje g Zsír g T.Zsír g		
	Szénhidrát 60.42 g Cukor 10.02 g Só 1.83 g	Szénhidrát 61.54 g Cukor 2.31 g Só 1.05 g	Szénhidrát 73.62 g Cukor 11.99 g Só 3.27 g	Szénhidrát 56.20 g Cukor 0.51 g Só 5.84 g	Szénhidrát 58.39 g Cukor 0.59 g Só 1.70 g											Szénhidrát g Cukor g Só g			Szénhidrát g Cukor g Só g		
7,9	1,3,7,9	1,3,4,7	1,3,7,9,10,(12)	1,7,9,(3)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Lilahagyma	Diétás péksütemény	Diétás péksütemény																
	Energia: 227.66 Kcal / 951.62 Kj	Energia: 179.39 Kcal / 749.85 Kj	Energia: 280.43 Kcal / 1,172.20 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj											Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																																		
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje		Zsír	T.Zsír											
8.98 g		8.29 g	2.12 g	8.73 g		2.88 g	1.21 g	8.56 g		13.91 g	4.23 g	1.50 g		11.90 g	0.90 g	g		g	g	g		g	g											
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só										
29.01 g			0.00 g	0.61 g	29.33 g			0.00 g	0.27 g	29.89 g			0.00 g	1.02 g	31.80 g			18.90 g	0.30 g	31.80 g			18.90 g	0.30 g	g			g	g	g			g	g
1		1,7			1							1																						
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tésztasaláta			Almalé, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Gyros tál			Almalé, Sonkás-sajtos rakott tészta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Rántott csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka																					
	Energia: 387.81 Kcal / 1,621.05 KJ			Energia: 368.46 Kcal / 1,540.16 KJ			Energia: 165.15 Kcal / 690.33 KJ			Energia: 981.52 Kcal / 4,102.75 KJ			Energia: 560.37 Kcal / 2,342.35 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír													
	23.24 g	5.03 g	1.91 g	9.68 g	8.34 g	3.89 g	13.54 g	7.84 g	1.68 g	42.12 g	38.70 g	11.03 g	34.46 g	12.63 g	2.89 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	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g											
61.58 g			2.75 g	3.62 g	62.27 g			0.00 g	0.53 g	10.06 g			1.38 g	0.27 g	117.07 g			0.00 g	4.54 g	76.54 g			0.00 g	3.15 g	g			g	g	g				
1,4,7,(3)		1,3,7			7,(1)		1,3,7					1,3,15,(12)		1					1															
<b>(05093) Syncumar diéta 7-14</b>	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL			Almalé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Vaníliás túrókrém			Almalé, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL																					
	Energia: 422.93 Kcal / 1,767.85 KJ			Energia: 309.73 Kcal / 1,294.67 KJ			Energia: 422.93 Kcal / 1,767.85 KJ			Energia: 267.30 Kcal / 1,117.31 KJ			Energia: 355.65 Kcal / 1,486.62 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír													
	9.83 g	16.97 g	5.38 g	11.44 g	6.85 g	3.36 g	9.83 g	16.97 g	5.38 g	11.33 g	10.56 g	3.26 g	10.82 g	8.57 g	2.21 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	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g											
56.26 g			0.00 g	1.45 g	50.18 g			12.79 g	0.67 g	56.26 g			0.00 g	1.45 g	31.41 g			2.40 g	0.77 g	57.43 g			0.00 g	0.83 g	g			g	g	g				
1		1,7			1		1,7,(12)					1		1					1															
<b>Tízórai</b>																																		





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(05093) Symcumar diéta 7-14</b>	<b>Tízórai</b>	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL																
		Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ		Energia: 338.17 Kcal / 1,413.55 KJ		Energia: 370.35 Kcal / 1,548.06 KJ		Energia: 279.89 Kcal / 1,169.94 KJ		Energia: 269.01 Kcal / 1,124.46 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.30 g	14.90 g	2.53 g	8.92 g	14.64 g	4.66 g	12.41 g	10.75 g	3.57 g	6.37 g	8.71 g	2.48 g	5.89 g	7.93 g	6.34 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	42.40 g	18.90 g	0.57 g	42.29 g	17.79 g	0.79 g	55.56 g	16.74 g	0.45 g	43.69 g	17.79 g	0.35 g	43.47 g	13.39 g	0.56 g	g	g	g	g	g	g	
	7		1		1,7		1		1		1		1		1		1					
	<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves, Tejberizs, Narancs	Tojásleves, Diétás vagdalt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta	Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta																
		Energia: 511.36 Kcal / 2,137.48 KJ		Energia: 737.25 Kcal / 3,081.71 KJ		Energia: 880.63 Kcal / 3,681.03 KJ		Energia: 569.51 Kcal / 2,380.55 KJ		Energia: 564.79 Kcal / 2,360.82 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.79 g	14.00 g	3.73 g	22.77 g	30.98 g	9.25 g	23.98 g	48.34 g	8.82 g	21.93 g	23.67 g	6.90 g	24.50 g	21.46 g	7.01 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
75.85 g	12.03 g	2.53 g	90.40 g	3.81 g	2.34 g	87.61 g	14.99 g	3.80 g	66.43 g	0.62 g	2.73 g	68.41 g	0.88 g	3.15 g	g	g	g	g	g	g		
7,9		1,3,7,9		1,3,4,7		1,3,7,9,10,(12)		1,7,9,(3)		1		1										
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Lilahagyma	Diétás péksütemény	Diétás péksütemény																	
	Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ		Energia: 216.77 Kcal / 906.10 KJ		Energia: 317.86 Kcal / 1,328.65 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	10.68 g	8.57 g	2.21 g	11.90 g	5.03 g	2.38 g	10.05 g	17.00 g	5.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
29.43 g	0.00 g	0.82 g	30.53 g	0.00 g	0.46 g	30.75 g	0.00 g	1.45 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g		



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(05093) Symcumar diéta 7-14</b>	<b>Uzsonna</b>	1	1,7	1			1	1	
	<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tésztasaláta	Almalé, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Gyros tál	Almalé, Sonkás-sajtos rakott tészta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Rántott csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka			
		Energia: 387.81 Kcal / 1,621.05 KJ	Energia: 581.18 Kcal / 2,429.33 KJ	Energia: 205.72 Kcal / 859.91 KJ	Energia: 981.52 Kcal / 4,102.75 KJ	Energia: 623.47 Kcal / 2,606.10 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	
		23.24 g 5.03 g 1.91 g	18.37 g 13.38 g 5.93 g	16.86 g 9.77 g 2.09 g	42.12 g 38.70 g 11.03 g	35.78 g 13.63 g 3.01 g	g g g	g g g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
61.58 g 2.75 g 3.62 g	95.18 g 0.00 g 1.01 g	12.53 g 1.72 g 0.32 g	117.07 g 0.00 g 4.54 g	88.68 g 0.00 g 3.73 g	g g g	g g g			
1,4,7,(3)	1,3,7	7,(1)	1,3,7	1,3,15,(12)	1	1			
<b>(05094) Symcumar diéta 15-18</b>	<b>Reggeli</b>	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Házi gyümölcsjoghurt , Diétás pékáru BL	Almalé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Vaniliás túrókrém	Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			
		Energia: 379.32 Kcal / 1,585.56 KJ	Energia: 237.43 Kcal / 992.46 KJ	Energia: 379.32 Kcal / 1,585.56 KJ	Energia: 225.75 Kcal / 943.64 KJ	Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	
		5.71 g 26.32 g 8.38 g	7.00 g 7.20 g 3.91 g	5.71 g 26.32 g 8.38 g	9.74 g 18.47 g 5.92 g	7.03 g 15.12 g 4.17 g	g g g	g g g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	28.49 g 0.00 g 1.89 g	35.83 g 24.18 g 0.68 g	28.49 g 0.00 g 1.89 g	4.88 g 3.00 g 0.96 g	30.05 g 0.00 g 1.06 g	g g g	g g g		
1	1,7	1	1,7,(12)	1	1	1			



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05094) Symcumar diéta 15-18</b>	<b>Tízórai</b>	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 Kj	Energia: 298.64 Kcal / 1,248.32 Kj	Energia: 332.62 Kcal / 1,390.35 Kj	Energia: 178.56 Kcal / 746.38 Kj	Energia: 165.62 Kcal / 692.29 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.70 g 16.40 g 3.34 g	4.41 g 23.20 g 7.32 g	8.56 g 17.74 g 5.83 g	1.00 g 10.62 g 3.15 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	47.70 g 18.90 g 0.70 g	17.69 g 20.98 g 1.01 g	34.30 g 20.73 g 0.53 g	19.53 g 20.98 g 0.36 g	19.47 g 16.58 g 0.64 g	g g g	g g g	
	7	1	1,7	1	1	1	1	
	<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves, Tejberizs, Narancs	Tojásleves, Diétás vagdalt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta	Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta		
		Energia: 645.20 Kcal / 2,696.94 Kj	Energia: 836.98 Kcal / 3,498.58 Kj	Energia: 1,442.02 Kcal / 6,027.64 Kj	Energia: 800.51 Kcal / 3,346.13 Kj	Energia: 885.08 Kcal / 3,699.63 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.70 g 18.33 g 4.96 g	26.94 g 38.04 g 11.07 g	33.47 g 94.64 g 14.66 g	31.43 g 38.48 g 11.22 g	39.80 g 37.31 g 12.42 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
92.68 g 17.53 g 3.04 g	95.19 g 3.81 g 3.13 g	114.25 g 19.98 g 5.21 g	80.96 g 1.02 g 3.63 g	97.28 g 1.45 g 4.44 g	g g g	g g g		
7,9	1,3,7,9	1,3,4,7	1,3,7,9,10,(12)	1,7,(3)	1	1		
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöldbúzses kockasajt, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Lilahagyma	Diétás péksütemény	Diétás péksütemény			
	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj	Energia: 76.13 Kcal / 318.22 Kj	Energia: 278.21 Kcal / 1,162.92 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	6.89 g 15.12 g 4.17 g	6.39 g 4.30 g 2.34 g	6.05 g 26.36 g 8.38 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
2.05 g 0.00 g 1.05 g	2.69 g 0.00 g 0.38 g	3.81 g 0.00 g 1.89 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g		



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(05094) Symcumar diéta 15-18</b>	<b>Uzsonna</b>	1	1,7	1			1	1	
	<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tésztasaláta	Almalé, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Gyros tál	Almalé, Sonkás-sajtos rakott tészta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Rántott csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka			
		Energia: 387.81 Kcal / 1,621.05 KJ	Energia: 619.99 Kcal / 2,591.56 KJ	Energia: 289.75 Kcal / 1,211.16 KJ	Energia: 981.52 Kcal / 4,102.75 KJ	Energia: 706.11 Kcal / 2,951.54 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	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		23.24 g 5.03 g 1.91 g	19.23 g 16.68 g 7.78 g	23.76 g 13.77 g 2.95 g	42.12 g 38.70 g 11.03 g	37.22 g 16.50 g 3.33 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
61.58 g 2.75 g 3.62 g	96.55 g 0.00 g 1.06 g	17.65 g 2.43 g 0.42 g	117.07 g 0.00 g 4.54 g	101.35 g 0.00 g 6.27 g	g g g	g g g	g g g		
	1,4,7,(3)	1,3,7	7,(1)	1,3,7	1,3,15,(12)	1	1		
<b>(05201) TOM,szój,zab ,rozs,ban,fok ,parM1-3</b>	<b>Reggeli</b>	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkacrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Paprika	Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL				
		Energia: 255.97 Kcal / 1,069.95 KJ	Energia: 263.83 Kcal / 1,102.81 KJ	Energia: 346.17 Kcal / 1,446.99 KJ	Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.55 g 11.55 g 3.49 g	7.86 g 6.73 g 1.67 g	10.68 g 11.93 g 4.22 g	5.84 g 6.02 g 1.47 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
26.50 g 9.45 g 0.38 g	42.66 g 13.39 g 0.42 g	48.61 g 12.49 g 0.35 g	42.51 g 13.39 g 0.26 g	g g g	g g g	g g g	g g g		
	7	1	1,7	1		1	1		
<b>Tízórai</b>	Céklás-almasaláta	Körte	Körte	Alma					
	Energia: 18.64 Kcal / 77.92 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	0.45 g 0.15 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.60 g 0.60 g 0.00 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
3.65 g 0.00 g 0.06 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	g g g	g g g	g g g	g g g		
					1	1			





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05201) TOM,szój,zab ,rozs,ban,fok ,parM1-3</b>	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Túrógombóc, Tejföl, Porcukor, Alma	Rántott leves, Pírtott kenyérkocka, Zöldségfasírt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré, Uborkasaláta	Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta			
		Energia: 618.27 Kcal / 2,584.37 KJ	Energia: 444.40 Kcal / 1,857.59 KJ	Energia: 601.53 Kcal / 2,514.40 KJ	Energia: 2,050.05 Kcal / 8,569.21 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		23.78 g 25.25 g 9.95 g	15.04 g 11.33 g 1.84 g	15.73 g 33.85 g 6.11 g	96.18 g 147.23 g 46.04 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	72.59 g 25.03 g 1.72 g	64.04 g 0.68 g 1.09 g	58.52 g 17.28 g 2.19 g	81.72 g 8.00 g 7.11 g	g g g	g g g	g g g	
	7	1,7	1,4,7	1		1	1	
	<b>Uzsonna</b>	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Tej, Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Tej, Diétás péksütemény			
		Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 KJ	Energia: 299.96 Kcal / 1,253.83 KJ	Energia: 311.97 Kcal / 1,304.03 KJ	Energia: 255.97 Kcal / 1,069.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
8.37 g 8.21 g 2.08 g		15.53 g 8.48 g 4.25 g	7.24 g 12.50 g 3.38 g	7.55 g 11.55 g 3.49 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
42.79 g 13.39 g 0.50 g	39.93 g 0.00 g 0.50 g	42.25 g 13.39 g 0.33 g	26.50 g 9.45 g 0.38 g	g g g	g g g	g g g		
1	1,7	1	7		1	1		
<b>(05300) Tej és roszliszment es</b>	<b>Reggeli</b>	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Házi meggyes szójajoghurt, Diétás pékáru BL	Almalé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Vaniliás növényi túrókrém	Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült bécsi rudacska, Diétás pékáru BL, Ketchup	Almalé, Disznósajt, Diétás pékáru BL, paprika
		Energia: 379.32 Kcal / 1,585.56 KJ	Energia: 169.82 Kcal / 709.85 KJ	Energia: 379.32 Kcal / 1,585.56 KJ	Energia: 176.78 Kcal / 738.94 KJ	Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ	Energia: 320.61 Kcal / 1,340.15 KJ	Energia: 441.15 Kcal / 1,844.01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	5.79 g	3.97 g	0.43 g	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	4.36 g	16.03 g	4.38 g	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.71 g	26.32 g	8.38 g	Szénhidrát	Cukor	Só	5.71 g	26.32 g	8.38 g	Szénhidrát	Cukor	Só	7.03 g	15.12 g	4.17 g	15.68 g	25.05 g	9.30 g	15.17 g	28.42 g	10.16 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	27.19 g	26.30 g	0.14 g	Szénhidrát	Cukor	Só	3.53 g	3.02 g	0.94 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	28.49 g	0.00 g	1.89 g				28.49 g	0.00 g	1.89 g				30.05 g	0.00 g	1.06 g	7.73 g	4.20 g	3.25 g	29.69 g	0.00 g	4.39 g
	1			1,6			1			1			1			1			1		
<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Baracklevár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Diétás péksütemény														
	Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ	Energia: 316.35 Kcal / 1,322.34 KJ	Energia: 354.18 Kcal / 1,480.47 KJ	Energia: 192.21 Kcal / 803.44 KJ	Energia: 179.27 Kcal / 749.35 KJ	Energia: 285.90 Kcal / 1,195.06 KJ	Energia: 351.10 Kcal / 1,467.60 KJ														
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	1.59 g	14.76 g	1.25 g	4.41 g	23.24 g	7.04 g	0.18 g	16.86 g	4.15 g	1.00 g	10.62 g	3.15 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.26 g	14.01 g	3.80 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	55.47 g	30.89 g	0.30 g	22.01 g	19.98 g	1.01 g	49.02 g	36.96 g	0.20 g	22.93 g	24.38 g	0.36 g	22.87 g	19.98 g	0.64 g	39.30 g	36.18 g	0.20 g	51.78 g	38.88 g	0.30 g
	1			1			1			1			1			1,(12)					
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Narancs	Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta	Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta	Legényfogó leves, prézlis nudli, Baracklevár, Porcukor	Csontleves, Levesbetét, Csirkepaprikás, Főtt tészta														
	Energia: 534.64 Kcal / 2,234.80 KJ	Energia: 1,084.42 Kcal / 4,532.88 KJ	Energia: 1,334.62 Kcal / 5,578.71 KJ	Energia: 788.33 Kcal / 3,295.22 KJ	Energia: 802.77 Kcal / 3,355.58 KJ	Energia: 801.73 Kcal / 3,351.23 KJ	Energia: 810.76 Kcal / 3,388.98 KJ														
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	17.16 g	14.72 g	4.74 g	41.26 g	45.97 g	10.30 g	29.56 g	91.14 g	12.39 g	31.62 g	38.27 g	10.89 g	34.61 g	31.78 g	9.35 g	31.56 g	8.69 g	1.99 g	65.19 g	23.93 g	4.33 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	81.51 g	4.82 g	2.86 g	124.70 g	9.00 g	3.01 g	99.41 g	18.18 g	4.14 g	78.18 g	1.20 g	3.54 g	94.44 g	0.05 g	3.82 g	146.63 g	26.20 g	3.18 g	82.67 g	0.04 g	4.78 g
	15			1,3,9			1,3,4			1,(3)			1,(3)			1,(12)					
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény	Diétás péksütemény	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL														
	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ														
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.09 g	14.69 g	3.80 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
2.05 g	0.00 g	1.05 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	1.69 g	0.00 g	1.88 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,-es, Tonhalas tésztasaláta			Almalé, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,-es, Gyros tál			Almalé, Sonkás-növényi sajtos rakott tészta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,-es, Rántott csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka			Almalé, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,-es, Tepertőkrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma		
	Energia: 342.35 Kcal / 1,431.02 Kj			Energia: 466.04 Kcal / 1,948.05 Kj			Energia: 276.81 Kcal / 1,157.07 Kj			Energia: 825.67 Kcal / 3,451.30 Kj			Energia: 706.11 Kcal / 2,951.54 Kj			Energia: 330.69 Kcal / 1,382.28 Kj			Energia: 323.41 Kcal / 1,351.85 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	19.84 g	1.80 g	0.34 g	14.63 g	4.16 g	1.04 g	23.08 g	13.05 g	2.56 g	37.42 g	27.18 g	4.80 g	37.22 g	16.50 g	3.33 g	4.99 g	21.28 g	6.55 g	4.26 g	32.07 g	11.11 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.76 g	2.75 g	3.25 g	91.01 g	0.00 g	0.87 g	16.73 g	2.43 g	0.36 g	108.75 g	2.00 g	1.36 g	101.35 g	0.00 g	6.27 g	28.45 g	0.00 g	1.12 g	4.01 g	0.00 g	2.17 g	
1,4,10,(3),(12)			1,3			(1)			1,3			1,3,15,(12)			1			1,10,(12)			

(05301) Tej és rozslisztment es 1-3

<b>Reggeli</b>	Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL											
	Energia: 198.07 Kcal / 827.93 Kj			Energia: 264.29 Kcal / 1,104.73 Kj			Energia: 318.41 Kcal / 1,330.95 Kj			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0.80 g	7.38 g	0.63 g	7.82 g	6.71 g	1.68 g	5.63 g	9.16 g	2.12 g	5.84 g	6.02 g	1.47 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.74 g	15.44 g	0.15 g	42.86 g	13.39 g	0.42 g	52.49 g	18.48 g	0.18 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1			1			1			





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05301) Tej és rozslisztment es 1-3</b>	<b>Tízórai</b>	Céklás-almasaláta		Narancs		Banán turmix RIZSTEJ		Alma											
		Energia: 18.64 Kcal / 77.92 KJ		Energia: 41.41 Kcal / 173.09 KJ		Energia: 14.53 Kcal / 60.74 KJ		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.45 g	0.15 g	0.00 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.07 g	0.15 g	0.02 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	3.65 g	0.00 g	0.06 g	8.50 g	0.00 g	0.01 g	3.15 g	1.35 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g							
												1	1						
	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Növényi túrógombóc, Növényi tejjől, Porcukor, Narancs		Tojásleves, Zöldségfasírt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL		Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré, Uborkasaláta		Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta											
		Energia: 369.33 Kcal / 1,543.80 KJ		Energia: 379.65 Kcal / 1,586.94 KJ		Energia: 333.64 Kcal / 1,394.62 KJ		Energia: 375.75 Kcal / 1,570.64 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.25 g	12.32 g	2.76 g	13.52 g	10.16 g	1.39 g	14.98 g	8.43 g	2.19 g	15.52 g	17.70 g	5.21 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
54.07 g	15.59 g	1.58 g	51.95 g	0.44 g	1.61 g	49.63 g	12.78 g	2.32 g	38.05 g	0.60 g	4.47 g								
											1,3,9	1,3,4	1,(3)	1	1				
<b>Uzsonna</b>	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika		Rizstej, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL, Paprika		Rizstej, Diétás péksütemény												
	Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 KJ		Energia: 253.48 Kcal / 1,059.55 KJ		Energia: 279.79 Kcal / 1,169.52 KJ		Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8.37 g	8.21 g	2.08 g	5.83 g	6.96 g	4.42 g	7.17 g	8.99 g	2.25 g	0.80 g	7.38 g	0.63 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
42.79 g	13.39 g	0.50 g	41.27 g	5.99 g	0.40 g	42.22 g	13.39 g	0.22 g	27.74 g	15.44 g	0.15 g								
											1	1	1,3	1	1				





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05302) Tej és rozslisztment es 4-6	<b>Reggeli</b>	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Házi meggyes szójajoghurt, Diétás pékáru BL	Almalé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Vaniliás növényi túrókrém	Almalé, Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 389.45 Kcal / 1,627.90 KJ	Energia: 226.24 Kcal / 945.68 KJ	Energia: 389.45 Kcal / 1,627.90 KJ	Energia: 229.72 Kcal / 960.23 KJ	Energia: 344.60 Kcal / 1,440.43 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 8.46 g    13.89 g    4.23 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 8.43 g    2.72 g    0.26 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 8.46 g    13.89 g    4.23 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 7.72 g    8.75 g    2.23 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 9.12 g    8.29 g    2.12 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só 56.23 g    0.00 g    1.03 g	Szénhidrát    Cukor    Só 41.58 g    13.15 g    0.19 g	Szénhidrát    Cukor    Só 56.23 g    0.00 g    1.03 g	Szénhidrát    Cukor    Só 29.75 g    1.51 g    0.59 g	Szénhidrát    Cukor    Só 57.01 g    0.00 g    0.62 g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g
	1	1,6	1	1	1	1	1	
	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ	Energia: 313.15 Kcal / 1,308.97 KJ	Energia: 356.78 Kcal / 1,491.34 KJ	Energia: 253.43 Kcal / 1,059.34 KJ	Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 1.56 g    13.82 g    1.13 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 7.74 g    12.35 g    3.56 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 5.64 g    9.65 g    2.17 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 6.24 g    6.06 g    1.77 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 5.78 g    5.53 g    4.24 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só 47.66 g    26.93 g    0.30 g	Szénhidrát    Cukor    Só 42.39 g    13.39 g    0.58 g	Szénhidrát    Cukor    Só 60.77 g    24.76 g    0.18 g	Szénhidrát    Cukor    Só 43.19 g    17.79 g    0.27 g	Szénhidrát    Cukor    Só 42.82 g    13.39 g    0.40 g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g
		1	1	1	1	1	1	
	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Narancs	Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta	Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta		
		Energia: 308.68 Kcal / 1,290.28 KJ	Energia: 624.31 Kcal / 2,609.62 KJ	Energia: 670.66 Kcal / 2,803.36 KJ	Energia: 460.57 Kcal / 1,925.18 KJ	Energia: 458.21 Kcal / 1,915.32 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	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	
Fehérje    Zsír    T.Zsírsv		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																																																														
9.35 g			7.74 g			2.43 g			24.98 g			26.28 g			6.01 g			17.94 g			38.76 g			5.74 g			18.31 g			18.88 g			5.41 g			19.71 g			18.14 g			5.33 g			g			g			g			g			g			g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
49.04 g			2.75 g			1.48 g			71.04 g			5.28 g			0.92 g			62.39 g			9.57 g			2.55 g			53.70 g			0.60 g			5.69 g			53.96 g			0.03 g			2.21 g			g			g			g			g								
15			1,3,9			1,3,4			1,3,4			1,(3)			1,9,(3)			1			1																																									
<b>Uzsonna</b>			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL						Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL						Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika						Diétás péksütemény						Diétás péksütemény																																			
			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ						Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ						Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír																			
			8.98 g		8.29 g		2.12 g		6.00 g		10.33 g		8.44 g		8.56 g		13.95 g		4.23 g		1.50 g		11.90 g		0.90 g		1.50 g		11.90 g		0.90 g		g		g		g		g		g																					
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																						
29.01 g		0.00 g		0.61 g		30.73 g		0.00 g		0.72 g		28.83 g		0.00 g		1.02 g		31.80 g		18.90 g		0.30 g		31.80 g		18.90 g		0.30 g		g		g		g		g		g																								
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1																							
<b>Vacsora</b>			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Tonhalas tésztasaláta						Almalé, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Gyros tál						Almalé, Sonkás- növényi sajtos rakott tészta						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Rántott csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka																																			
			Energia: 195.14 Kcal / 815.69 KJ						Energia: 465.71 Kcal / 1,946.67 KJ						Energia: 157.78 Kcal / 659.52 KJ						Energia: 520.92 Kcal / 2,177.45 KJ						Energia: 560.37 Kcal / 2,342.35 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		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír																			
			11.31 g		1.03 g		0.19 g		14.62 g		4.16 g		1.04 g		13.16 g		7.44 g		1.46 g		21.39 g		15.49 g		2.74 g		34.46 g		12.63 g		2.89 g		g		g		g		g		g																					
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																						
35.20 g		1.57 g		1.89 g		90.95 g		0.00 g		0.87 g		9.54 g		1.39 g		0.24 g		74.03 g		1.14 g		0.78 g		76.54 g		0.00 g		3.15 g		g		g		g		g		g																								
1,4,10,(3),(12)			1,3			(1)			1,3			1,3,15,(12)			1			1																																												
<b>(05303) Tej és roszlisztment es 7-14</b>			<b>Reggeli</b>						Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Házi meggyes szójajoghurt, Diétás pékáru BL						Almalé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Vaniliás növényi túrókrém						Almalé, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL																													
									Energia: 422.93 Kcal / 1,767.85						Energia: 268.35 Kcal / 1,121.70						Energia: 422.93 Kcal / 1,767.85						Energia: 241.79 Kcal / 1,010.68						Energia: 355.65 Kcal / 1,486.62						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																	

(05303) Tej és roszlisztment es 7-14

Reggeli



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	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	
	9.83 g	16.97 g	5.38 g	9.87 g	3.71 g	0.36 g	9.83 g	16.97 g	5.38 g	8.78 g	9.25 g	2.38 g	10.82 g	8.57 g	2.21 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	
	56.26 g	0.00 g	1.45 g	48.31 g	19.73 g	0.21 g	56.26 g	0.00 g	1.45 g	30.54 g	2.27 g	0.76 g	57.43 g	0.00 g	0.83 g				g	g	g	
	1			1,6			1			1			1			1			1			
<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom					Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL									
	Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj			Energia: 340.04 Kcal / 1,421.37 Kj			Energia: 356.78 Kcal / 1,491.34 Kj			Energia: 279.89 Kcal / 1,169.94 Kj			Energia: 269.01 Kcal / 1,124.46 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	g	g	g	
	1.56 g	13.82 g	1.13 g	8.82 g	14.66 g	4.37 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.37 g	8.71 g	2.48 g	5.89 g	7.93 g	6.34 g				g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	
47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.81 g	13.39 g	0.78 g	60.77 g	24.76 g	0.18 g	43.69 g	17.79 g	0.35 g	43.47 g	13.39 g	0.56 g				g	g	g		
	1			1			1			1			1			1			1			
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Narancs	Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez					Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta			Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta									
	Energia: 369.80 Kcal / 1,545.76 Kj			Energia: 881.58 Kcal / 3,685.00 Kj			Energia: 771.09 Kcal / 3,223.16 Kj			Energia: 546.55 Kcal / 2,284.58 Kj			Energia: 573.06 Kcal / 2,395.39 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	g	g	g	
	11.27 g	9.34 g	2.94 g	32.09 g	35.73 g	8.10 g	20.49 g	44.83 g	6.60 g	21.72 g	22.74 g	6.49 g	24.71 g	22.68 g	6.65 g				g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	
58.65 g	3.42 g	1.78 g	106.39 g	7.50 g	2.22 g	71.44 g	11.35 g	2.94 g	62.97 g	0.72 g	2.16 g	67.53 g	0.04 g	2.79 g				g	g	g		
	15			1,3,9			1,3,4			1,(3)			1,9,(3)			1			1			
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL					Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Diétás péksütemény									
	Energia: 238.71 Kcal / 997.81 Kj			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 Kj			Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.68 g	8.57 g	2.21 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	10.05 g	17.06 g	5.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g
		29.43 g	0.00 g	0.82 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	29.16 g	0.00 g	1.44 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g
		1			1			1						1						1		
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalas tézstasaláta				Almalé, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Gyros tál			Almalé, Sonkás-növényi sajtos rakott tészta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Rántott csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka								
	Energia: 243.07 Kcal / 1,016.03 KJ		Energia: 465.71 Kcal / 1,946.67 KJ			Energia: 196.54 Kcal / 821.54 KJ			Energia: 620.14 Kcal / 2,592.19 KJ			Energia: 623.47 Kcal / 2,606.10 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	14.09 g	1.28 g	0.24 g	14.62 g	4.16 g	1.04 g	16.39 g	9.27 g	1.82 g	26.61 g	19.30 g	3.41 g	35.78 g	13.63 g	3.01 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
		43.85 g	1.95 g	2.33 g	90.95 g	0.00 g	0.87 g	11.88 g	1.73 g	0.28 g	85.33 g	1.42 g	0.97 g	88.68 g	0.00 g	3.73 g	g	g	g	g	g	g
		1,4,10,(3),(12)	1,3			(1)			1,3			1,3,15,(12)			1	1						
<b>(05304) Tej és rozslisztment es 15-18</b>	<b>Reggeli</b>	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL				Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Házi meggyes szójajoghurt, Diétás pékáru BL			Almalé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Vaníliás növényi túrókrém			Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL							
		Energia: 379.32 Kcal / 1,585.56 KJ		Energia: 169.82 Kcal / 709.85 KJ			Energia: 379.32 Kcal / 1,585.56 KJ			Energia: 176.78 Kcal / 738.94 KJ			Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.71 g	26.32 g	8.38 g	5.79 g	3.97 g	0.43 g	5.71 g	26.32 g	8.38 g	4.36 g	16.03 g	4.38 g	7.03 g	15.12 g	4.17 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
		28.49 g	0.00 g	1.89 g	27.19 g	26.30 g	0.14 g	28.49 g	0.00 g	1.89 g	3.53 g	3.02 g	0.94 g	30.05 g	0.00 g	1.06 g	g	g	g	g	g	g
		1	1,6			1			1			1			1	1						
<b>Tízórai</b>																						





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(05304) Tej és rozslisztment es 15-18</b>	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL																
		Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ		Energia: 302.70 Kcal / 1,265.29 KJ		Energia: 315.81 Kcal / 1,320.09 KJ		Energia: 178.56 Kcal / 746.38 KJ		Energia: 165.62 Kcal / 692.29 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1.57 g	14.27 g	1.19 g	4.41 g	23.24 g	7.04 g	0.16 g	16.37 g	4.09 g	1.00 g	10.62 g	3.15 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	51.45 g	28.85 g	0.30 g	18.61 g	16.58 g	1.01 g	40.75 g	30.68 g	0.20 g	19.53 g	20.98 g	0.36 g	19.47 g	16.58 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g	
	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1			
	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Narancs	Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta	Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta																
		Energia: 494.99 Kcal / 2,069.06 KJ		Energia: 1,084.42 Kcal / 4,532.88 KJ		Energia: 1,315.54 Kcal / 5,498.96 KJ		Energia: 768.30 Kcal / 3,211.49 KJ		Energia: 802.77 Kcal / 3,355.58 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.19 g	12.59 g	3.96 g	41.26 g	45.97 g	10.30 g	29.37 g	91.05 g	12.38 g	31.03 g	37.25 g	10.62 g	34.61 g	31.78 g	9.35 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
78.43 g	4.82 g	2.39 g	124.70 g	9.00 g	3.01 g	94.25 g	14.98 g	4.01 g	76.09 g	1.20 g	3.11 g	94.44 g	0.05 g	3.82 g	g	g	g	g	g	g		
15		1,3,9		1,3,4		1,(3)		1,(3)		1		1		1		1		1				
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény	Diétás péksütemény																	
	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ		Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ		Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
2.05 g	0.00 g	1.05 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	1.69 g	0.00 g	1.88 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g		





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(05304) Tej és rozslisztment es 15-18</b>	<b>Uzsonna</b>	1	1	1			1	1								
	<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalas tésztasaláta	Almalé, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl		Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Gyros tál		Almalé, Sonkás-növényi sajtos rakott tészta		Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Rántott csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka							
		Energia: 342.35 Kcal / 1,431.02 KJ		Energia: 466.04 Kcal / 1,948.05 KJ		Energia: 276.81 Kcal / 1,157.07 KJ		Energia: 825.67 Kcal / 3,451.30 KJ		Energia: 706.11 Kcal / 2,951.54 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		19.84 g	1.80 g	0.34 g	14.63 g	4.16 g	1.04 g	23.08 g	13.05 g	2.56 g	37.42 g	27.18 g	4.80 g	37.22 g	16.50 g	3.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.76 g	2.75 g	3.25 g	91.01 g	0.00 g	0.87 g	16.73 g	2.43 g	0.36 g	108.75 g	2.00 g	1.36 g	101.35 g	0.00 g	6.27 g		
		1,4,10,(3),(12)	1,3	(1)	1,3	1,3,15,(12)		1	1							
<b>(05311) Tej,OM,cm,sz ój,ban,marha 1-3</b>	<b>Reggeli</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Paradicsom		Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL									
		Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ		Energia: 264.29 Kcal / 1,104.73 KJ		Energia: 318.41 Kcal / 1,330.95 KJ		Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 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
		0.80 g	7.38 g	0.63 g	7.82 g	6.71 g	1.68 g	5.63 g	9.16 g	2.12 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.74 g	15.44 g	0.15 g	42.86 g	13.39 g	0.42 g	52.49 g	18.48 g	0.18 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	g	g	g		
		1	1		1		1		1		1		1			





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap						
<b>(05311) Tej,OM,cm,sz őj,ban,marha 1-3</b>	<b>Tízórai</b>	Céklás-almasaláta			Körte			Körte			Alma															
		Energia: 18.64 Kcal / 77.92 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
		0.45 g	0.15 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
	3.65 g	0.00 g	0.06 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g					
																1			1							
	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Növényi túrógombóc, Növényi tejföl, Porcukor, Alma			Tojásleves, Zöldségfásírt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré, Uborkasaláta			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta															
		Energia: 380.10 Kcal / 1,588.82 Kj			Energia: 379.65 Kcal / 1,586.94 Kj			Energia: 333.64 Kcal / 1,394.62 Kj			Energia: 375.75 Kcal / 1,570.64 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
		9.25 g	12.72 g	2.76 g	13.52 g	10.16 g	1.39 g	14.98 g	8.43 g	2.19 g	15.52 g	17.70 g	5.21 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
56.07 g	15.59 g	1.59 g	51.95 g	0.44 g	1.61 g	49.63 g	12.78 g	2.32 g	38.05 g	0.60 g	4.47 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g						
															1,3,9			1,3,4			1,(3)			1		
<b>Uzsonna</b>	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Diétás péksütemény																
	Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 Kj			Energia: 253.48 Kcal / 1,059.55 Kj			Energia: 279.79 Kcal / 1,169.52 Kj			Energia: 198.07 Kcal / 827.93 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír					
	8.37 g	8.21 g	2.08 g	5.83 g	6.96 g	4.42 g	7.17 g	8.99 g	2.25 g	0.80 g	7.38 g	0.63 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
42.79 g	13.39 g	0.50 g	41.27 g	5.99 g	0.40 g	42.22 g	13.39 g	0.22 g	27.74 g	15.44 g	0.15 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g						
															1			1			1,3			1		



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05331) Tej,szója,zab cm,fokh,OM 1-3</b>	<b>Reggeli</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkacrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Paprika	Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			
		Energia: 198.07 Kcal / 827.93 Kj	Energia: 263.83 Kcal / 1,102.81 Kj	Energia: 318.41 Kcal / 1,330.95 Kj	Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.80 g 7.38 g 0.63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.86 g 6.73 g 1.67 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.63 g 9.16 g 2.12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.84 g 6.02 g 1.47 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 27.74 g 15.44 g 0.15 g	Szénhidrát Cukor Só 42.66 g 13.39 g 0.42 g	Szénhidrát Cukor Só 52.49 g 18.48 g 0.18 g	Szénhidrát Cukor Só 42.51 g 13.39 g 0.26 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1	1	1	1	1	
	<b>Tízórai</b>	Céklás-almasaláta	Körte	Körte	Alma			
		Energia: 18.64 Kcal / 77.92 Kj	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.45 g 0.15 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.60 g 0.45 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.60 g 0.45 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.60 g 0.60 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 3.65 g 0.00 g 0.06 g	Szénhidrát Cukor Só 18.00 g 0.00 g 0.01 g	Szénhidrát Cukor Só 18.00 g 0.00 g 0.01 g	Szénhidrát Cukor Só 10.50 g 0.00 g 0.02 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
					1	1		
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Növényi túrógombóc, Növényi tejföl, Porcukor, Alma	Tojásleves, Zöldségfasírt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré, Uborkasaláta	Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta				
	Energia: 380.10 Kcal / 1,588.82 Kj	Energia: 379.65 Kcal / 1,586.94 Kj	Energia: 333.64 Kcal / 1,394.62 Kj	Energia: 375.75 Kcal / 1,570.64 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.25 g 12.72 g 2.76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13.52 g 10.16 g 1.39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14.98 g 8.43 g 2.19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15.52 g 17.70 g 5.21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	
	Szénhidrát Cukor Só 56.07 g 15.59 g 1.59 g	Szénhidrát Cukor Só 51.95 g 0.44 g 1.61 g	Szénhidrát Cukor Só 49.63 g 12.78 g 2.32 g	Szénhidrát Cukor Só 38.05 g 0.60 g 4.47 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	
	1,3,9	1,3,4	1,(3)	1	1			
<b>Uzsonna</b>								



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05331)</b> Tej,szója,zab cm,fokh,OM 1-3	<b>Uzsonna</b>	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Diétás péksütemény			
		Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 KJ	Energia: 253.48 Kcal / 1,059.55 KJ	Energia: 279.79 Kcal / 1,169.52 KJ	Energia: 198.07 Kcal / 827.93 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	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.37 g 8.21 g 2.08 g	5.83 g 6.96 g 4.42 g	7.17 g 8.99 g 2.25 g	0.80 g 7.38 g 0.63 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42.79 g 13.39 g 0.50 g	41.27 g 5.99 g 0.40 g	42.22 g 13.39 g 0.22 g	27.74 g 15.44 g 0.15 g	g g g	g g g	g g g		
	1	1	1,3		1	1		
<b>(05511)</b> TM,TO,OM,k ók,szój,marh, citr.par1-3	<b>Reggeli</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			
		Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ	Energia: 264.29 Kcal / 1,104.73 KJ	Energia: 318.41 Kcal / 1,330.95 KJ	Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 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	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		0.80 g 7.38 g 0.63 g	7.82 g 6.71 g 1.68 g	5.63 g 9.16 g 2.12 g	5.84 g 6.02 g 1.47 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
27.74 g 15.44 g 0.15 g	42.86 g 13.39 g 0.42 g	52.49 g 18.48 g 0.18 g	42.51 g 13.39 g 0.26 g	g g g	g g g	g g g		
	1	1	1	1	1	1		
<b>Tízórai</b>	Céklás-almasaláta	Körte	Körte	Alma				
	Energia: 18.64 Kcal / 77.92 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 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	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	0.45 g 0.15 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.60 g 0.60 g 0.00 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
3.65 g 0.00 g 0.06 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	g g g	g g g	g g g		
				1	1			
<b>Ebéd</b>								



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05511)</b> TM,TO,OM,k ók,szój,marh, citr.par1-3	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Túrógombóc tejmentesen, Porcukor, Alma	Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Zöldségfasírt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré, Uborkasaláta	Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta			
		Energia: 540.66 Kcal / 2,259.96 KJ	Energia: 424.06 Kcal / 1,772.57 KJ	Energia: 497.85 Kcal / 2,081.01 KJ	Energia: 390.27 Kcal / 1,631.33 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13.27 g 12.42 g 2.75 g	13.89 g 11.33 g 1.43 g	12.88 g 31.23 g 4.74 g	12.12 g 19.97 g 5.36 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
92.71 g 15.54 g 1.67 g	60.13 g 0.48 g 1.09 g	41.22 g 12.78 g 2.06 g	39.65 g 2.60 g 1.58 g	g g g	g g g	g g g		
1	1	1,4	1	1	1	1		
<b>(05521)</b> TMTOKuk,par ,csir,hal,alm, cm,kör1-3	<b>Uzsonna</b>	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Zöldfűszeres liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Diétás péksütemény			
		Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 KJ	Energia: 285.71 Kcal / 1,194.27 KJ	Energia: 311.97 Kcal / 1,304.03 KJ	Energia: 198.07 Kcal / 827.93 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.37 g 8.21 g 2.08 g	5.71 g 10.92 g 2.60 g	7.24 g 12.50 g 3.38 g	0.80 g 7.38 g 0.63 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42.79 g 13.39 g 0.50 g	40.33 g 5.99 g 0.21 g	42.25 g 13.39 g 0.33 g	27.74 g 15.44 g 0.15 g	g g g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1	1	1		
<b>(05521)</b> TMTOKuk,par ,csir,hal,alm, cm,kör1-3	<b>Reggeli</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Álomsonka krém liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			
		Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ	Energia: 294.58 Kcal / 1,231.34 KJ	Energia: 318.41 Kcal / 1,330.95 KJ	Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0.80 g 7.38 g 0.63 g	6.98 g 10.96 g 2.84 g	5.63 g 9.16 g 2.12 g	5.84 g 6.02 g 1.47 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g		



## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	27.74 g	15.44 g	0.15 g	41.65 g	13.39 g	0.28 g	52.49 g	18.48 g	0.18 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1			1			1					
<b>Tízórai</b>	<b>Sárgarépás-céklasaláta</b>			<b>Szőlő</b>			<b>Szőlő</b>			<b>Szőlő</b>											
	Energia: 39.69 Kcal / 165.90 KJ			Energia: 40.32 Kcal / 168.54 KJ			Energia: 40.32 Kcal / 168.54 KJ			Energia: 40.32 Kcal / 168.54 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	1.29 g	0.19 g	0.02 g	0.30 g	0.15 g	0.00 g	0.30 g	0.15 g	0.00 g	0.30 g	0.15 g	0.00 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
7.82 g	0.00 g	0.28 g	9.05 g	0.00 g	0.00 g	9.05 g	0.00 g	0.00 g	9.05 g	0.00 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1			1			1					
<b>Ebéd</b>	<b>Sertésraguleves, Növényi túrógombóc, Porcukor, Szőlő</b>			<b>Rántott leves, Pirított kenyérboc, Zöldségfásírt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL</b>			<b>Meggyleves, Roston sült sertés, Burgonyapüré, Uborkasaláta</b>			<b>Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta Éden</b>											
	Energia: 557.98 Kcal / 2,332.36 KJ			Energia: 424.06 Kcal / 1,772.57 KJ			Energia: 495.54 Kcal / 2,071.36 KJ			Energia: 410.41 Kcal / 1,715.51 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	16.13 g	31.77 g	7.40 g	13.89 g	11.33 g	1.43 g	24.55 g	21.84 g	5.18 g	25.54 g	29.18 g	5.08 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
51.85 g	15.63 g	2.66 g	60.13 g	0.48 g	1.09 g	48.13 g	19.38 g	2.56 g	11.57 g	0.04 g	1.25 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1			1			1					
<b>Uzsonna</b>	<b>Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél</b>			<b>Rizstej, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL</b>			<b>Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél</b>			<b>Rizstej, Diétás péksütemény</b>											
	Energia: 276.34 Kcal / 1,155.10 KJ			Energia: 253.48 Kcal / 1,059.55 KJ			Energia: 308.46 Kcal / 1,289.36 KJ			Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.17 g	8.16 g	2.08 g	5.83 g	6.96 g	4.42 g	7.04 g	12.45 g	3.38 g	0.80 g	7.38 g	0.63 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
42.24 g	13.39 g	0.50 g	41.27 g	5.99 g	0.40 g	41.70 g	13.39 g	0.33 g	27.74 g	15.44 g	0.15 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1			1			1					



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

(05531)  
TM,TO,soja,  
mogyM1-3

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																																											
<b>Reggeli</b>		Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Paradicsom						Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL																													
		Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ						Energia: 264.29 Kcal / 1,104.73 KJ						Energia: 318.41 Kcal / 1,330.95 KJ						Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír												
		0.80 g	7.38 g	0.63 g	7.82 g	6.71 g	1.68 g	5.63 g	9.16 g	2.12 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	g	g	g	g	g	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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só												
27.74 g	15.44 g	0.15 g	42.86 g	13.39 g	0.42 g	52.49 g	18.48 g	0.18 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g														
1						1						1						1						1																			
<b>Tízórai</b>		Céklás-almasaláta						Körte						Körte						Alma																							
		Energia: 18.64 Kcal / 77.92 KJ						Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ						Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ						Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír												
		0.45 g	0.15 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	g	g	g	g	g	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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só												
3.65 g	0.00 g	0.06 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g														
1						1						1						1						1																			
<b>Ebéd</b>		Frankfurti leves, Növényi túrógombóc, Növényi tejföl, Porcukor, Alma						Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Zöldségfőzelék, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL						Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré, Uborkasaláta						Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta																							
		Energia: 380.10 Kcal / 1,588.82 KJ						Energia: 424.06 Kcal / 1,772.57 KJ						Energia: 497.85 Kcal / 2,081.01 KJ						Energia: 390.27 Kcal / 1,631.33 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír												
		9.25 g	12.72 g	2.76 g	13.89 g	11.33 g	1.43 g	12.88 g	31.23 g	4.74 g	12.12 g	19.97 g	5.36 g	g	g	g	g	g	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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só												
56.07 g	15.59 g	1.59 g	60.13 g	0.48 g	1.09 g	41.22 g	12.78 g	2.06 g	39.65 g	2.60 g	1.58 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g														
1						1,4						1						1						1																			





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05531)</b> <b>TM,TO,szója,</b> <b>mogyM1-3</b>	<b>Uzsonna</b>	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Diétás péksütemény			
		Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 KJ	Energia: 253.48 Kcal / 1,059.55 KJ	Energia: 311.97 Kcal / 1,304.03 KJ	Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.37 g 8.21 g 2.08 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.83 g 6.96 g 4.42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.24 g 12.50 g 3.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.80 g 7.38 g 0.63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 42.79 g 13.39 g 0.50 g	Szénhidrát Cukor Só 41.27 g 5.99 g 0.40 g	Szénhidrát Cukor Só 42.25 g 13.39 g 0.33 g	Szénhidrát Cukor Só 27.74 g 15.44 g 0.15 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1			1	1	
<b>(05550)</b> <b>Kímélő:TMT</b> <b>O,bors,kuk,m</b> <b>éz,tart</b>	<b>Reggeli</b>	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Vaniliás növényi túrókrém	Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült bécsi rudacska, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél
		Energia: 379.32 Kcal / 1,585.56 KJ	Energia: 32.60 Kcal / 136.27 KJ	Energia: 326.92 Kcal / 1,366.53 KJ	Energia: 188.96 Kcal / 789.85 KJ	Energia: 290.64 Kcal / 1,214.88 KJ	Energia: 289.08 Kcal / 1,208.35 KJ	Energia: 343.81 Kcal / 1,437.13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.71 g 26.32 g 8.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.69 g 0.01 g 0.01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.69 g 20.38 g 6.13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.92 g 15.51 g 4.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.12 g 15.14 g 4.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15.14 g 24.95 g 9.30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3.16 g 23.44 g 6.68 g
		Szénhidrát Cukor Só 28.49 g 0.00 g 1.89 g	Szénhidrát Cukor Só 7.31 g 1.00 g 0.08 g	Szénhidrát Cukor Só 28.83 g 0.00 g 1.01 g	Szénhidrát Cukor Só 5.17 g 3.02 g 1.13 g	Szénhidrát Cukor Só 30.18 g 0.00 g 1.06 g	Szénhidrát Cukor Só 0.66 g 0.00 g 2.60 g	Szénhidrát Cukor Só 28.68 g 0.00 g 0.51 g
	1	1	1	1	1	1	1	
	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Almalé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Almalé, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Baracklevár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Diétás péksütemény
		Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ	Energia: 345.26 Kcal / 1,443.19 KJ	Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 225.18 Kcal / 941.25 KJ	Energia: 215.91 Kcal / 902.50 KJ	Energia: 322.54 Kcal / 1,348.22 KJ	Energia: 387.74 Kcal / 1,620.75 KJ



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	1.59 g	14.76 g	1.25 g	4.24 g	23.18 g	7.02 g	0.18 g	16.86 g	4.15 g	0.83 g	10.60 g	2.85 g	0.63 g	9.60 g	8.40 g	0.40 g	14.01 g	3.80 g	1.64 g	11.90 g	0.90 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	55.47 g	30.89 g	0.30 g	28.56 g	0.00 g	1.01 g	24.04 g	11.99 g	0.20 g	30.40 g	0.00 g	0.36 g	30.89 g	0.00 g	0.65 g	47.32 g	16.20 g	0.21 g	59.80 g	18.90 g	0.31 g
	1			1			1			1			1,(12)								
<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves, Tejberizs rizstejjel, Alma			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Roston sült sertés, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta			Magyaros zöldségleves, Húsos rakott tészta			Húsleves, prézlis nudli, Baracklekvár, Porcukor			Csontleves, Levesbetét, Csirkepaprikás, Főtt tészta		
	Energia: 568.31 Kcal / 2,375.54 KJ			Energia: 899.89 Kcal / 3,761.54 KJ			Energia: 612.67 Kcal / 2,560.96 KJ			Energia: 763.21 Kcal / 3,190.22 KJ			Energia: 765.54 Kcal / 3,199.96 KJ			Energia: 879.30 Kcal / 3,675.47 KJ			Energia: 818.62 Kcal / 3,421.83 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	15.24 g	23.56 g	5.34 g	23.54 g	45.70 g	9.83 g	27.00 g	25.76 g	6.00 g	30.12 g	36.73 g	6.25 g	29.36 g	29.38 g	5.37 g	25.94 g	21.45 g	4.63 g	57.09 g	26.31 g	4.35 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.01 g	4.85 g	2.63 g	97.14 g	3.85 g	1.89 g	70.56 g	18.18 g	2.95 g	76.99 g	4.00 g	2.68 g	94.53 g	5.05 g	2.78 g	142.63 g	26.20 g	7.07 g	86.64 g	4.54 g	4.75 g	
9,15			1			1			9			1,(12)						9,(1)			
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény			Diétás péksütemény			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	5.66 g	26.34 g	8.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.09 g	14.69 g	3.80 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
2.05 g	0.00 g	1.05 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	0.62 g	0.00 g	1.88 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	
1			1			1									1			1			
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalas tésztasaláta			Almalé, Meleg szendvics			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Gyros tál			Almalé, Sonkás-rakott tészta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Roston sült csirkemell, Párolt rizs, Céklasaláta			Almalé, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél		





### Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Energia: 331.68 Kcal / 1,386.42 KJ			Energia: 602.97 Kcal / 2,520.41 KJ			Energia: 276.81 Kcal / 1,157.07 KJ			Energia: 414.51 Kcal / 1,732.65 KJ			Energia: 630.49 Kcal / 2,635.45 KJ			Energia: 330.69 Kcal / 1,382.28 KJ			Energia: 88.05 Kcal / 368.05 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
12.92 g	2.07 g	0.39 g	18.94 g	16.36 g	4.54 g	23.08 g	13.05 g	2.56 g	11.11 g	12.08 g	2.10 g	37.74 g	20.82 g	2.15 g	4.99 g	21.28 g	6.55 g	3.56 g	7.58 g	2.08 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.52 g	6.75 g	3.22 g	93.32 g	0.00 g	1.06 g	16.73 g	2.43 g	0.36 g	64.57 g	2.80 g	1.64 g	72.38 g	0.00 g	3.62 g	28.45 g	0.00 g	1.12 g	1.30 g	0.00 g	0.61 g

4 1 (1) 1 1

(05552)  
 Kimélő:TMT  
 O,bors,kuk,m  
 íz,tart4-6

#### Reggeli

Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Vaniliás növényi túrókrém			Almalé, Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél								
Energia: 389.45 Kcal / 1,627.90 KJ			Energia: 157.62 Kcal / 658.85 KJ			Energia: 363.25 Kcal / 1,518.39 KJ			Energia: 235.81 Kcal / 985.69 KJ			Energia: 345.01 Kcal / 1,442.14 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
8.46 g	13.89 g	4.23 g	5.88 g	0.74 g	0.04 g	8.45 g	10.92 g	3.11 g	9.00 g	8.49 g	2.12 g	9.16 g	8.30 g	2.12 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.23 g	0.00 g	1.03 g	31.64 g	0.50 g	0.16 g	56.40 g	0.00 g	0.59 g	30.57 g	1.51 g	0.69 g	57.06 g	0.00 g	0.62 g	g	g	g	g	g	g

1 1 1 1 1 1 1

#### Tízórai

Rizstej, Diétás péksütemény			Almalé, Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Almalé, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Almalé, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL								
Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ			Energia: 372.32 Kcal / 1,556.30 KJ			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 312.28 Kcal / 1,305.33 KJ			Energia: 307.75 Kcal / 1,286.40 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
1.56 g	13.82 g	1.13 g	7.72 g	12.32 g	3.55 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.02 g	6.03 g	1.47 g	5.92 g	5.53 g	4.24 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.66 g	26.93 g	0.30 g	56.25 g	0.00 g	0.59 g	44.03 g	8.03 g	0.18 g	57.17 g	0.00 g	0.27 g	57.43 g	0.00 g	0.41 g	g	g	g	g	g	g

1 1 1 1 1 1 1



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05552)</b> <b>Kímélő:TMT</b> <b>O,bors,kuk,m</b> <b>éz,tart4-6</b>	<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves, Tejberizs rizstejjel, Alma	Rántott leves, Pírtott kenyérkocka, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Roston sült sertés, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Főtt tészta	Magyaros zöldségleves, Húsos rakott tészta		
		Energia: 330.90 Kcal / 1,383.16 KJ	Energia: 464.05 Kcal / 1,939.73 KJ	Energia: 488.22 Kcal / 2,040.76 KJ	Energia: 454.56 Kcal / 1,900.06 KJ	Energia: 496.80 Kcal / 2,076.62 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	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.39 g 12.36 g 2.73 g	12.82 g 21.49 g 4.77 g	25.11 g 23.31 g 5.41 g	15.76 g 20.03 g 3.26 g	18.01 g 20.92 g 3.54 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	45.79 g 2.77 g 1.37 g	54.11 g 2.02 g 0.96 g	45.24 g 9.57 g 2.32 g	52.05 g 2.88 g 1.39 g	58.53 g 2.90 g 2.50 g	g g g	g g g	
	9,15	1,9	1	9	1	1		
	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél	Diétás péksütemény	Diétás péksütemény		
		Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ	Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ	Energia: 272.92 Kcal / 1,140.81 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.98 g 8.29 g 2.12 g	6.00 g 10.33 g 8.44 g	8.36 g 13.90 g 4.23 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
29.01 g 0.00 g 0.61 g	30.73 g 0.00 g 0.72 g	28.28 g 0.00 g 1.02 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1	1			
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Tonhalas tésztasaláta	Almalé, Meleg szendvics	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Gyros tál	Almalé, Sonkás- rakott tészta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Roston sült csirkemell, Párolt rizs, Céklsaláta			
	Energia: 189.06 Kcal / 790.27 KJ	Energia: 602.97 Kcal / 2,520.41 KJ	Energia: 157.78 Kcal / 659.52 KJ	Energia: 286.55 Kcal / 1,197.78 KJ	Energia: 363.81 Kcal / 1,520.73 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	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	7.36 g 1.18 g 0.22 g	18.94 g 16.36 g 4.54 g	13.16 g 7.44 g 1.46 g	6.39 g 6.89 g 1.20 g	19.74 g 11.36 g 1.19 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

36.78 g	3.85 g	1.87 g	93.32 g	0.00 g	1.06 g	9.54 g	1.39 g	0.24 g	48.84 g	1.60 g	0.94 g	45.29 g	0.00 g	1.04 g	g	g	g	g	g	g
4				1				(1)				1				1				

(05553)  
Kímélő:TMT  
O,bors,kuk,m  
éz,tart7-14

Reggeli		Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Vaniliás növényi túrókrém			Almalé, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
Energia: 422.93 Kcal / 1,767.85 KJ		Energia: 164.98 Kcal / 689.62 KJ			Energia: 383.63 Kcal / 1,603.57 KJ			Energia: 250.93 Kcal / 1,048.89 KJ			Energia: 356.27 Kcal / 1,489.21 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
9.83 g	16.97 g	5.38 g	6.04 g	0.74 g	0.04 g	9.82 g	12.52 g	3.69 g	10.70 g	8.86 g	2.21 g	10.87 g	8.58 g	2.21 g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
56.26 g	0.00 g	1.45 g	33.28 g	0.70 g	0.16 g	56.51 g	0.00 g	0.79 g	31.77 g	2.27 g	0.90 g	57.51 g	0.00 g	0.83 g	g	g	g	g	g	g		
1		1			1			1			1			1			1					
Tízórai		Rizstej, Diétás péksütemény			Almalé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Almalé, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL								
Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ		Energia: 397.23 Kcal / 1,660.42 KJ			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ			Energia: 332.15 Kcal / 1,388.39 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
1.56 g	13.82 g	1.13 g	8.71 g	14.61 g	4.36 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.16 g	8.68 g	2.18 g	6.03 g	7.93 g	6.34 g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
47.66 g	26.93 g	0.30 g	56.30 g	0.00 g	0.79 g	44.03 g	8.03 g	0.18 g	57.70 g	0.00 g	0.35 g	58.08 g	0.00 g	0.57 g	g	g	g	g	g	g		
1		1			1			1			1			1								
Ebéd																						



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05553)</b> <b>Kímélő:TMT</b> <b>O,bors,kuk,m</b> <b>éz,tart7-14</b>	<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves, Tejberizs rizstejjel, Alma	Rántott leves, Pírított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Roston sült sertés, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Főtt tészta	Magyaros zöldségleves, Húsos rakott tészta		
		Energia: 394.31 Kcal / 1,648.22 KJ	Energia: 649.37 Kcal / 2,714.37 KJ	Energia: 519.69 Kcal / 2,172.30 KJ	Energia: 524.24 Kcal / 2,191.32 KJ	Energia: 496.07 Kcal / 2,073.57 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	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.12 g 14.80 g 3.30 g	14.36 g 28.01 g 5.51 g	25.61 g 24.00 g 5.58 g	18.71 g 23.56 g 3.87 g	20.96 g 15.44 g 3.20 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	54.35 g 3.44 g 1.65 g	83.79 g 3.64 g 1.29 g	51.37 g 11.35 g 2.47 g	58.52 g 3.20 g 1.64 g	67.53 g 3.60 g 1.07 g	g g g	g g g	
	9,15	1,9	1	9	1	1		
	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Diétás péksütemény	Diétás péksütemény		
		Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ	Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ	Energia: 306.61 Kcal / 1,281.63 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.68 g 8.57 g 2.21 g	6.00 g 10.33 g 8.44 g	9.74 g 16.98 g 5.38 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29.43 g 0.00 g 0.82 g	30.73 g 0.00 g 0.72 g	28.34 g 0.00 g 1.44 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1	1			
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Tonhalas tésztasaláta	Almalé, Meleg szendvics	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Gyros tál	Almalé, Sonkás- rakott tészta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Roston sült csirkemell, Párolt rizs, Céklasaláta			
	Energia: 235.49 Kcal / 984.35 KJ	Energia: 602.97 Kcal / 2,520.41 KJ	Energia: 196.54 Kcal / 821.54 KJ	Energia: 328.21 Kcal / 1,371.92 KJ	Energia: 430.41 Kcal / 1,799.11 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	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	9.17 g 1.47 g 0.28 g	18.94 g 16.36 g 4.54 g	16.39 g 9.27 g 1.82 g	7.93 g 8.58 g 1.49 g	21.20 g 12.36 g 1.31 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
45.81 g 4.79 g 2.31 g	11.88 g 1.73 g 0.28 g	11.88 g 1.73 g 0.28 g	11.88 g 1.73 g 0.28 g	11.88 g 1.73 g 0.28 g	g g g	g g g		





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		93.32 g	0.00 g	1.06 g				53.96 g	1.99 g	1.17 g	58.09 g	0.00 g	1.39 g						
		4	1			(1)						1			1				
<b>(05554)</b> <b>Kímélő:TMT</b> <b>O,bors,kuk,m</b> <b>éz,tart15-18</b>	<b>Reggeli</b>	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Vaniliás növényi túrókrém	Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél													
		Energia: 379.32 Kcal / 1,585.56 KJ	Energia: 32.60 Kcal / 136.27 KJ	Energia: 326.92 Kcal / 1,366.53 KJ	Energia: 188.96 Kcal / 789.85 KJ	Energia: 290.64 Kcal / 1,214.88 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.71 g	26.32 g	8.38 g	0.69 g	0.01 g	0.01 g	6.92 g	15.51 g	4.17 g	7.12 g	15.14 g	4.17 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.49 g	0.00 g	1.89 g	7.31 g	1.00 g	0.08 g	28.83 g	0.00 g	1.01 g	5.17 g	3.02 g	1.13 g	30.18 g	0.00 g	1.06 g	g	g	g	g	
		1	1			1			1			1			1				
<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Almalé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Almalé, Növényi szendvicsszendvicskrém, Diétás pékáru BL														
	Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ	Energia: 345.26 Kcal / 1,443.19 KJ	Energia: 232.50 Kcal / 971.85 KJ	Energia: 225.18 Kcal / 941.25 KJ	Energia: 215.91 Kcal / 902.50 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	1.57 g	14.27 g	1.19 g	4.24 g	23.18 g	7.02 g	0.16 g	16.37 g	4.09 g	0.83 g	10.60 g	2.85 g	0.63 g	9.60 g	8.40 g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
51.45 g	28.85 g	0.30 g	28.56 g	0.00 g	1.01 g	20.02 g	9.95 g	0.20 g	30.40 g	0.00 g	0.36 g	30.89 g	0.00 g	0.65 g	g	g	g	g	
		1	1			1			1			1			1				
<b>Ebéd</b>																			



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05554)</b> <b>Kímélő:TMT</b> <b>O,bors,kuk,m</b> <b>éz,tart15-18</b>	<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves, Tejberizs rizstejjel, Alma	Rántott leves, Pírított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Roston sült sertés, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta	Magyaros zöldségleves, Húsos rakott tészta		
		Energia: 524.08 Kcal / 2,190.65 KJ	Energia: 899.89 Kcal / 3,761.54 KJ	Energia: 593.59 Kcal / 2,481.21 KJ	Energia: 743.18 Kcal / 3,106.49 KJ	Energia: 765.54 Kcal / 3,199.96 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	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		13.65 g 19.74 g 4.44 g	23.54 g 45.70 g 9.83 g	26.81 g 25.67 g 5.99 g	29.53 g 35.71 g 5.98 g	29.36 g 29.38 g 5.37 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	72.03 g 4.84 g 2.21 g	97.14 g 3.85 g 1.89 g	65.40 g 14.98 g 2.82 g	74.90 g 4.00 g 2.25 g	94.53 g 5.05 g 2.78 g	g g g	g g g	
	9,15	1	1	9	1	1		
	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Diétás péksütemény	Diétás péksütemény		
		Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
6.89 g 15.12 g 4.17 g		0.49 g 9.60 g 8.40 g	5.66 g 26.34 g 8.38 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
2.05 g 0.00 g 1.05 g	2.89 g 0.00 g 0.64 g	0.62 g 0.00 g 1.88 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1	1			
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Tonhalas tésztasaláta	Almalé, Meleg szendvics	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Gyros tál	Almalé, Sonkás- rakott tészta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Roston sült csirkemell, Párolt rizs, Céklasaláta			
	Energia: 331.68 Kcal / 1,386.42 KJ	Energia: 602.97 Kcal / 2,520.41 KJ	Energia: 276.81 Kcal / 1,157.07 KJ	Energia: 414.51 Kcal / 1,732.65 KJ	Energia: 630.49 Kcal / 2,635.45 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	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	12.92 g 2.07 g 0.39 g	18.94 g 16.36 g 4.54 g	23.08 g 13.05 g 2.56 g	11.11 g 12.08 g 2.10 g	37.74 g 20.82 g 2.15 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g		







Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

64.52 g 6.75 g 3.22 g 93.32 g 0.00 g 1.06 g 16.73 g 2.43 g 0.36 g 64.57 g 2.80 g 1.64 g 72.38 g 0.00 g 3.62 g  
 4 1 (1) 1 1

(05570)  
Tej,tojás,rozs mentes

Reggeli		Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Házi meggyes szójajoghurt, Diétás pékáru BL			Almalé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Vaniliás növényi túrókrém											
Energia: 379.32 Kcal / 1,585.56 KJ		Energia: 169.82 Kcal / 709.85 KJ			Energia: 379.32 Kcal / 1,585.56 KJ			Energia: 176.78 Kcal / 738.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
5.71 g	26.32 g	8.38 g	5.79 g	3.97 g	0.43 g	5.71 g	26.32 g	8.38 g	4.36 g	16.03 g	4.38 g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.49 g	0.00 g	1.89 g	27.19 g	26.30 g	0.14 g	28.49 g	0.00 g	1.89 g	3.53 g	3.02 g	0.94 g	g	g	g	g	g	g		
1		1,6			1			1			1			1					
Tízórai		Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka											
Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ		Energia: 316.35 Kcal / 1,322.34 KJ			Energia: 354.18 Kcal / 1,480.47 KJ			Energia: 192.21 Kcal / 803.44 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
1.59 g	14.76 g	1.25 g	4.41 g	23.24 g	7.04 g	0.18 g	16.86 g	4.15 g	1.00 g	10.62 g	3.15 g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
55.47 g	30.89 g	0.30 g	22.01 g	19.98 g	1.01 g	49.02 g	36.96 g	0.20 g	22.93 g	24.38 g	0.36 g	g	g	g	g	g	g		
1		1			1			1			1			1					
Ebéd																			



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05570) Tej,tojás,rozs mentes</b>	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Narancs	Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta			
		Energia: 534.64 Kcal / 2,234.80 KJ	Energia: 1,109.59 Kcal / 4,638.09 KJ	Energia: 991.58 Kcal / 4,144.80 KJ	Energia: 800.58 Kcal / 3,346.42 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17.16 g 14.72 g 4.74 g	39.20 g 47.92 g 10.22 g	25.36 g 62.50 g 9.04 g	24.82 g 40.95 g 10.98 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	81.51 g 4.82 g 2.86 g	128.75 g 9.04 g 1.79 g	82.58 g 18.18 g 3.61 g	81.38 g 5.20 g 3.57 g	g g g	g g g	g g g	
	15	1	1,4	1	1	1	1	
	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény			
		Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.89 g 15.12 g 4.17 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	6.05 g 26.44 g 8.38 g	1.50 g 11.90 g 0.90 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
2.05 g 0.00 g 1.05 g	2.89 g 0.00 g 0.64 g	1.69 g 0.00 g 1.88 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1	1	1		
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalas tésztasaláta	Almalé, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Gyros tál	Almalé, Sonkás-rakott tészta				
	Energia: 331.68 Kcal / 1,386.42 KJ	Energia: 677.13 Kcal / 2,830.40 KJ	Energia: 276.81 Kcal / 1,157.07 KJ	Energia: 414.51 Kcal / 1,732.65 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	12.92 g 2.07 g 0.39 g	13.75 g 11.18 g 3.03 g	23.08 g 13.05 g 2.56 g	11.11 g 12.08 g 2.10 g	g g g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
64.52 g 6.75 g 3.22 g	127.47 g 6.00 g 1.20 g	16.73 g 2.43 g 0.36 g	64.57 g 2.80 g 1.64 g	g g g	g g g	g g g		





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	<b>Vacsora</b>	4		(1)			1	1
<b>(05571) Tej,tojás,rozs mentes1-3</b>	<b>Reggeli</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			
		Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ	Energia: 264.29 Kcal / 1,104.73 KJ	Energia: 318.41 Kcal / 1,330.95 KJ	Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		0.80 g 7.38 g 0.63 g	7.82 g 6.71 g 1.68 g	5.63 g 9.16 g 2.12 g	5.84 g 6.02 g 1.47 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	27.74 g 15.44 g 0.15 g	42.86 g 13.39 g 0.42 g	52.49 g 18.48 g 0.18 g	42.51 g 13.39 g 0.26 g	g g g	g g g	g g g	
		1	1	1	1	1	1	
	<b>Tízórai</b>	Céklás-almasaláta	Narancs	Banán turmix RIZSTEJ	Alma			
		Energia: 18.64 Kcal / 77.92 KJ	Energia: 41.41 Kcal / 173.09 KJ	Energia: 14.53 Kcal / 60.74 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
0.45 g 0.15 g 0.00 g		0.60 g 0.20 g 0.00 g	0.07 g 0.15 g 0.02 g	0.60 g 0.60 g 0.00 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
3.65 g 0.00 g 0.06 g	8.50 g 0.00 g 0.01 g	3.15 g 1.35 g 0.01 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	g g g	g g g	g g g		
				1	1			
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Növényi túrógombóc, Növényi tejföl, Porcukor, Narancs	Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Zöldségfásírt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré, Uborkasaláta	Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta				



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
<b>(05571)</b> Tej,tojás,rozs mentes1-3	<b>Ebéd</b>	Energia: 369.33 Kcal / 1,543.80 KJ			Energia: 424.06 Kcal / 1,772.57 KJ			Energia: 497.85 Kcal / 2,081.01 KJ			Energia: 390.27 Kcal / 1,631.33 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.25 g	12.32 g	2.76 g	13.89 g	11.33 g	1.43 g	12.88 g	31.23 g	4.74 g	12.12 g	19.97 g	5.36 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	54.07 g	15.59 g	1.58 g	60.13 g	0.48 g	1.09 g	41.22 g	12.78 g	2.06 g	39.65 g	2.60 g	1.58 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1			1,4			1			1			1			1						
	<b>Uzsonna</b>	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Diétás péksütemény											
		Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 KJ			Energia: 253.48 Kcal / 1,059.55 KJ			Energia: 311.97 Kcal / 1,304.03 KJ			Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.37 g	8.21 g	2.08 g	5.83 g	6.96 g	4.42 g	7.24 g	12.50 g	3.38 g	0.80 g	7.38 g	0.63 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
42.79 g	13.39 g	0.50 g	41.27 g	5.99 g	0.40 g	42.25 g	13.39 g	0.33 g	27.74 g	15.44 g	0.15 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
1			1			1			1			1			1							
<b>(05572)</b> Tej,tojás,rozs mentes4-6	<b>Reggeli</b>	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Házi meggyes szójajoghurt, Diétás pékáru BL			Almalé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Vaniliás növényi túrókrém											
		Energia: 389.45 Kcal / 1,627.90 KJ			Energia: 226.24 Kcal / 945.68 KJ			Energia: 389.45 Kcal / 1,627.90 KJ			Energia: 229.72 Kcal / 960.23 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.46 g	13.89 g	4.23 g	8.43 g	2.72 g	0.26 g	8.46 g	13.89 g	4.23 g	7.72 g	8.75 g	2.23 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	56.23 g	0.00 g	1.03 g	41.58 g	13.15 g	0.19 g	56.23 g	0.00 g	1.03 g	29.75 g	1.51 g	0.59 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1			1,6			1			1			1			1						
	<b>Tízórai</b>																					





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05572) Tej,tojás,rozs mentes4-6	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			
		Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj	Energia: 313.15 Kcal / 1,308.97 Kj	Energia: 356.78 Kcal / 1,491.34 Kj	Energia: 253.43 Kcal / 1,059.34 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	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		1.56 g    13.82 g    1.13 g	7.74 g    12.35 g    3.56 g	5.64 g    9.65 g    2.17 g	6.24 g    6.06 g    1.77 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	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	
	47.66 g    26.93 g    0.30 g	42.39 g    13.39 g    0.58 g	60.77 g    24.76 g    0.18 g	43.19 g    17.79 g    0.27 g	g    g    g	g    g    g	g    g    g	
	1	1	1	1	1	1	1	
	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Narancs	Rántott leves, Pírtott kenyérkocka, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta			
		Energia: 308.68 Kcal / 1,290.28 Kj	Energia: 596.16 Kcal / 2,491.95 Kj	Energia: 556.08 Kcal / 2,324.41 Kj	Energia: 473.24 Kcal / 1,978.14 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	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		9.35 g    7.74 g    2.43 g	22.69 g    22.89 g    5.01 g	13.79 g    32.99 g    4.96 g	13.11 g    22.14 g    5.62 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	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	
49.04 g    2.75 g    1.48 g	74.02 g    5.29 g    0.89 g	51.05 g    9.57 g    2.06 g	54.25 g    3.48 g    1.84 g	g    g    g	g    g    g	g    g    g		
15	1,9	1,4	1	1	1	1		
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Diétás péksütemény				
	Energia: 227.66 Kcal / 951.62 Kj	Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 Kj	Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	
	8.98 g    8.29 g    2.12 g	6.00 g    10.33 g    8.44 g	8.56 g    13.95 g    4.23 g	1.50 g    11.90 g    0.90 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	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só		
g    g    g	g    g    g	g    g    g	g    g    g	g    g    g	g    g    g	g    g    g		



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.													g			g			g			g		
29.01 g	0.00 g	0.61 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
1			1			1			1			1			1			1						
<b>Vacsora</b>			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalas tésztasaláta			Almalé, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Gyros tál			Almalé, Sonkás-rakott tészta												
Energia: 189.06 Kcal / 790.27 KJ			Energia: 676.80 Kcal / 2,829.02 KJ			Energia: 157.78 Kcal / 659.52 KJ			Energia: 286.55 Kcal / 1,197.78 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
7.36 g	1.18 g	0.22 g	13.74 g	11.18 g	3.03 g	13.16 g	7.44 g	1.46 g	6.39 g	6.89 g	1.20 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
36.78 g	3.85 g	1.87 g	127.41 g	6.00 g	1.20 g	9.54 g	1.39 g	0.24 g	48.84 g	1.60 g	0.94 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
4			(1)			1			1			1			1									
<b>Reggeli</b>			Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Házi meggyes szójajoghurt, Diétás pékáru BL			Almalé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Vaniliás növényi túrókrém												
Energia: 422.93 Kcal / 1,767.85 KJ			Energia: 268.35 Kcal / 1,121.70 KJ			Energia: 422.93 Kcal / 1,767.85 KJ			Energia: 241.79 Kcal / 1,010.68 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
9.83 g	16.97 g	5.38 g	9.87 g	3.71 g	0.36 g	9.83 g	16.97 g	5.38 g	8.78 g	9.25 g	2.38 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
56.26 g	0.00 g	1.45 g	48.31 g	19.73 g	0.21 g	56.26 g	0.00 g	1.45 g	30.54 g	2.27 g	0.76 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1,6			1			1			1			1									
<b>Tízórai</b>			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka												
Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ			Energia: 340.04 Kcal / 1,421.37 KJ			Energia: 356.78 Kcal / 1,491.34 KJ			Energia: 279.89 Kcal / 1,169.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	

(05573)  
Tej,tojás,rozs mentes7-14



## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			g			g			g			g			g			g				
1.56 g			13.82 g			1.13 g			8.82 g			14.66 g			4.37 g			5.64 g			9.65 g			2.17 g			6.37 g			8.71 g			2.48 g													
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			g			g			g			g			g							
47.66 g			26.93 g			0.30 g			42.81 g			13.39 g			0.78 g			60.77 g			24.76 g			0.18 g			43.69 g			17.79 g			0.35 g													
1							1							1							1							1																		
<b>Ebéd</b>		Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Narancs						Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré						Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta																										
		Energia: 369.80 Kcal / 1,545.76 Kj						Energia: 806.65 Kcal / 3,371.80 Kj						Energia: 587.55 Kcal / 2,455.96 Kj						Energia: 546.66 Kcal / 2,285.04 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		
		11.27 g			9.34 g			2.94 g			26.10 g			29.68 g			5.80 g			14.29 g			33.68 g			5.13 g			15.53 g			26.09 g			6.70 g			g			g			g		
		Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
58.65 g			3.42 g			1.78 g			107.49 g			7.53 g			1.22 g			57.18 g			11.35 g			2.21 g			61.15 g			3.92 g			2.18 g			g			g			g				
15							1,9							1,4							1							1							1											
<b>Uzsonna</b>		Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL						Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika						Diétás péksütemény																										
		Energia: 238.71 Kcal / 997.81 Kj						Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 Kj						Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 Kj						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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		
		10.68 g			8.57 g			2.21 g			6.00 g			10.33 g			8.44 g			10.05 g			17.06 g			5.38 g			1.50 g			11.90 g			0.90 g			g			g			g		
		Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
29.43 g			0.00 g			0.82 g			30.73 g			0.00 g			0.72 g			29.16 g			0.00 g			1.44 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			g			g			g				
1							1							1							1							1																		
<b>Vacsora</b>		Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalas tésztasaláta						Almalé, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Gyros tál						Almalé, Sonkás- rakott tészta																										
		Energia: 235.49 Kcal / 984.35 Kj						Energia: 676.80 Kcal / 2,829.02 Kj						Energia: 196.54 Kcal / 821.54 Kj						Energia: 328.21 Kcal / 1,371.92 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		





### Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	9.17 g	1.47 g	0.28 g	13.74 g	11.18 g	3.03 g	16.39 g	9.27 g	1.82 g	7.93 g	8.58 g	1.49 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	45.81 g	4.79 g	2.31 g	127.41 g	6.00 g	1.20 g	11.88 g	1.73 g	0.28 g	53.96 g	1.99 g	1.17 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>4</b>	<b>(1)</b>						<b>1</b>						<b>1</b>											

**(05574)**  
**Tej,tojás,rozsmentes15-18**

	<b>Reggeli</b>	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Házi meggyes szójajoghurt, Diétás pékáru BL	Almalé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Vaniliás növényi túrókrém																						
	Energia: 379.32 Kcal / 1,585.56 KJ	Energia: 169.82 Kcal / 709.85 KJ	Energia: 379.32 Kcal / 1,585.56 KJ	Energia: 176.78 Kcal / 738.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	5.71 g	26.32 g	8.38 g	5.79 g	3.97 g	0.43 g	5.71 g	26.32 g	8.38 g	4.36 g	16.03 g	4.38 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	28.49 g	0.00 g	1.89 g	27.19 g	26.30 g	0.14 g	28.49 g	0.00 g	1.89 g	3.53 g	3.02 g	0.94 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
	<b>1</b>	<b>1,6</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>				
	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka																						
	Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ	Energia: 302.70 Kcal / 1,265.29 KJ	Energia: 315.81 Kcal / 1,320.09 KJ	Energia: 178.56 Kcal / 746.38 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	1.57 g	14.27 g	1.19 g	4.41 g	23.24 g	7.04 g	0.16 g	16.37 g	4.09 g	1.00 g	10.62 g	3.15 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	51.45 g	28.85 g	0.30 g	18.61 g	16.58 g	1.01 g	40.75 g	30.68 g	0.20 g	19.53 g	20.98 g	0.36 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
	<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>		
	<b>Ebéd</b>																										





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05574) Tej,tojás,rozs mentes15-18</b>	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Narancs	Rántott leves, Pírtott kenyérkocka, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta			
		Energia: 494.99 Kcal / 2,069.06 KJ	Energia: 1,109.59 Kcal / 4,638.09 KJ	Energia: 972.50 Kcal / 4,065.05 KJ	Energia: 780.55 Kcal / 3,262.70 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15.19 g 12.59 g 3.96 g	39.20 g 47.92 g 10.22 g	25.17 g 62.41 g 9.03 g	24.23 g 39.93 g 10.71 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	78.43 g 4.82 g 2.39 g	128.75 g 9.04 g 1.79 g	77.42 g 14.98 g 3.48 g	79.29 g 5.20 g 3.14 g	g g g	g g g	g g g	
	15	1	1,4	1	1	1	1	
	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény			
		Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.89 g 15.12 g 4.17 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	6.05 g 26.44 g 8.38 g	1.50 g 11.90 g 0.90 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
2.05 g 0.00 g 1.05 g	2.89 g 0.00 g 0.64 g	1.69 g 0.00 g 1.88 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1	1	1		
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Tonhalas tésztasaláta	Almalé, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Gyros tál	Almalé, Sonkás- rakott tészta				
	Energia: 331.68 Kcal / 1,386.42 KJ	Energia: 677.13 Kcal / 2,830.40 KJ	Energia: 276.81 Kcal / 1,157.07 KJ	Energia: 414.51 Kcal / 1,732.65 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	12.92 g 2.07 g 0.39 g	13.75 g 11.18 g 3.03 g	23.08 g 13.05 g 2.56 g	11.11 g 12.08 g 2.10 g	g g g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
64.52 g 6.75 g 3.22 g	127.47 g 6.00 g 1.20 g	16.73 g 2.43 g 0.36 g	64.57 g 2.80 g 1.64 g	g g g	g g g	g g g		





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	<b>Vacsora</b>	4		(1)			1	1
<b>(05581) TM,TO,él,par, papr,méz,kak ,bels1-3</b>	<b>Reggeli</b>	Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			
		Energia: 284.80 Kcal / 1,190.46 KJ	Energia: 260.32 Kcal / 1,088.14 KJ	Energia: 318.41 Kcal / 1,330.95 KJ	Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.18 g 9.58 g 2.26 g	7.66 g 6.68 g 1.67 g	5.63 g 9.16 g 2.12 g	5.84 g 6.02 g 1.47 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	40.64 g 5.99 g 0.50 g	42.11 g 13.39 g 0.42 g	52.49 g 18.48 g 0.18 g	42.51 g 13.39 g 0.26 g	g g g	g g g	g g g	
	1	1	1	1	1	1	1	
	<b>Tízórai</b>	Céklás-almasaláta	Körte	Körte	Alma			
		Energia: 18.64 Kcal / 77.92 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
0.45 g 0.15 g 0.00 g		0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.60 g 0.60 g 0.00 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
3.65 g 0.00 g 0.06 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	g g g	g g g	g g g		
				1	1			
<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves, Növényi túrógombóc, Növényi tejföl, Porcukor, Alma	Rántott leves, Pírtott kenyérkocka, Zöldségfásírt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL	Meggyes almaleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborka	Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta				
	Energia: 408.95 Kcal / 1,709.41 KJ	Energia: 424.06 Kcal / 1,772.57 KJ	Energia: 299.37 Kcal / 1,251.37 KJ	Energia: 390.27 Kcal / 1,631.33 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	9.78 g 17.99 g 3.68 g	13.89 g 11.33 g 1.43 g	15.19 g 9.37 g 2.89 g	12.12 g 19.97 g 5.36 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
51.32 g 15.60 g 1.48 g	60.13 g 0.48 g 1.09 g	39.27 g 9.69 g 1.48 g	39.65 g 2.60 g 1.58 g	g g g	g g g	g g g		





### Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

													hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05581)</b> TM,TO,él,par, papr,méz,kak ,bels1-3	<b>Ebéd</b>	1		1		1		1		1		1							
	<b>Uzsonna</b>	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Zöldbúszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Diétás péksütemény										
		Energia: 276.34 Kcal / 1,155.10 KJ			Energia: 253.48 Kcal / 1,059.55 KJ			Energia: 308.46 Kcal / 1,289.36 KJ			Energia: 198.07 Kcal / 827.93 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.17 g	8.16 g	2.08 g	5.83 g	6.96 g	4.42 g	7.04 g	12.45 g	3.38 g	0.80 g	7.38 g	0.63 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.24 g	13.39 g	0.50 g	41.27 g	5.99 g	0.40 g	41.70 g	13.39 g	0.33 g	27.74 g	15.44 g	0.15 g	g	g	g	g	g	g		
		1		1		1		1		1		1							
<b>(05591)</b> TM,TO,fokh, OM,méz,citr, barack1-3	<b>Reggeli</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL										
		Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ			Energia: 264.29 Kcal / 1,104.73 KJ			Energia: 318.41 Kcal / 1,330.95 KJ			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.80 g	7.38 g	0.63 g	7.82 g	6.71 g	1.68 g	5.63 g	9.16 g	2.12 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	27.74 g	15.44 g	0.15 g	42.86 g	13.39 g	0.42 g	52.49 g	18.48 g	0.18 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	g	g	g	g	g	g	
		1		1		1		1		1		1							





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(05591) TM,TO,fokh, OM,méz,citr, barack1-3</b>	<b>Tízórai</b>	Céklás-almasaláta	Körte	Körte	Alma																	
		Energia: 18.64 Kcal / 77.92 KJ		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.45 g	0.15 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	3.65 g	0.00 g	0.06 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
							1			1												
	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Növényi túrógombóc, Növényi tejföl, Porcukor, Alma	Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Zöldségfásírt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré, Uborkasaláta	Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta																	
		Energia: 380.10 Kcal / 1,588.82 KJ		Energia: 424.06 Kcal / 1,772.57 KJ		Energia: 497.85 Kcal / 2,081.01 KJ		Energia: 390.27 Kcal / 1,631.33 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.25 g	12.72 g	2.76 g	13.89 g	11.33 g	1.43 g	12.88 g	31.23 g	4.74 g	12.12 g	19.97 g	5.36 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
56.07 g	15.59 g	1.59 g	60.13 g	0.48 g	1.09 g	41.22 g	12.78 g	2.06 g	39.65 g	2.60 g	1.58 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
1			1,4			1			1			1										
<b>Uzsonna</b>	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Diétás péksütemény																		
	Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 KJ		Energia: 253.48 Kcal / 1,059.55 KJ		Energia: 311.97 Kcal / 1,304.03 KJ		Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8.37 g	8.21 g	2.08 g	5.83 g	6.96 g	4.42 g	7.24 g	12.50 g	3.38 g	0.80 g	7.38 g	0.63 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
42.79 g	13.39 g	0.50 g	41.27 g	5.99 g	0.40 g	42.25 g	13.39 g	0.33 g	27.74 g	15.44 g	0.15 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
1		1		1		1		1		1		1										



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05611) TOM,szój,ku k,hüv,zel,fok h,par1-3</b>	<b>Reggeli</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkacrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			
		Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ	Energia: 260.32 Kcal / 1,088.14 KJ	Energia: 268.22 Kcal / 1,121.16 KJ	Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		0.80 g 7.38 g 0.63 g	7.66 g 6.68 g 1.67 g	5.63 g 9.16 g 2.12 g	5.84 g 6.02 g 1.47 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	27.74 g 15.44 g 0.15 g	42.11 g 13.39 g 0.42 g	40.01 g 5.99 g 0.18 g	42.51 g 13.39 g 0.26 g	g g g	g g g	g g g	
		1	1	1		1	1	
	<b>Tízórai</b>	Sárgarépás-céklasaláta	Körte	Körte	Körte			
		Energia: 39.69 Kcal / 165.90 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		1.29 g 0.19 g 0.02 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
7.82 g 0.00 g 0.28 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	g g g	g g g	g g g		
					1	1		
<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves, Növényi túrógombóc, Növényi tejföl, Porcukor, Körte	Rántott leves, Pírtott kenyérkocka, Zöldségfásírt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL	Meggyleves, Roston sült sertés, Burgonyapüré, Uborkasaláta ecet nélkül	Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta Eden				
	Energia: 436.26 Kcal / 1,823.57 KJ	Energia: 424.06 Kcal / 1,772.57 KJ	Energia: 318.05 Kcal / 1,329.45 KJ	Energia: 263.36 Kcal / 1,100.84 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	9.78 g 17.84 g 3.68 g	13.89 g 11.33 g 1.43 g	13.81 g 12.89 g 3.36 g	10.90 g 19.26 g 5.29 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
58.82 g 15.60 g 1.47 g	60.13 g 0.48 g 1.09 g	35.45 g 14.79 g 1.87 g	11.29 g 0.64 g 1.53 g	g g g	g g g	g g g		
	1		1		1	1		



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05611)</b> <b>TOM,szój,ku</b> <b>k,hüv,zel,fok</b> <b>h,par1-3</b>	<b>Uzsonna</b>	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Diétás péksütemény			
		Energia: 276.34 Kcal / 1,155.10 KJ	Energia: 253.48 Kcal / 1,059.55 KJ	Energia: 308.46 Kcal / 1,289.36 KJ	Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.17 g 8.16 g 2.08 g	5.83 g 6.96 g 4.42 g	7.04 g 12.45 g 3.38 g	0.80 g 7.38 g 0.63 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42.24 g 13.39 g 0.50 g	41.27 g 5.99 g 0.40 g	41.70 g 13.39 g 0.33 g	27.74 g 15.44 g 0.15 g	g g g	g g g	g g g		
1	1	1			1	1		
<b>(05630)</b> <b>TTO,BÚZA,c</b> <b>sir,sert,olajm</b> <b>,kók,szój</b>	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru			
		Energia: 516.47 Kcal / 2,158.84 KJ	Energia: 323.23 Kcal / 1,351.10 KJ	Energia: 530.95 Kcal / 2,219.37 KJ	Energia: 516.47 Kcal / 2,158.84 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.16 g 25.42 g 7.08 g	7.92 g 2.01 g 0.41 g	8.06 g 27.99 g 7.46 g	10.16 g 25.42 g 7.08 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
55.26 g 0.80 g 1.28 g	62.02 g 1.80 g 0.78 g	55.15 g 0.80 g 1.18 g	55.26 g 0.80 g 1.28 g	g g g	g g g	g g g		
		4			1	1		
<b>Ebéd</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves, Tejberizs rizstejjel, Körte	Rántott leves, Kölesgolyó, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, GM pékáru, ebédhez	Meggyleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Kukoricagaluska leves, Vadas pulyka ragu, Főtt tészta			
		Energia: 536.63 Kcal / 2,243.11 KJ	Energia: 902.35 Kcal / 3,771.82 KJ	Energia: 999.88 Kcal / 4,179.50 KJ	Energia: 709.71 Kcal / 2,966.59 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		20.80 g 11.78 g 2.70 g	23.21 g 45.72 g 9.91 g	25.13 g 62.51 g 9.01 g	28.13 g 22.73 g 3.25 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
				g g g	g g g	g g g		



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.													g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só									
	86.08 g	4.82 g	2.59 g	99.14 g	3.86 g	1.88 g	79.83 g	15.19 g	3.46 g	99.19 g	12.99 g	3.77 g									
	15			4			10,(12)			1			1								
Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalas tésztasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Bundás kenyér, Mustár			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Gyros tál			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás- rakott tészta											
	Energia: 331.68 Kcal / 1,386.42 KJ			Energia: 610.28 Kcal / 2,550.97 KJ			Energia: 237.02 Kcal / 990.74 KJ			Energia: 297.57 Kcal / 1,243.84 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12.92 g	2.07 g	0.39 g	15.29 g	13.10 g	3.03 g	22.91 g	10.05 g	2.01 g	10.97 g	12.08 g	2.10 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
64.52 g	6.75 g	3.22 g	105.94 g	6.00 g	1.84 g	13.25 g	2.20 g	0.34 g	36.57 g	2.80 g	1.71 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
4			10,(12)						1			1									
Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru											
	Energia: 258.24 Kcal / 1,079.44 KJ			Energia: 161.61 Kcal / 675.53 KJ			Energia: 265.47 Kcal / 1,109.66 KJ			Energia: 258.24 Kcal / 1,079.44 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.08 g	12.71 g	3.54 g	3.96 g	1.01 g	0.20 g	4.03 g	13.99 g	3.73 g	5.08 g	12.71 g	3.54 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
27.63 g	0.40 g	0.68 g	31.01 g	0.90 g	0.43 g	27.57 g	0.40 g	0.63 g	27.63 g	0.40 g	0.68 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
			4						1			1									
Ebéd	Tárkonyos pulykaraguleves, Tejberizs rizstejjel, Körte			Rántott leves, Kölesgolyó, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, GM pékáru, ebédhez			Meggyleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Kukoricagaluska leves, Vadas pulyka ragu, Főtt tészta											
	Energia: 328.71 Kcal / 1,374.01 KJ			Energia: 481.08 Kcal / 2,010.91 KJ			Energia: 560.23 Kcal / 2,341.76 KJ			Energia: 427.81 Kcal / 1,788.25 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.16 g	6.39 g	1.40 g	12.30 g	24.26 g	5.12 g	13.68 g	33.00 g	4.95 g	14.77 g	13.03 g	1.75 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	

(05632)  
TTÖBÚZAcsir,sert,olajm,kök,szój4-6





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																							
15		4				10,(12)						1				1							
<b>Vacsora</b>		Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalas tésztasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Bundás kenyér, Mustár			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Gyros tál			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás- rakott tészta												
		Energia: 189.06 Kcal / 790.27 KJ			Energia: 593.36 Kcal / 2,480.24 KJ			Energia: 135.10 Kcal / 564.72 KJ			Energia: 169.61 Kcal / 708.97 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		7.36 g	1.18 g	0.22 g	14.72 g	12.46 g	3.03 g	13.06 g	5.73 g	1.15 g	6.25 g	6.89 g	1.20 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	Szénhidrát		Cukor	Só
		36.78 g	3.85 g			1.87 g	103.74 g			6.00 g	1.65 g			7.55 g	1.25 g			0.23 g	20.84 g			1.60 g	1.01 g
4		10,(12)				1						1											
<b>Reggeli</b>		Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru												
		Energia: 314.35 Kcal / 1,313.98 KJ			Energia: 168.97 Kcal / 706.29 KJ			Energia: 325.21 Kcal / 1,359.38 KJ			Energia: 314.35 Kcal / 1,313.98 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		5.80 g	18.57 g	5.21 g	4.12 g	1.01 g	0.20 g	4.22 g	20.49 g	5.49 g	5.80 g	18.57 g	5.21 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	Szénhidrát		Cukor	Só
		27.70 g	0.40 g			0.81 g	32.65 g			1.10 g	0.43 g			27.61 g	0.40 g			0.73 g	27.70 g			0.40 g	0.81 g
4		1				1						1											
<b>Ebéd</b>		Tárkonyos pulykaraguleves, Tejberizs rizstejjel, Körte			Rántott leves, Kölesgolyó, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, GM pékáru, ebédhez			Meggyleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Kukoricagaluska leves, Vadas pulyka ragu, Főtt tészta												
		Energia: 386.22 Kcal / 1,614.40 KJ			Energia: 619.50 Kcal / 2,589.51 KJ			Energia: 592.53 Kcal / 2,476.78 KJ			Energia: 492.14 Kcal / 2,057.15 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		13.45 g	7.67 g	1.71 g	13.51 g	26.43 g	5.36 g	14.15 g	33.68 g	5.12 g	17.52 g	15.15 g	2.06 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	Szénhidrát		Cukor	Só
		65.18 g	3.42 g			1.61 g	81.37 g			3.64 g	1.09 g			55.53 g	9.55 g			2.12 g	71.83 g			8.59 g	2.29 g

**(05633)**  
**TTOBÚZAcsi**  
**r,sert,olajmk**  
**ók,szój7-14**





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(05633)</b> <b>TTOBÚZAcsi</b> <b>r,sert,olajmk</b> <b>ók,szój7-14</b>	<b>Ebéd</b>	15	4	10,(12)	1	1			
	<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalas tézstasaláta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Bundás kenyér, Mustár	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Gyros tál	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás-rakott tészta				
		Energia: 235.49 Kcal / 984.35 KJ	Energia: 593.36 Kcal / 2,480.24 KJ	Energia: 168.28 Kcal / 703.41 KJ	Energia: 211.27 Kcal / 883.11 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		9.17 g 1.47 g 0.28 g	14.72 g 12.46 g 3.03 g	16.27 g 7.14 g 1.43 g	7.79 g 8.58 g 1.49 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
45.81 g 4.79 g 2.31 g	103.74 g 6.00 g 1.65 g	9.41 g 1.56 g 0.26 g	25.96 g 1.99 g 1.24 g	g g g	g g g	g g g	g g g		
	4	10,(12)			1	1			
<b>(05634)</b> <b>TTOBÚZAcsi</b> <b>r,sert,olajmk</b> <b>ókszój15-18</b>	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru				
		Energia: 516.47 Kcal / 2,158.84 KJ	Energia: 323.23 Kcal / 1,351.10 KJ	Energia: 530.95 Kcal / 2,219.37 KJ	Energia: 516.47 Kcal / 2,158.84 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	
		10.16 g 25.42 g 7.08 g	7.92 g 2.01 g 0.41 g	8.06 g 27.99 g 7.46 g	10.16 g 25.42 g 7.08 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	55.26 g 0.80 g 1.28 g	62.02 g 1.80 g 0.78 g	55.15 g 0.80 g 1.18 g	55.26 g 0.80 g 1.28 g	g g g	g g g	g g g		
	4				1	1			
<b>Ebéd</b>	Tárkonyos pulykaraguleves, Tejberizs rizstejjel, Körte	Rántott leves, Kölesgolyó, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, GM pékáru, ebédhez	Meggyleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Kukoricagaluska leves, Vadas pulyka ragu, Főtt tészta					
	Energia: 504.20 Kcal / 2,107.56 KJ	Energia: 881.02 Kcal / 3,682.66 KJ	Energia: 979.14 Kcal / 4,092.81 KJ	Energia: 692.68 Kcal / 2,895.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav		
	18.09 g 10.28 g 2.32 g	23.03 g 44.21 g 9.71 g	24.98 g 62.42 g 9.01 g	27.74 g 21.89 g 3.15 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			





### Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	83.98 g	4.81 g	2.17 g	97.41 g	3.86 g	1.68 g	75.22 g	12.59 g	3.36 g	97.14 g	12.99 g	3.35 g									
	15			4			10,(12)						1			1					

Vacsora

	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalas tésztasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Bundás kenyér, Mustár			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Gyros tál			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás-rakott tészta											
	Energia: 331.68 Kcal / 1,386.42 Kj			Energia: 610.28 Kcal / 2,550.97 Kj			Energia: 237.02 Kcal / 990.74 Kj			Energia: 297.57 Kcal / 1,243.84 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12.92 g	2.07 g	0.39 g	15.29 g	13.10 g	3.03 g	22.91 g	10.05 g	2.01 g	10.97 g	12.08 g	2.10 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	64.52 g	6.75 g	3.22 g	105.94 g	6.00 g	1.84 g	13.25 g	2.20 g	0.34 g	36.57 g	2.80 g	1.71 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	4			10,(12)									1			1					

(05641)  
TTOM,szój,h  
űv,CM,ban,p  
álma  
szőr 1-3

Reggeli

	Rizstej, Csirkemellsonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékárú BL			Herba tea citromlé nélkül, Sonkás növényi szendvicsskrém, Diétás pékárú BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékárú BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékárú BL											
	Energia: 270.06 Kcal / 1,128.85 Kj			Energia: 228.41 Kcal / 954.75 Kj			Energia: 303.67 Kcal / 1,269.34 Kj			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	8.38 g	7.38 g	4.56 g	7.94 g	2.79 g	1.39 g	5.83 g	6.96 g	4.42 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	41.90 g	5.99 g	0.72 g	42.67 g	13.39 g	0.49 g	53.75 g	18.48 g	0.40 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1			1			1					

Tízórai

	Céklás-almasaláta			Körte			Körte			Alma											
	Energia: 18.64 Kcal / 77.92 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.45 g	0.15 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	3.65 g	0.00 g	0.06 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
													1			1					



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05641)</b> TTOM,szój,h ív,CM,ban,p álmazsír 1-3	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Növényi túrógombóc, Növényi tejföl, Porcukor, Alma	Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Zöldségfasírt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL	Meggyes almaleves, Roston sült hal szelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta	Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta			
		Energia: 380.10 Kcal / 1,588.82 KJ	Energia: 424.06 Kcal / 1,772.57 KJ	Energia: 292.88 Kcal / 1,224.24 KJ	Energia: 390.27 Kcal / 1,631.33 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		9.25 g 12.72 g 2.76 g	13.89 g 11.33 g 1.43 g	16.65 g 9.95 g 2.29 g	12.12 g 19.97 g 5.36 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
56.07 g 15.59 g 1.59 g	60.13 g 0.48 g 1.09 g	35.01 g 23.50 g 2.69 g	39.65 g 2.60 g 1.58 g	g g g	g g g	g g g		
	1	1,4	1		1	1		
<b>(05800)</b> GM,TM,OM,h al,citrus	<b>Uzsonna</b>	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Diétás péksütemény			
		Energia: 265.11 Kcal / 1,108.16 KJ	Energia: 253.48 Kcal / 1,059.55 KJ	Energia: 257.17 Kcal / 1,074.97 KJ	Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.57 g 6.01 g 4.38 g	5.83 g 6.96 g 4.42 g	7.37 g 6.06 g 3.66 g	0.80 g 7.38 g 0.63 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
44.05 g 13.39 g 0.72 g	41.27 g 5.99 g 0.40 g	43.11 g 13.39 g 0.42 g	27.74 g 15.44 g 0.15 g	g g g	g g g	g g g		
	1	1	1		1	1		
	<b>Reggeli</b>	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru	Almalé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Vaniliás növényi túrókrém			



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		Energia: 669.95 Kcal / 2,800.39 Kj			Energia: 323.23 Kcal / 1,351.10 Kj			Energia: 669.95 Kcal / 2,800.39 Kj			Energia: 467.41 Kcal / 1,953.77 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		12.94 g	28.32 g	8.78 g	7.92 g	2.01 g	0.41 g	12.94 g	28.32 g	8.78 g	11.59 g	18.03 g	4.78 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
		83.20 g	0.80 g	2.59 g	62.02 g	1.80 g	0.78 g	83.20 g	0.80 g	2.59 g	58.24 g	3.82 g	1.64 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
													1												1
Tízórai	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom					Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru					Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kgyóuborka													
	Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 Kj		Energia: 606.98 Kcal / 2,537.18 Kj			Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 Kj			Energia: 482.84 Kcal / 2,018.27 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	1.59 g	14.76 g	1.25 g	11.64 g	25.24 g	7.44 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g	8.23 g	12.62 g	3.55 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		55.47 g	30.89 g	0.30 g	76.72 g	20.78 g	1.71 g	103.73 g	37.76 g	0.90 g	77.64 g	25.18 g	1.06 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
													1												1
Ebéd	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma	Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez					Meggyes almaleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré					Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta					Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta			Legényfogó leves, Prézlis nudli, Baracklekvár, Porcukor			Csontleves, Levesbetét, Csirkepaprikás, Főtt tészta		
	Energia: 545.41 Kcal / 2,279.81 Kj		Energia: 1,053.81 Kcal / 4,404.93 Kj			Energia: 613.26 Kcal / 2,563.43 Kj			Energia: 786.52 Kcal / 3,287.65 Kj			Energia: 876.47 Kcal / 3,663.64 Kj			Energia: 910.62 Kcal / 3,806.39 Kj			Energia: 825.40 Kcal / 3,450.17 Kj							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	17.16 g	15.12 g	4.74 g	38.67 g	45.61 g	9.85 g	29.96 g	18.75 g	5.47 g	23.91 g	40.43 g	10.18 g	25.98 g	41.27 g	10.05 g	28.46 g	11.45 g	2.70 g	57.35 g	26.25 g	4.32 g	g	g	g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		83.51 g	4.82 g	2.87 g	120.45 g	8.99 g	2.93 g	83.39 g	18.18 g	3.05 g	80.55 g	5.01 g	3.50 g	98.90 g	5.04 g	4.82 g	171.38 g	56.33 g	2.19 g	88.05 g	4.50 g	4.43 g	g	g	
		15											3,10,(12)			3,9,10,(12)			(12)			9			
		Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru					Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru					Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika					Diétás péksütemény								



## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

<b>Uzsonna</b>	Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ			Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	14.12 g	17.12 g	4.57 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	13.28 g	28.44 g	8.78 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.76 g	0.80 g	1.75 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	56.40 g	0.80 g	2.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	

1 1

<b>Vacsora</b>	<b>Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tésztasaláta gluténmentes</b>			<b>Almalé, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl</b>			<b>Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Gyros tál</b>			<b>Almalé, Sonkás- rakott tészta</b>			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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	13.07 g	31.22 g	4.38 g	5.27 g	3.56 g	0.74 g	22.91 g	10.05 g	2.01 g	11.11 g	12.08 g	2.10 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.47 g	6.75 g	4.30 g	126.29 g	6.00 g	0.94 g	13.25 g	2.20 g	0.34 g	64.57 g	2.80 g	1.64 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	

3,10,(1),(7),(12) 3

1 1

**(05801)  
GM,TM,OM,h  
al,citr 1-3**

<b>Reggeli</b>	<b>Rizstej, Diétás péksütemény</b>			<b>Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkacrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Paradicsom</b>			<b>Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru</b>			<b>Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrem házi, Gluténmentes pékáru</b>			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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.80 g	7.38 g	0.63 g	5.90 g	6.98 g	1.84 g	3.71 g	9.43 g	2.28 g	3.92 g	6.29 g	1.63 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.74 g	15.44 g	0.15 g	42.23 g	13.79 g	0.69 g	51.86 g	18.88 g	0.45 g	41.88 g	13.79 g	0.53 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	

1 1



## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap												
<b>(05801)</b> <b>GM, TM, OM, h</b> <b>al, citr 1-3</b>	<b>Tízórai</b>	Céklás-almasaláta		Körte		Körte		Alma												
		Energia: 18.64 Kcal / 77.92 KJ		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		0.45 g	0.15 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só
	3.65 g		0.00 g	0.06 g	18.00 g		0.00 g	0.01 g	18.00 g		0.00 g	0.01 g	10.50 g		0.00 g	0.02 g	g		g	g
							1			1										
	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Növényi túrógombóc, Növényi tejföl, Porcukor, Alma		Tojásleves, Zöldségfásírt, Cukkinifőzelék, GM pékáru, ebédhez		Meggyes almaleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta		Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta												
		Energia: 381.41 Kcal / 1,594.29 KJ		Energia: 329.21 Kcal / 1,376.10 KJ		Energia: 308.67 Kcal / 1,290.24 KJ		Energia: 385.27 Kcal / 1,610.43 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		9.31 g	12.78 g	2.76 g	8.00 g	8.82 g	1.21 g	15.21 g	9.36 g	2.95 g	11.77 g	19.86 g	5.02 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só
56.20 g		15.59 g	1.64 g	47.63 g		1.93 g	1.34 g	41.59 g		12.78 g	1.78 g	39.27 g		2.50 g	1.55 g	g		g	g	
3			9,10,(12)						1			1								
<b>Uzsonna</b>	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika		Rizstej, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru		Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika		Rizstej, Diétás péksütemény													
	Energia: 283.84 Kcal / 1,186.45 KJ		Energia: 257.47 Kcal / 1,076.22 KJ		Energia: 283.78 Kcal / 1,186.20 KJ		Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	6.45 g	8.48 g	2.24 g	3.91 g	7.23 g	4.58 g	5.25 g	9.26 g	2.41 g	0.80 g	7.38 g	0.63 g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	
42.16 g		13.79 g	0.77 g	40.64 g		6.39 g	0.67 g	41.59 g		13.79 g	0.49 g	27.74 g		15.44 g	0.15 g	g		g	g	
3			3						1			1								



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05802)</b> <b>GM, TM, OM, h</b> <b>al, citr 4-6</b>	<b>Reggeli</b>	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru	Almalé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Vaniliás növényi túrókrém			
		Energia: 393.45 Kcal / 1,644.62 KJ	Energia: 161.62 Kcal / 675.57 KJ	Energia: 393.45 Kcal / 1,644.62 KJ	Energia: 233.72 Kcal / 976.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.54 g 14.16 g 4.39 g	3.96 g 1.01 g 0.21 g	6.54 g 14.16 g 4.39 g	5.80 g 9.02 g 2.39 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	55.60 g 0.40 g 1.30 g	31.01 g 0.90 g 0.43 g	55.60 g 0.40 g 1.30 g	29.12 g 1.91 g 0.86 g	g g g	g g g	g g g	
					1	1		
	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			
		Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ	Energia: 317.15 Kcal / 1,325.69 KJ	Energia: 360.78 Kcal / 1,508.06 KJ	Energia: 255.07 Kcal / 1,066.19 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
1.56 g 13.82 g 1.13 g		5.82 g 12.62 g 3.72 g	3.72 g 9.92 g 2.33 g	4.12 g 6.31 g 1.78 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
47.66 g 26.93 g 0.30 g	41.76 g 13.79 g 0.86 g	60.14 g 25.16 g 0.45 g	42.22 g 15.99 g 0.54 g	g g g	g g g	g g g		
				1	1			





### Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap			
<b>(05802)</b> <b>GM, TM, OM, h</b> <b>al, citr 4-6</b>	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma	Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré	Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta	Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta	Legényfogó leves, Prézlis nudli, Baracklevár, Porcukor	Csontleves, Levesbetét, Csirkepaprikás, Főtt tészta			
		Energia: 446.30 Kcal / 1,865.53 KJ	Energia: 581.71 Kcal / 2,431.55 KJ	Energia: 366.92 Kcal / 1,533.73 KJ	Energia: 466.22 Kcal / 1,948.80 KJ	Energia: 876.47 Kcal / 3,663.64 KJ	Energia: 910.62 Kcal / 3,806.39 KJ	Energia: 825.40 Kcal / 3,450.17 KJ			
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 12.23 g    9.80 g    2.79 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 21.90 g    24.50 g    5.11 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 16.09 g    11.12 g    3.18 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 12.66 g    21.88 g    5.22 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 25.98 g    41.27 g    10.05 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 28.46 g    11.45 g    2.70 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 57.35 g    26.25 g    4.32 g			
		Szénhidrát    Cukor    Só 75.81 g    4.81 g    1.70 g	Szénhidrát    Cukor    Só 67.53 g    5.27 g    1.49 g	Szénhidrát    Cukor    Só 51.46 g    9.57 g    1.77 g	Szénhidrát    Cukor    Só 53.83 g    3.39 g    1.80 g	Szénhidrát    Cukor    Só 98.90 g    5.04 g    4.82 g	Szénhidrát    Cukor    Só 171.38 g    56.33 g    2.19 g	Szénhidrát    Cukor    Só 88.05 g    4.50 g    4.43 g			
	15	3,10,(12)	3,9,10,(12)	(12)	9						
	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény						
		Energia: 231.66 Kcal / 968.34 KJ	Energia: 194.80 Kcal / 814.26 KJ	Energia: 280.43 Kcal / 1,172.20 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 7.06 g    8.56 g    2.29 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 3.86 g    5.80 g    4.40 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 6.64 g    14.22 g    4.39 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 1.50 g    11.90 g    0.90 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g			
		Szénhidrát    Cukor    Só 28.38 g    0.40 g    0.88 g	Szénhidrát    Cukor    Só 28.80 g    0.40 g    0.67 g	Szénhidrát    Cukor    Só 28.20 g    0.40 g    1.29 g	Szénhidrát    Cukor    Só 31.80 g    18.90 g    0.30 g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g			
			1	1							
	<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Tésztasaláta gluténmentes	Almalé, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Gyros tál	Almalé, Sonkás- rakott tészta						
		Energia: 344.18 Kcal / 1,438.67 KJ	Energia: 374.73 Kcal / 1,566.37 KJ	Energia: 135.10 Kcal / 564.72 KJ	Energia: 286.55 Kcal / 1,197.78 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 7.44 g    17.79 g    2.49 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 3.06 g    2.03 g    0.42 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 13.06 g    5.73 g    1.15 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 6.39 g    6.89 g    1.20 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g			
		Szénhidrát    Cukor    Só 37.88 g    3.84 g    2.48 g	Szénhidrát    Cukor    Só 84.01 g    3.42 g    0.54 g	Szénhidrát    Cukor    Só 7.55 g    1.25 g    0.23 g	Szénhidrát    Cukor    Só 48.84 g    1.60 g    0.94 g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g			
	3,10,(1),(7),(12)		3				1	1			







Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05803) GM,TM,OM,h al,citr 7-14</b>	<b>Reggeli</b>	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru	Almalé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Vaniliás növényi túrókrém			
		Energia: 426.93 Kcal / 1,784.57 KJ	Energia: 169.42 Kcal / 708.18 KJ	Energia: 426.93 Kcal / 1,784.57 KJ	Energia: 245.79 Kcal / 1,027.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.91 g 17.24 g 5.54 g	4.12 g 1.01 g 0.21 g	7.91 g 17.24 g 5.54 g	6.86 g 9.52 g 2.54 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	55.63 g 0.40 g 1.72 g	32.77 g 1.15 g 0.43 g	55.63 g 0.40 g 1.72 g	29.91 g 2.67 g 1.03 g	g g g	g g g	g g g	
					1	1		
	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			
		Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ	Energia: 344.04 Kcal / 1,438.09 KJ	Energia: 360.78 Kcal / 1,508.06 KJ	Energia: 282.71 Kcal / 1,181.73 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
1.56 g 13.82 g 1.13 g		6.90 g 14.93 g 4.54 g	3.72 g 9.92 g 2.33 g	4.35 g 8.97 g 2.57 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
47.66 g 26.93 g 0.30 g	42.18 g 13.79 g 1.06 g	60.14 g 25.16 g 0.45 g	42.89 g 17.09 g 0.62 g	g g g	g g g	g g g		
				1	1			





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05803) GM, TM, OM, h al, citr 7-14</b>	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma	Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré	Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta	Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta	Legényfogó leves, Prézlis nudli, Baracklevár, Porcukor	Csontleves , Levesbetét, Csirkepaprikás, Főtt tészta
		Energia: 495.62 Kcal / 2,071.69 KJ	Energia: 743.19 Kcal / 3,106.53 KJ	Energia: 384.71 Kcal / 1,608.09 KJ	Energia: 538.22 Kcal / 2,249.76 KJ	Energia: 876.47 Kcal / 3,663.64 KJ	Energia: 910.62 Kcal / 3,806.39 KJ	Energia: 825.40 Kcal / 3,450.17 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		13.88 g 11.25 g 3.26 g	25.09 g 26.74 g 5.36 g	16.31 g 11.40 g 3.25 g	14.98 g 25.78 g 6.22 g	25.98 g 41.27 g 10.05 g	28.46 g 11.45 g 2.70 g	57.35 g 26.25 g 4.32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	83.11 g 5.29 g 1.98 g	99.20 g 7.49 g 1.73 g	55.41 g 11.24 g 1.86 g	60.65 g 3.81 g 2.13 g	98.90 g 5.04 g 4.82 g	171.38 g 56.33 g 2.19 g	88.05 g 4.50 g 4.43 g	
	15	3,10,(12)		3,9,10,(12)		(12)	9	
	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény			
		Energia: 242.71 Kcal / 1,014.53 KJ	Energia: 219.20 Kcal / 916.26 KJ	Energia: 315.87 Kcal / 1,320.34 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.76 g 8.84 g 2.38 g	3.97 g 8.20 g 6.50 g	8.13 g 17.33 g 5.54 g	1.50 g 11.90 g 0.90 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	28.80 g 0.40 g 1.09 g	29.45 g 0.40 g 0.83 g	28.53 g 0.40 g 1.71 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g	g g g	
						1	1	
	<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Tésztasaláta gluténmentes	Almalé, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Gyros tál	Almalé, Sonkás- rakott tészta			
Energia: 428.72 Kcal / 1,792.05 KJ		Energia: 438.27 Kcal / 1,831.97 KJ	Energia: 168.28 Kcal / 703.41 KJ	Energia: 328.21 Kcal / 1,371.92 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsír		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
9.27 g 22.16 g 3.10 g		3.79 g 2.53 g 0.53 g	16.27 g 7.14 g 1.43 g	7.93 g 8.58 g 1.49 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
47.19 g 4.79 g 3.07 g	97.80 g 4.26 g 0.67 g	9.41 g 1.56 g 0.26 g	53.96 g 1.99 g 1.17 g	g g g	g g g	g g g		
3,10,(1),(7),(12)	3				1	1		





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap										
<b>(05804)</b> <b>GM,TM,OM,ha,</b> <b>al,citr 15-18</b>	<b>Reggeli</b>	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru	Almalé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Vaniliás növényi túrókrém													
		Energia: 669.95 Kcal / 2,800.39 Kj	Energia: 323.23 Kcal / 1,351.10 Kj	Energia: 669.95 Kcal / 2,800.39 Kj	Energia: 467.41 Kcal / 1,953.77 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		12.94 g	28.32 g	8.78 g	7.92 g	2.01 g	0.41 g	12.94 g	28.32 g	8.78 g	11.59 g	18.03 g	4.78 g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
	83.20 g	0.80 g	2.59 g	62.02 g	1.80 g	0.78 g	83.20 g	0.80 g	2.59 g	58.24 g	3.82 g	1.64 g						
																1		1
<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka														
	Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 Kj	Energia: 593.33 Kcal / 2,480.12 Kj	Energia: 606.44 Kcal / 2,534.92 Kj	Energia: 469.19 Kcal / 1,961.21 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	1.57 g	14.27 g	1.19 g	11.64 g	25.24 g	7.44 g	7.39 g	18.37 g	4.49 g	8.23 g	12.62 g	3.55 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
51.45 g	28.85 g	0.30 g	73.32 g	17.38 g	1.71 g	95.46 g	31.48 g	0.90 g	74.24 g	21.78 g	1.06 g							
															1		1	





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap						
<b>(05804)</b> <b>GM, TM, OM, h</b> <b>al, citr 15-18</b>	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma	Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré	Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta	Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta	Legényfogó leves, Prézlis nudli, Baracklevár, Porcukor	Csontleves , Levesbetét, Csirkepaprikás, Főtt tészta						
		Energia: 614.91 Kcal / 2,570.32 KJ	Energia: 1,038.87 Kcal / 4,342.48 KJ	Energia: 594.15 Kcal / 2,483.55 KJ	Energia: 767.58 Kcal / 3,208.48 KJ	Energia: 876.47 Kcal / 3,663.64 KJ	Energia: 910.62 Kcal / 3,806.39 KJ	Energia: 825.40 Kcal / 3,450.17 KJ						
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav						
		17.67 g    14.42 g    4.27 g	38.22 g    44.54 g    9.69 g	29.81 g    18.67 g    5.46 g	23.41 g    39.51 g    10.06 g	25.98 g    41.27 g    10.05 g	28.46 g    11.45 g    2.70 g	57.35 g    26.25 g    4.32 g						
	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só							
	101.74 g    6.60 g    2.59 g	119.58 g    8.99 g    2.53 g	78.16 g    14.98 g    2.92 g	78.32 g    5.01 g    3.08 g	98.90 g    5.04 g    4.82 g	171.38 g    56.33 g    2.19 g	88.05 g    4.50 g    4.43 g							
	<b>15</b>	<b>3,10,(12)</b>	<b>3,9,10,(12)</b>	<b>(12)</b>	<b>9</b>									
	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény									
		Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ	Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ	Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	
14.12 g    17.12 g    4.57 g		7.72 g    11.60 g    8.80 g	13.28 g    28.44 g    8.78 g	1.50 g    11.90 g    0.90 g	g    g    g	g    g    g	g    g    g	g    g    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	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só			
56.76 g    0.80 g    1.75 g	57.60 g    0.80 g    1.34 g	56.40 g    0.80 g    2.58 g	31.80 g    18.90 g    0.30 g	g    g    g	g    g    g	g    g    g	g    g    g	g    g    g	g    g    g	g    g    g	g    g    g			
		<b>1</b>			<b>1</b>									
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Tésztasaláta gluténmentes	Almalé, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Gyros tál	Almalé, Sonkás- rakott tészta										
	Energia: 603.84 Kcal / 2,524.05 KJ	Energia: 569.37 Kcal / 2,379.97 KJ	Energia: 237.02 Kcal / 990.74 KJ	Energia: 414.51 Kcal / 1,732.65 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav		
	13.07 g    31.22 g    4.38 g	5.27 g    3.56 g    0.74 g	22.91 g    10.05 g    2.01 g	11.11 g    12.08 g    2.10 g	g    g    g	g    g    g	g    g    g	g    g    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	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só			
66.47 g    6.75 g    4.30 g	126.29 g    6.00 g    0.94 g	13.25 g    2.20 g    0.34 g	64.57 g    2.80 g    1.64 g	g    g    g	g    g    g	g    g    g	g    g    g	g    g    g	g    g    g	g    g    g	g    g    g			
		<b>3</b>			<b>1</b>									
		<b>3,10,(1),(7),(12)</b>			<b>1</b>									





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05821) Glutén-,tej-,n atív cukorM 1 -3</b>	<b>Reggeli</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkacrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			
		Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ	Energia: 268.28 Kcal / 1,121.41 KJ	Energia: 272.21 Kcal / 1,137.84 KJ	Energia: 252.72 Kcal / 1,056.37 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0.80 g 7.38 g 0.63 g	5.90 g 6.98 g 1.84 g	3.71 g 9.43 g 2.28 g	3.92 g 6.29 g 1.63 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	27.74 g 15.44 g 0.15 g	42.23 g 13.79 g 0.69 g	39.38 g 6.39 g 0.45 g	41.88 g 13.79 g 0.53 g	g g g	g g g	g g g	
						1	1	
	<b>Tízórai</b>	Céklás-almasaláta	Körte	Körte	Alma			
		Energia: 18.64 Kcal / 77.92 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0.45 g 0.15 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.60 g 0.60 g 0.00 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
3.65 g 0.00 g 0.06 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	g g g	g g g	g g g		
					1	1		
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Növényi túrógombóc, Növényi tejföl, Alma	Tojásleves, Zöldségfasírt, Cukkinifőzelék, GM pékáru, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta	Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta				
	Energia: 341.26 Kcal / 1,426.47 KJ	Energia: 329.21 Kcal / 1,376.10 KJ	Energia: 308.67 Kcal / 1,290.24 KJ	Energia: 385.27 Kcal / 1,610.43 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	9.31 g 12.78 g 2.76 g	8.00 g 8.82 g 1.21 g	15.21 g 9.36 g 2.95 g	11.77 g 19.86 g 5.02 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
46.21 g 5.60 g 1.64 g	47.63 g 1.93 g 1.34 g	41.59 g 12.78 g 1.78 g	39.27 g 2.50 g 1.55 g	g g g	g g g	g g g		
	3		9,10,(12)		1	1		





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05821) Glutén-,tej-,n atív cukorM 1 -3</b>	<b>Uzsonna</b>	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika	Rizstej, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika	Rizstej, Diétás péksütemény			
		Energia: 283.84 Kcal / 1,186.45 KJ	Energia: 257.47 Kcal / 1,076.22 KJ	Energia: 283.78 Kcal / 1,186.20 KJ	Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.45 g 8.48 g 2.24 g	3.91 g 7.23 g 4.58 g	5.25 g 9.26 g 2.41 g	0.80 g 7.38 g 0.63 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42.16 g 13.79 g 0.77 g	40.64 g 6.39 g 0.67 g	41.59 g 13.79 g 0.49 g	27.74 g 15.44 g 0.15 g	g g g	g g g	g g g		
		3				1		1
<b>(05900) Gluténmentes s</b>	<b>Reggeli</b>	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Házi gyümölcsjoghurt , Gluténmentes pékáru	Almalé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Vaniliás túrókrém			
		Energia: 669.95 Kcal / 2,800.39 KJ	Energia: 528.06 Kcal / 2,207.29 KJ	Energia: 669.95 Kcal / 2,800.39 KJ	Energia: 516.38 Kcal / 2,158.47 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		12.94 g 28.32 g 8.78 g	14.23 g 9.20 g 4.31 g	12.94 g 28.32 g 8.78 g	16.97 g 20.47 g 6.32 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
83.20 g 0.80 g 2.59 g	90.54 g 24.98 g 1.38 g	83.20 g 0.80 g 2.59 g	59.59 g 3.80 g 1.66 g	g g g	g g g	g g g		
		7			7,(12)		1	1
	<b>Tízórai</b>							



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05900) Gluténmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			
		Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ	Energia: 606.98 Kcal / 2,537.18 KJ	Energia: 665.06 Kcal / 2,779.95 KJ	Energia: 482.84 Kcal / 2,018.27 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.70 g 16.40 g 3.34 g	11.64 g 25.24 g 7.44 g	17.52 g 20.50 g 6.64 g	8.23 g 12.62 g 3.55 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	47.70 g 18.90 g 0.70 g	76.72 g 20.78 g 1.71 g	95.96 g 25.78 g 1.30 g	77.64 g 25.18 g 1.06 g	g g g	g g g	g g g	
	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs	Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta			
		Energia: 659.28 Kcal / 2,755.79 KJ	Energia: 1,053.81 Kcal / 4,404.93 KJ	Energia: 1,039.89 Kcal / 4,346.74 KJ	Energia: 786.52 Kcal / 3,287.65 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.19 g 15.41 g 6.32 g	38.67 g 45.61 g 9.85 g	28.07 g 62.78 g 9.38 g	23.91 g 40.43 g 10.18 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
103.35 g 17.50 g 3.25 g	120.45 g 8.99 g 2.93 g	91.26 g 15.98 g 4.66 g	80.55 g 5.01 g 3.50 g	g g g	g g g	g g g		
<b>7</b>	<b>3,10,(12)</b>	<b>4,7</b>	<b>3,9,10,(12)</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Zöldfűszeres kockasajt, Gluténmentes pékáru	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény				
	Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ	Energia: 366.76 Kcal / 1,533.06 KJ	Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	14.12 g 17.12 g 4.57 g	13.62 g 6.30 g 2.74 g	13.28 g 28.44 g 8.78 g	1.50 g 11.90 g 0.90 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
56.76 g 0.80 g 1.75 g	57.40 g 0.80 g 1.08 g	56.40 g 0.80 g 2.58 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g	g g g		





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(05900)</b> <b>Gluténmentes</b>	<b>Uzsonna</b>	7					1		1													
	<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Tonhalas tézstasaláta	Almalé, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Gyros tál			Almalé, Sonkás-rakott tészta													
		Energia: 331.68 Kcal / 1,386.42 KJ			Energia: 698.05 Kcal / 2,917.85 KJ			Energia: 237.02 Kcal / 990.74 KJ			Energia: 414.51 Kcal / 1,732.65 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.92 g	2.07 g	0.39 g	8.11 g	14.56 g	6.92 g	22.91 g	10.05 g	2.01 g	11.11 g	12.08 g	2.10 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
64.52 g	6.75 g	3.22 g	130.72 g	6.00 g	1.08 g	13.25 g	2.20 g	0.34 g	64.57 g	2.80 g	1.64 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
4	3,7					1		1														
<b>(05901)</b> <b>Gluténmentes</b> <b>s1-3</b>	<b>Reggeli</b>	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru													
		Energia: 255.97 Kcal / 1,069.95 KJ			Energia: 268.28 Kcal / 1,121.41 KJ			Energia: 350.16 Kcal / 1,463.67 KJ			Energia: 252.72 Kcal / 1,056.37 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.55 g	11.55 g	3.49 g	5.90 g	6.98 g	1.84 g	8.76 g	12.20 g	4.38 g	3.92 g	6.29 g	1.63 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
26.50 g	9.45 g	0.38 g	42.23 g	13.79 g	0.69 g	47.98 g	12.89 g	0.62 g	41.88 g	13.79 g	0.53 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
7	7					1		1														
<b>Tízórai</b>	Céklás-almasaláta	Narancs			Banán turmix			Alma														
	Energia: 18.64 Kcal / 77.92 KJ			Energia: 41.41 Kcal / 173.09 KJ			Energia: 171.28 Kcal / 715.95 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	0.45 g	0.15 g	0.00 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	4.05 g	1.55 g	0.81 g	0.60 g	0.60 g	0.00 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
3.65 g	0.00 g	0.06 g	8.50 g	0.00 g	0.01 g	34.88 g	17.48 g	0.16 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
7	7					1		1														





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05901)</b> Gluténmente s1-3	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Túrógombóc, Tejföl, Porcukor, Narancs	Tojásleves, Zöldségfásírt, Cukkinifőzelék, GM pékáru, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré, Uborkasaláta	Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta			
		Energia: 607.50 Kcal / 2,539.35 KJ	Energia: 329.21 Kcal / 1,376.10 KJ	Energia: 554.21 Kcal / 2,316.60 KJ	Energia: 385.27 Kcal / 1,610.43 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		23.78 g 24.85 g 9.95 g	8.00 g 8.82 g 1.21 g	15.06 g 32.20 g 5.14 g	11.77 g 19.86 g 5.02 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
70.59 g 25.03 g 1.71 g	47.63 g 1.93 g 1.34 g	50.79 g 11.68 g 2.11 g	39.27 g 2.50 g 1.55 g	g g g	g g g	g g g		
	7	3	4,7	9,10,(12)		1	1	
<b>(05902)</b> Gluténmente s4-6	<b>Reggeli</b>	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika	Tej, Zöldfűszeres kockasajt , Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Tojáskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika	Tej, Diétás péksütemény			
		Energia: 283.84 Kcal / 1,186.45 KJ	Energia: 303.95 Kcal / 1,270.51 KJ	Energia: 283.78 Kcal / 1,186.20 KJ	Energia: 255.97 Kcal / 1,069.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.45 g 8.48 g 2.24 g	13.61 g 8.75 g 4.41 g	5.25 g 9.26 g 2.41 g	7.55 g 11.55 g 3.49 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42.16 g 13.79 g 0.77 g	39.30 g 0.40 g 0.77 g	41.59 g 13.79 g 0.49 g	26.50 g 9.45 g 0.38 g	g g g	g g g	g g g		
	7	3	7		1	1		
<b>(05902)</b> Gluténmente s4-6	<b>Reggeli</b>	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Házi gyümölcsjoghurt , Gluténmentes pékáru	Almalé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Vaniliás túrókrém			
		Energia: 393.45 Kcal / 1,644.62 KJ	Energia: 264.03 Kcal / 1,103.65 KJ	Energia: 393.45 Kcal / 1,644.62 KJ	Energia: 258.20 Kcal / 1,079.28 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	g g g	g g 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g		



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	6.54 g	14.16 g	4.39 g	7.11 g	4.60 g	2.15 g	6.54 g	14.16 g	4.39 g	8.48 g	10.23 g	3.16 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	55.60 g	0.40 g	1.30 g	45.27 g	12.49 g	0.73 g	55.60 g	0.40 g	1.30 g	29.79 g	1.90 g	0.87 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	7						7,(12)						1			1					
<b>Tízórai</b>	Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka											
	Energia: 368.35 Kcal / 1,539.70 Kj			Energia: 317.15 Kcal / 1,325.69 Kj			Energia: 374.35 Kcal / 1,564.78 Kj			Energia: 255.07 Kcal / 1,066.19 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	8.33 g	14.92 g	2.53 g	5.82 g	12.62 g	3.72 g	10.49 g	11.02 g	3.73 g	4.12 g	6.31 g	1.78 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.45 g	18.90 g	0.57 g	41.76 g	13.79 g	0.86 g	54.93 g	17.14 g	0.72 g	42.22 g	15.99 g	0.54 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	7						7						1			1					
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta											
	Energia: 404.90 Kcal / 1,692.48 Kj			Energia: 581.71 Kcal / 2,431.55 Kj			Energia: 590.84 Kcal / 2,469.71 Kj			Energia: 466.22 Kcal / 1,948.80 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	14.81 g	8.40 g	3.48 g	21.90 g	24.50 g	5.11 g	15.79 g	33.21 g	5.22 g	12.66 g	21.88 g	5.22 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.26 g	11.02 g	1.75 g	67.53 g	5.27 g	1.49 g	57.23 g	7.99 g	2.82 g	53.83 g	3.39 g	1.80 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	7						3,10,(12)			4,7			3,9,10,(12)			1			1		
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Zöldfűszeres kockasajt, Gluténmentes pékáru			Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény											
	Energia: 231.66 Kcal / 968.34 Kj			Energia: 183.38 Kcal / 766.53 Kj			Energia: 280.43 Kcal / 1,172.20 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	7.06 g	8.56 g	2.29 g	6.81 g	3.15 g	1.37 g	6.64 g	14.22 g	4.39 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																		
	28.38 g	0.40 g	0.88 g	28.70 g	0.40 g	0.54 g	28.20 g	0.40 g	1.29 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																		
	7											1					1																									
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalas tésztasaláta						Almalé, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Gyros tál						Almalé, Sonkás- rakott tészta																							
	Energia: 331.68 Kcal / 1,386.42 KJ						Energia: 430.06 Kcal / 1,797.65 KJ						Energia: 135.10 Kcal / 564.72 KJ						Energia: 286.55 Kcal / 1,197.78 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
	12.92 g	2.07 g	0.39 g	4.27 g	6.75 g	3.07 g	13.06 g	5.73 g	1.15 g	6.39 g	6.89 g	1.20 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
64.52 g	6.75 g	3.22 g	85.91 g	3.42 g	0.60 g	7.55 g	1.25 g	0.23 g	48.84 g	1.60 g	0.94 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g							
4	3,7											1					1																									
<b>(05903) Gluténmente s7-14</b>	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Házi gyümölcsjoghurt, Gluténmentes pékáru						Almalé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Vanillás túrókrém																							
	Energia: 426.93 Kcal / 1,784.57 KJ						Energia: 323.04 Kcal / 1,350.31 KJ						Energia: 426.93 Kcal / 1,784.57 KJ						Energia: 282.51 Kcal / 1,180.89 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
	7.91 g	17.24 g	5.54 g	8.85 g	6.40 g	3.13 g	7.91 g	17.24 g	5.54 g	10.89 g	11.35 g	3.69 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
55.63 g	0.40 g	1.72 g	54.15 g	18.53 g	0.88 g	55.63 g	0.40 g	1.72 g	30.92 g	2.65 g	1.04 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g							
	7											7,(12)					1					1																				
<b>Tízórai</b>																																										



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05903) Gluténmente s7-14</b>	<b>Tízórai</b>	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			
		Energia: 368.35 Kcal / 1,539.70 KJ	Energia: 344.04 Kcal / 1,438.09 KJ	Energia: 374.35 Kcal / 1,564.78 KJ	Energia: 282.71 Kcal / 1,181.73 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.33 g 14.92 g 2.53 g	6.90 g 14.93 g 4.54 g	10.49 g 11.02 g 3.73 g	4.35 g 8.97 g 2.57 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	42.45 g 18.90 g 0.57 g	42.18 g 13.79 g 1.06 g	54.93 g 17.14 g 0.72 g	42.89 g 17.09 g 0.62 g	g g g	g g g	g g g	
	7	7	7	7	1	1	1	
	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs	Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta			
		Energia: 475.08 Kcal / 1,985.83 KJ	Energia: 743.19 Kcal / 3,106.53 KJ	Energia: 610.06 Kcal / 2,550.05 KJ	Energia: 538.22 Kcal / 2,249.76 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17.56 g 10.01 g 4.16 g	25.09 g 26.74 g 5.36 g	16.10 g 33.50 g 5.29 g	14.98 g 25.78 g 6.22 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
77.33 g 13.12 g 2.09 g	99.20 g 7.49 g 1.73 g	61.42 g 9.59 g 2.94 g	60.65 g 3.81 g 2.13 g	g g g	g g g	g g g		
7	3,10,(12)	4,7	3,9,10,(12)	1	1	1		
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Zöldfűszeres kockasajt, Gluténmentes pékáru	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény				
	Energia: 242.71 Kcal / 1,014.53 KJ	Energia: 190.86 Kcal / 797.79 KJ	Energia: 315.87 Kcal / 1,320.34 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	8.76 g 8.84 g 2.38 g	7.44 g 3.58 g 1.60 g	8.13 g 17.33 g 5.54 g	1.50 g 11.90 g 0.90 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
28.80 g 0.40 g 1.09 g	28.94 g 0.40 g 0.58 g	28.53 g 0.40 g 1.71 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g	g g g		



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(05903) Gluténmentes s7-14</b>	<b>Uzsonna</b>	7						1	1
	<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalas tésztasaláta	Almalé, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Gyros tál	Almalé, Sonkás- rakott tészta				
		Energia: 235.49 Kcal / 984.35 KJ	Energia: 548.92 Kcal / 2,294.49 KJ	Energia: 168.28 Kcal / 703.41 KJ	Energia: 328.21 Kcal / 1,371.92 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.17 g 1.47 g 0.28 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.22 g 11.98 g 5.83 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16.27 g 7.14 g 1.43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.93 g 8.58 g 1.49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 45.81 g 4.79 g 2.31 g	Szénhidrát Cukor Só 101.61 g 4.26 g 0.79 g	Szénhidrát Cukor Só 9.41 g 1.56 g 0.26 g	Szénhidrát Cukor Só 53.96 g 1.99 g 1.17 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
4	3,7				1	1			
<b>(05904) Gluténmentes s 15-18</b>	<b>Reggeli</b>	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Házi gyümölcsjoghurt , Gluténmentes pékáru	Almalé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Vaniliás túrókrém				
		Energia: 669.95 Kcal / 2,800.39 KJ	Energia: 528.06 Kcal / 2,207.29 KJ	Energia: 669.95 Kcal / 2,800.39 KJ	Energia: 516.38 Kcal / 2,158.47 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 12.94 g 28.32 g 8.78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14.23 g 9.20 g 4.31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12.94 g 28.32 g 8.78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16.97 g 20.47 g 6.32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 83.20 g 0.80 g 2.59 g	Szénhidrát Cukor Só 90.54 g 24.98 g 1.38 g	Szénhidrát Cukor Só 83.20 g 0.80 g 2.59 g	Szénhidrát Cukor Só 59.59 g 3.80 g 1.66 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		7		7,(12)		1	1		
<b>Tízórai</b>	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka					



## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	Energia: 391.64 Kcal / 1,637.06 KJ			Energia: 593.33 Kcal / 2,480.12 KJ			Energia: 623.25 Kcal / 2,605.19 KJ			Energia: 469.19 Kcal / 1,961.21 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.97 g	15.64 g	2.93 g	11.64 g	25.24 g	7.44 g	15.79 g	19.74 g	6.23 g	8.23 g	12.62 g	3.55 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	45.00 g	18.90 g	0.63 g	73.32 g	17.38 g	1.71 g	89.01 g	21.53 g	1.23 g	74.24 g	21.78 g	1.06 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	<b>7</b>						<b>7</b>						<b>1</b>			<b>1</b>								
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta														
	Energia: 619.63 Kcal / 2,590.05 KJ			Energia: 1,038.87 Kcal / 4,342.48 KJ			Energia: 1,020.78 Kcal / 4,266.86 KJ			Energia: 767.58 Kcal / 3,208.48 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	23.22 g	13.28 g	5.54 g	38.22 g	44.54 g	9.69 g	27.92 g	62.70 g	9.37 g	23.41 g	39.51 g	10.06 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	100.27 g	17.50 g	2.78 g	119.58 g	8.99 g	2.53 g	86.03 g	12.78 g	4.53 g	78.32 g	5.01 g	3.08 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	<b>7</b>						<b>3,10,(12)</b>						<b>4,7</b>			<b>3,9,10,(12)</b>			<b>1</b>			<b>1</b>		
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Zöldfűszeres kockasajt, Gluténmentes pékáru			Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény														
	Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ			Energia: 366.76 Kcal / 1,533.06 KJ			Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	14.12 g	17.12 g	4.57 g	13.62 g	6.30 g	2.74 g	13.28 g	28.44 g	8.78 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	56.76 g	0.80 g	1.75 g	57.40 g	0.80 g	1.08 g	56.40 g	0.80 g	2.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	<b>7</b>						<b>7</b>						<b>1</b>			<b>1</b>								
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Tonhalas tésztasaláta			Almalé, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Gyros tál			Almalé, Sonkás- rakott tészta														
	Energia: 331.68 Kcal / 1,386.42 KJ			Energia: 698.05 Kcal / 2,917.85 KJ			Energia: 237.02 Kcal / 990.74 KJ			Energia: 414.51 Kcal / 1,732.65 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	12.92 g	2.07 g	0.39 g	8.11 g	14.56 g	6.92 g	22.91 g	10.05 g	2.01 g	11.11 g	12.08 g	2.10 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	





### Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	13.25 g	2.20 g	0.34 g	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g
64.52 g	6.75 g	3.22 g	130.72 g	6.00 g	1.08 g				64.57 g	2.80 g	1.64 g									
4			3,7									1			1					

(06000)  
Glutén,tej,toj  
ás,citrus,OM,  
szója

Reggeli	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru			Almalé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Vaniliás növényi túrókrém										
	Energia: 669.95 Kcal / 2,800.39 Kj	Energia: 323.23 Kcal / 1,351.10 Kj	Energia: 669.95 Kcal / 2,800.39 Kj	Energia: 467.41 Kcal / 1,953.77 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj									
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
12.94 g	28.32 g	8.78 g	7.92 g	2.01 g	0.41 g	12.94 g	28.32 g	8.78 g	11.59 g	18.03 g	4.78 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.20 g	0.80 g	2.59 g	62.02 g	1.80 g	0.78 g	83.20 g	0.80 g	2.59 g	58.24 g	3.82 g	1.64 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
												1			1					
Tízórai	Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka										
	Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 Kj	Energia: 606.98 Kcal / 2,537.18 Kj	Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 Kj	Energia: 482.84 Kcal / 2,018.27 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj									
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
1.59 g	14.76 g	1.25 g	11.64 g	25.24 g	7.44 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g	8.23 g	12.62 g	3.55 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.47 g	30.89 g	0.30 g	76.72 g	20.78 g	1.71 g	103.73 g	37.76 g	0.90 g	77.64 g	25.18 g	1.06 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
												1			1					
Ebéd																				





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06000) Glutén,tej,tojás,citrus,OM, szója</b>	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma	Rántott leves, Kölesgolyó, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta			
		Energia: 545.41 Kcal / 2,279.81 KJ	Energia: 1,121.18 Kcal / 4,686.53 KJ	Energia: 991.72 Kcal / 4,145.39 KJ	Energia: 776.96 Kcal / 3,247.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		17.16 g 15.12 g 4.74 g	38.59 g 48.18 g 10.09 g	25.14 g 62.45 g 9.03 g	23.35 g 40.03 g 10.09 g	g g g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	83.51 g 4.82 g 2.87 g	132.77 g 9.05 g 1.90 g	82.95 g 18.18 g 3.61 g	79.64 g 5.00 g 3.47 g	g g g	g g g	g g g	
	15	10,(12)	4	10,(12)		1	1	
	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény			
		Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ	Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ	Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		14.12 g 17.12 g 4.57 g	7.72 g 11.60 g 8.80 g	13.28 g 28.44 g 8.78 g	1.50 g 11.90 g 0.90 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
56.76 g 0.80 g 1.75 g	57.60 g 0.80 g 1.34 g	56.40 g 0.80 g 2.58 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g	g g g		
					1	1		
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalas tésztasaláta	Almalé, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Gyros tál	Almalé, Sonkás-rakott tészta				
	Energia: 331.68 Kcal / 1,386.42 KJ	Energia: 677.13 Kcal / 2,830.40 KJ	Energia: 237.02 Kcal / 990.74 KJ	Energia: 414.51 Kcal / 1,732.65 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	12.92 g 2.07 g 0.39 g	13.75 g 11.18 g 3.03 g	22.91 g 10.05 g 2.01 g	11.11 g 12.08 g 2.10 g	g g g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
64.52 g 6.75 g 3.22 g	127.47 g 6.00 g 1.20 g	13.25 g 2.20 g 0.34 g	64.57 g 2.80 g 1.64 g	g g g	g g g	g g g		
4					1	1		







Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06002)</b> Glutén,tej,tojás,cm,OM,szója4-6	<b>Reggeli</b>	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru	Almalé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Vaniliás növényi túrókrém			
		Energia: 393.45 Kcal / 1,644.62 KJ	Energia: 161.62 Kcal / 675.57 KJ	Energia: 393.45 Kcal / 1,644.62 KJ	Energia: 233.72 Kcal / 976.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.54 g 14.16 g 4.39 g	3.96 g 1.01 g 0.21 g	6.54 g 14.16 g 4.39 g	5.80 g 9.02 g 2.39 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	55.60 g 0.40 g 1.30 g	31.01 g 0.90 g 0.43 g	55.60 g 0.40 g 1.30 g	29.12 g 1.91 g 0.86 g	g g g	g g g	g g g	
					1	1		
	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			
		Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ	Energia: 317.15 Kcal / 1,325.69 KJ	Energia: 360.78 Kcal / 1,508.06 KJ	Energia: 255.07 Kcal / 1,066.19 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
1.56 g 13.82 g 1.13 g		5.82 g 12.62 g 3.72 g	3.72 g 9.92 g 2.33 g	4.12 g 6.31 g 1.78 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
47.66 g 26.93 g 0.30 g	41.76 g 13.79 g 0.86 g	60.14 g 25.16 g 0.45 g	42.22 g 15.99 g 0.54 g	g g g	g g g	g g g		
				1	1			





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06002) Glutén,tej, ás,cm,OM,sz ója4-6</b>	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma	Rántott leves, Kölesgolyó, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta			
		Energia: 446.30 Kcal / 1,865.53 KJ	Energia: 618.94 Kcal / 2,587.17 KJ	Energia: 556.15 Kcal / 2,324.71 KJ	Energia: 461.44 Kcal / 1,928.82 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		12.23 g 9.80 g 2.79 g	21.99 g 25.81 g 5.23 g	13.68 g 32.97 g 4.96 g	12.38 g 21.68 g 5.17 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	75.81 g 4.81 g 1.70 g	74.49 g 5.31 g 0.97 g	51.24 g 9.57 g 2.06 g	53.38 g 3.38 g 1.79 g	g g g	g g g	g g g	
	15	10,(12)	4	10,(12)	1	1		
	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény			
		Energia: 231.66 Kcal / 968.34 KJ	Energia: 194.80 Kcal / 814.26 KJ	Energia: 280.43 Kcal / 1,172.20 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.06 g 8.56 g 2.29 g	3.86 g 5.80 g 4.40 g	6.64 g 14.22 g 4.39 g	1.50 g 11.90 g 0.90 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
28.38 g 0.40 g 0.88 g	28.80 g 0.40 g 0.67 g	28.20 g 0.40 g 1.29 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g	g g g		
				1	1			
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Tonhalas tésztasaláta	Almalé, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Gyros tál	Almalé, Sonkás- rakott tészta				
	Energia: 189.06 Kcal / 790.27 KJ	Energia: 436.16 Kcal / 1,823.15 KJ	Energia: 135.10 Kcal / 564.72 KJ	Energia: 286.55 Kcal / 1,197.78 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	7.36 g 1.18 g 0.22 g	7.89 g 6.37 g 1.73 g	13.06 g 5.73 g 1.15 g	6.39 g 6.89 g 1.20 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
36.78 g 3.85 g 1.87 g	84.68 g 3.42 g 0.69 g	7.55 g 1.25 g 0.23 g	48.84 g 1.60 g 0.94 g	g g g	g g g	g g g		





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap													
<b>Vacsora</b>		4					1	1													
<b>(06003)</b> <b>Glutén,tej, j</b> <b>ás,cm,OM,sz</b> <b>ója 7-14</b>	<b>Reggeli</b>	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru	Almalé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Vaniliás növényi túrókrém																
	Energia: 426.93 Kcal / 1,784.57 KJ		Energia: 169.42 Kcal / 708.18 KJ		Energia: 426.93 Kcal / 1,784.57 KJ		Energia: 245.79 Kcal / 1,027.40 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
	7.91 g	17.24 g	5.54 g	4.12 g	1.01 g	0.21 g	7.91 g	17.24 g	5.54 g	6.86 g	9.52 g	2.54 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	55.63 g	0.40 g	1.72 g	32.77 g	1.15 g	0.43 g	55.63 g	0.40 g	1.72 g	29.91 g	2.67 g	1.03 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
									1		1										
	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka																
	Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ		Energia: 344.04 Kcal / 1,438.09 KJ		Energia: 360.78 Kcal / 1,508.06 KJ		Energia: 282.71 Kcal / 1,181.73 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
1.56 g	13.82 g	1.13 g	6.90 g	14.93 g	4.54 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g	4.35 g	8.97 g	2.57 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.18 g	13.79 g	1.06 g	60.14 g	25.16 g	0.45 g	42.89 g	17.09 g	0.62 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
								1		1											





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06003)</b> <b>Glutén,tej, j</b> <b>ás,cm,OM,sz</b> <b>ója 7-14</b>	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma	Rántott leves, Kölesgolyó, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta			
		Energia: 495.62 Kcal / 2,071.69 KJ	Energia: 783.62 Kcal / 3,275.53 KJ	Energia: 587.64 Kcal / 2,456.34 KJ	Energia: 532.49 Kcal / 2,225.81 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		13.88 g 11.25 g 3.26 g	25.04 g 28.28 g 5.50 g	14.15 g 33.65 g 5.13 g	14.65 g 25.54 g 6.17 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	83.11 g 5.29 g 1.98 g	106.59 g 7.53 g 1.11 g	57.40 g 11.35 g 2.21 g	60.11 g 3.80 g 2.11 g	g g g	g g g	g g g	
	15	10,(12)	4	10,(12)	1	1		
	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény			
		Energia: 242.71 Kcal / 1,014.53 KJ	Energia: 219.20 Kcal / 916.26 KJ	Energia: 315.87 Kcal / 1,320.34 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.76 g 8.84 g 2.38 g	3.97 g 8.20 g 6.50 g	8.13 g 17.33 g 5.54 g	1.50 g 11.90 g 0.90 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
28.80 g 0.40 g 1.09 g	29.45 g 0.40 g 0.83 g	28.53 g 0.40 g 1.71 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g	g g g		
				1	1			
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Tonhalas tésztasaláta	Almalé, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Gyros tál	Almalé, Sonkás- rakott tészta				
	Energia: 235.49 Kcal / 984.35 KJ	Energia: 514.78 Kcal / 2,151.78 KJ	Energia: 168.28 Kcal / 703.41 KJ	Energia: 328.21 Kcal / 1,371.92 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	9.17 g 1.47 g 0.28 g	9.81 g 7.94 g 2.15 g	16.27 g 7.14 g 1.43 g	7.93 g 8.58 g 1.49 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
45.81 g 4.79 g 2.31 g	98.64 g 4.26 g 0.85 g	9.41 g 1.56 g 0.26 g	53.96 g 1.99 g 1.17 g	g g g	g g g	g g g		





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
	<b>Vacsora</b>	4				1			1
<b>(06004) Glutén,tej, ás,cm,OM,sz ója 15-18</b>	<b>Reggeli</b>	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru	Almalé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Vaniliás növényi túrókrém				
		Energia: 669.95 Kcal / 2,800.39 KJ	Energia: 323.23 Kcal / 1,351.10 KJ	Energia: 669.95 Kcal / 2,800.39 KJ	Energia: 467.41 Kcal / 1,953.77 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		12.94 g 28.32 g 8.78 g	7.92 g 2.01 g 0.41 g	12.94 g 28.32 g 8.78 g	11.59 g 18.03 g 4.78 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	83.20 g 0.80 g 2.59 g	62.02 g 1.80 g 0.78 g	83.20 g 0.80 g 2.59 g	58.24 g 3.82 g 1.64 g	g g g	g g g	g g g		
					1	1			
	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka				
		Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ	Energia: 593.33 Kcal / 2,480.12 KJ	Energia: 606.44 Kcal / 2,534.92 KJ	Energia: 469.19 Kcal / 1,961.21 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
1.57 g 14.27 g 1.19 g		11.64 g 25.24 g 7.44 g	7.39 g 18.37 g 4.49 g	8.23 g 12.62 g 3.55 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
51.45 g 28.85 g 0.30 g	73.32 g 17.38 g 1.71 g	95.46 g 31.48 g 0.90 g	74.24 g 21.78 g 1.06 g	g g g	g g g	g g g			
				1	1				



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06004) Glutén,tej, jás,cm,OM,sz ója 15-18</b>	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma	Rántott leves, Kölesgolyó, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta			
		Energia: 505.76 Kcal / 2,114.08 KJ	Energia: 1,099.85 Kcal / 4,597.37 KJ	Energia: 972.61 Kcal / 4,065.51 KJ	Energia: 759.93 Kcal / 3,176.51 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		15.19 g 12.99 g 3.96 g	38.41 g 46.67 g 9.89 g	24.99 g 62.37 g 9.02 g	22.96 g 39.19 g 9.99 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	80.43 g 4.82 g 2.40 g	131.04 g 9.05 g 1.70 g	77.72 g 14.98 g 3.48 g	77.59 g 5.00 g 3.05 g	g g g	g g g	g g g	
	15	10,(12)	4	10,(12)	1	1		
	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény			
		Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ	Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ	Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		14.12 g 17.12 g 4.57 g	7.72 g 11.60 g 8.80 g	13.28 g 28.44 g 8.78 g	1.50 g 11.90 g 0.90 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	56.76 g 0.80 g 1.75 g	57.60 g 0.80 g 1.34 g	56.40 g 0.80 g 2.58 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g	g g g	
					1	1		
	<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalas tésztasaláta	Almalé, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Gyros tál	Almalé, Sonkás- rakott tészta			
Energia: 331.68 Kcal / 1,386.42 KJ		Energia: 677.13 Kcal / 2,830.40 KJ	Energia: 237.02 Kcal / 990.74 KJ	Energia: 414.51 Kcal / 1,732.65 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsír		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
12.92 g 2.07 g 0.39 g		13.75 g 11.18 g 3.03 g	22.91 g 10.05 g 2.01 g	11.11 g 12.08 g 2.10 g	g g g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
64.52 g 6.75 g 3.22 g	127.47 g 6.00 g 1.20 g	13.25 g 2.20 g 0.34 g	64.57 g 2.80 g 1.64 g	g g g	g g g	g g g		



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	<b>Vacsora</b>	4					1	1
<b>(06081) GM,TOM,búz, OM,élesz,szó j,kiw1-3</b>	<b>Reggeli</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			
		Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ	Energia: 268.28 Kcal / 1,121.41 KJ	Energia: 322.40 Kcal / 1,347.63 KJ	Energia: 252.72 Kcal / 1,056.37 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0.80 g 7.38 g 0.63 g	5.90 g 6.98 g 1.84 g	3.71 g 9.43 g 2.28 g	3.92 g 6.29 g 1.63 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	27.74 g 15.44 g 0.15 g	42.23 g 13.79 g 0.69 g	51.86 g 18.88 g 0.45 g	41.88 g 13.79 g 0.53 g	g g g	g g g	g g g	
						1	1	
	<b>Tízórai</b>	Céklás-almasaláta	Körte	Körte	Alma			
		Energia: 18.64 Kcal / 77.92 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0.45 g 0.15 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.60 g 0.60 g 0.00 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
3.65 g 0.00 g 0.06 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	g g g	g g g	g g g		
					1	1		
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Növényi túrógombóc, Növényi tejföl, Porcukor, Alma	Rántott leves, Kölesgolyó, Zöldségfasírt, Cukkinifőzelék, GM pékáru, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré, Uborkasaláta	Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta				
	Energia: 381.41 Kcal / 1,594.29 KJ	Energia: 363.24 Kcal / 1,518.34 KJ	Energia: 497.90 Kcal / 2,081.22 KJ	Energia: 385.27 Kcal / 1,610.43 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	9.31 g 12.78 g 2.76 g	8.23 g 9.91 g 1.32 g	12.80 g 31.21 g 4.73 g	11.77 g 19.86 g 5.02 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
56.20 g 15.59 g 1.64 g	54.16 g 1.97 g 0.93 g	41.37 g 12.78 g 2.06 g	39.27 g 2.50 g 1.55 g	g g g	g g g	g g g		





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
<b>(06081)</b> GM,TOM,búz, OM,élesz,szój, kiw1-3	<b>Ebéd</b>	4			9,10,(12)		1	1		
	<b>Uzsonna</b>	Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika	Rizstej, Zöldbúszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru		Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika		Rizstej, Diétás péksütemény			
		Energia: 283.84 Kcal / 1,186.45 KJ		Energia: 257.47 Kcal / 1,076.22 KJ		Energia: 315.96 Kcal / 1,320.71 KJ		Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.45 g	8.48 g	2.24 g	3.91 g	7.23 g	4.58 g	5.32 g	12.77 g	3.54 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
42.16 g	13.79 g	0.77 g	40.64 g	6.39 g	0.67 g	41.62 g	13.79 g	0.60 g		
							1	1		
<b>(06095)</b> Búza,tej,tojás	<b>Reggeli</b>	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru		Almalé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Vaniliás növényi túrókrém			
		Energia: 669.95 Kcal / 2,800.39 KJ		Energia: 323.23 Kcal / 1,351.10 KJ		Energia: 669.95 Kcal / 2,800.39 KJ		Energia: 467.41 Kcal / 1,953.77 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.94 g	28.32 g	8.78 g	7.92 g	2.01 g	0.41 g	12.94 g	28.32 g	8.78 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
83.20 g	0.80 g	2.59 g	62.02 g	1.80 g	0.78 g	83.20 g	0.80 g	2.59 g		
							1	1		





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06095)</b> Búza,tej,tojás	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma	Rántott leves, Kölesgolyó, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta			
		Energia: 545.41 Kcal / 2,279.81 KJ	Energia: 1,121.18 Kcal / 4,686.53 KJ	Energia: 991.72 Kcal / 4,145.39 KJ	Energia: 776.96 Kcal / 3,247.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		17.16 g 15.12 g 4.74 g	38.59 g 48.18 g 10.09 g	25.14 g 62.45 g 9.03 g	23.35 g 40.03 g 10.09 g	g g g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
83.51 g 4.82 g 2.87 g	132.77 g 9.05 g 1.90 g	82.95 g 18.18 g 3.61 g	79.64 g 5.00 g 3.47 g	g g g	g g g	g g g		
15	10,(12)	4	10,(12)	1	1			
	<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tonhalas tésztasaláta	Almalé, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Gyros tál	Almalé, Sonkás-rakott tészta			
		Energia: 331.68 Kcal / 1,386.42 KJ	Energia: 677.13 Kcal / 2,830.40 KJ	Energia: 237.02 Kcal / 990.74 KJ	Energia: 414.51 Kcal / 1,732.65 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		12.92 g 2.07 g 0.39 g	13.75 g 11.18 g 3.03 g	22.91 g 10.05 g 2.01 g	11.11 g 12.08 g 2.10 g	g g g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
64.52 g 6.75 g 3.22 g	127.47 g 6.00 g 1.20 g	13.25 g 2.20 g 0.34 g	64.57 g 2.80 g 1.64 g	g g g	g g g	g g g		
4				1	1			
<b>(06110) Diab. 80-80-80 g CH</b>	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL , Vaniliás túrókrém	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 644.44 Kcal / 2,693.76 KJ	Energia: 482.97 Kcal / 2,018.81 KJ	Energia: 644.44 Kcal / 2,693.76 KJ	Energia: 591.94 Kcal / 2,474.31 KJ	Energia: 554.73 Kcal / 2,318.77 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	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		20.52 g 28.30 g 8.50 g	20.42 g 8.33 g 3.63 g	20.52 g 28.30 g 8.50 g	24.28 g 20.27 g 5.95 g	21.84 g 17.10 g 4.29 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
		76.16 g	0.00 g	2.19 g	80.97 g	0.00 g	0.83 g	76.16 g	0.00 g	2.19 g	77.41 g	0.00 g	1.19 g	77.72 g	0.00 g	1.36 g						
		1			1,7,15			1			1,7,15			1			1			1		
<b>Ebéd</b>		Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL DIAB			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta								
		Energia: 488.24 Kcal / 2,040.84 KJ			Energia: 839.26 Kcal / 3,508.11 KJ			Energia: 1,071.52 Kcal / 4,478.95 KJ			Energia: 819.43 Kcal / 3,425.22 KJ			Energia: 806.09 Kcal / 3,369.46 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.26 g	10.70 g	3.38 g	42.12 g	38.27 g	8.73 g	29.93 g	71.91 g	10.07 g	33.55 g	47.16 g	11.50 g	32.26 g	39.12 g	10.60 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	82.53 g	7.91 g	2.41 g	81.17 g	0.01 g	2.74 g	77.58 g	0.00 g	3.88 g	80.98 g	3.42 g	5.25 g	80.97 g	1.16 g	4.77 g	g	g	g	g	g	g	
		15			1,3,9,10,15,(12)			4,15,(7)			1,3,7,9,10,(12)			1,7,(3)			1			1		
<b>Vacsora</b>		Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tésztasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Gyros tál			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás-sajtos rakott tészta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Rántott csirkemáj, Párolt barna rizs, Csemege uborka								
		Energia: 504.15 Kcal / 2,107.35 KJ			Energia: 577.79 Kcal / 2,415.16 KJ			Energia: 1,303.88 Kcal / 5,450.22 KJ			Energia: 778.12 Kcal / 3,252.54 KJ			Energia: 553.96 Kcal / 2,315.55 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.21 g	6.54 g	2.48 g	22.33 g	17.82 g	8.10 g	106.92 g	61.97 g	13.28 g	37.78 g	34.83 g	9.93 g	25.86 g	13.80 g	2.35 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	80.05 g	3.58 g	4.68 g	81.35 g	0.00 g	1.31 g	79.43 g	10.94 g	1.61 g	80.16 g	0.00 g	4.16 g	81.22 g	0.00 g	4.62 g	g	g	g	g	g	g	
		1,4,7,(3)			1,3,7			7,(1)			1,3,7			1,3,15,(12)			1			1		
<b>Reggeli</b>		Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Vaniliás túrókrém			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült bécsi rudacska, Diétás pékáru BL DIAB , Ketchup			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Disznósajt, Diétás pékáru BL DIAB , paprika		
		Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21			Energia: 226.87 Kcal / 948.32 KJ			Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21			Energia: 359.99 Kcal / 1,504.76			Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22			Energia: 460.95 Kcal / 1,926.77			Energia: 474.32 Kcal / 1,982.66		

**(06130) Diab.  
30-25-70-25-  
50 g CH**



## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	11.45 g	27.10 g	8.43 g	10.40 g	7.00 g	3.55 g	11.45 g	27.10 g	8.43 g	15.21 g	19.07 g	5.88 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	21.37 g	25.79 g	9.35 g	20.91 g	29.20 g	10.21 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.21 g	0.00 g	2.05 g	30.23 g	0.00 g	0.68 g	30.21 g	0.00 g	2.05 g	31.46 g	0.00 g	1.05 g	31.77 g	0.00 g	1.22 g	35.29 g	2.94 g	3.15 g	31.41 g	0.00 g	4.55 g
	1			1,7,15			1			1,7,15			1			1			1		
<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény			Herba tea édesítőszerrel, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Baracklevár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény sós		
	Energia: 219.23 Kcal / 916.38 Kj			Energia: 353.25 Kcal / 1,476.59 Kj			Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 Kj			Energia: 229.11 Kcal / 957.68 Kj			Energia: 270.49 Kcal / 1,130.65 Kj			Energia: 243.46 Kcal / 1,017.66 Kj			Energia: 365.75 Kcal / 1,528.84 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	1.20 g	9.52 g	0.72 g	8.90 g	23.84 g	7.08 g	11.38 g	15.72 g	4.21 g	5.49 g	11.22 g	3.19 g	5.54 g	16.60 g	7.77 g	2.22 g	14.28 g	3.82 g	6.63 g	21.42 g	8.36 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
25.52 g	15.16 g	0.24 g	24.79 g	0.04 g	1.08 g	24.81 g	0.04 g	1.12 g	25.71 g	4.44 g	0.43 g	23.85 g	0.04 g	0.08 g	25.64 g	13.00 g	0.23 g	24.10 g	0.84 g	2.06 g	
	15			1,15			1,15			1,15			1,7,15			1,15,(12)			15		
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL DIAB			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta			Legényfogó leves, prézlis nudli, Baracklevár			Csontleves , Levesbetét, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta		
	Energia: 428.29 Kcal / 1,790.25 Kj			Energia: 753.52 Kcal / 3,149.71 Kj			Energia: 919.66 Kcal / 3,844.18 Kj			Energia: 759.97 Kcal / 3,176.67 Kj			Energia: 725.18 Kcal / 3,031.25 Kj			Energia: 435.94 Kcal / 1,822.23 Kj			Energia: 892.17 Kcal / 3,729.27 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12.29 g	10.25 g	3.32 g	37.71 g	35.51 g	8.54 g	25.50 g	60.50 g	8.53 g	31.34 g	44.61 g	11.35 g	28.57 g	35.52 g	9.38 g	20.33 g	6.66 g	1.51 g	66.14 g	44.93 g	7.30 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
69.76 g	6.15 g	2.31 g	70.34 g	0.01 g	2.73 g	69.76 g	0.00 g	3.36 g	70.93 g	2.97 g	4.94 g	72.62 g	1.02 g	4.44 g	72.42 g	8.11 g	1.96 g	70.40 g	2.14 g	5.69 g	
	15			1,3,9,10,15,(12)			4,15,(7)			1,3,7,9,10,(12)			1,7,(3)			1,(12)			1,3,7,9		
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Diétás péksütemény			Diétás péksütemény			Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB		
	Energia: 287.28 Kcal / 1,200.83 Kj			Energia: 190.74 Kcal / 797.29 Kj			Energia: 384.83 Kcal / 1,608.59 Kj			Energia: 216.64 Kcal / 905.56 Kj			Energia: 216.64 Kcal / 905.56 Kj			Energia: 267.90 Kcal / 1,119.82 Kj			Energia: 266.60 Kcal / 1,114.39 Kj		



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	11.38 g	15.72 g	4.21 g	10.88 g	4.90 g	2.38 g	10.54 g	27.04 g	8.42 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g	5.54 g	16.60 g	7.77 g	12.90 g	13.10 g	7.48 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	24.73 g	0.00 g	1.12 g	25.37 g	0.00 g	0.45 g	24.37 g	0.00 g	1.95 g	25.44 g	15.12 g	0.24 g	25.44 g	15.12 g	0.24 g	23.77 g	0.00 g	0.08 g	23.97 g	0.00 g	1.47 g
	1			1,7			1						1,7			1,7					
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tésztasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Gyros tál			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás-sajtos rakott tészta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Rántott csirkemáj, Párolt barna rizs, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tepertőkrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma		
	Energia: 310.25 Kcal / 1,296.85 KJ			Energia: 390.94 Kcal / 1,634.13 KJ			Energia: 724.38 Kcal / 3,027.91 KJ			Energia: 518.75 Kcal / 2,168.38 KJ			Energia: 366.96 Kcal / 1,533.89 KJ			Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 KJ			Energia: 531.42 Kcal / 2,221.34 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	18.59 g	4.02 g	1.53 g	14.22 g	14.98 g	7.30 g	59.40 g	34.43 g	7.38 g	25.19 g	23.22 g	6.62 g	23.18 g	8.68 g	1.90 g	14.80 g	22.60 g	6.63 g	14.19 g	28.39 g	10.19 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.26 g	2.20 g	2.91 g	49.35 g	0.00 g	0.86 g	44.13 g	6.08 g	0.93 g	53.44 g	0.00 g	2.80 g	48.70 g	0.00 g	3.44 g	50.80 g	0.00 g	1.34 g	54.32 g	0.00 g	0.42 g	
1,4,7,(3)			1,3,7			7,(1)			1,3,7			1,3,15,(12)			1			1,10,(7),(12)			
<b>(06140) Diab. 30-65-50 g CH R-E-V</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Vaniliás túrókrém			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült bécsi rudacska, Diétás pékáru BL DIAB, Ketchup			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Disznósajt, Diétás pékáru BL DIAB, paprika		
	Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 KJ			Energia: 226.87 Kcal / 948.32 KJ			Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 KJ			Energia: 359.99 Kcal / 1,504.76 KJ			Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ			Energia: 460.95 Kcal / 1,926.77 KJ			Energia: 474.32 Kcal / 1,982.66 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	11.45 g	27.10 g	8.43 g	10.40 g	7.00 g	3.55 g	11.45 g	27.10 g	8.43 g	15.21 g	19.07 g	5.88 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	21.37 g	25.79 g	9.35 g	20.91 g	29.20 g	10.21 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.21 g	0.00 g	2.05 g	30.23 g	0.00 g	0.68 g	30.21 g	0.00 g	2.05 g	31.46 g	0.00 g	1.05 g	31.77 g	0.00 g	1.22 g	35.29 g	2.94 g	3.15 g	31.41 g	0.00 g	4.55 g	
1			1,7,15			1			1,7,15			1			1			1			
<b>Ebéd</b>																					



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06140) Diab. 30-65-50 g CH R-E-V</b>	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs	Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL DIAB	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta	Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta	Legényfogó leves, prézlis nudli, Baracklekvár	Csontleves , Levesbetét, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta
		Energia: 413.30 Kcal / 1,727.59 KJ	Energia: 710.65 Kcal / 2,970.52 KJ	Energia: 884.86 Kcal / 3,698.71 KJ	Energia: 740.14 Kcal / 3,093.79 KJ	Energia: 684.73 Kcal / 2,862.17 KJ	Energia: 410.58 Kcal / 1,716.22 KJ	Energia: 872.35 Kcal / 3,646.42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		12.05 g 10.13 g 3.31 g	35.51 g 34.13 g 8.45 g	24.75 g 59.71 g 8.32 g	30.60 g 43.76 g 11.30 g	26.72 g 33.73 g 8.77 g	19.52 g 6.62 g 1.51 g	65.41 g 44.08 g 7.25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
66.57 g 5.71 g 2.29 g	64.92 g 0.01 g 2.72 g	63.76 g 0.00 g 3.24 g	67.58 g 2.82 g 4.83 g	68.44 g 0.95 g 4.28 g	67.09 g 8.11 g 1.86 g	67.05 g 1.99 g 5.59 g		
15	1,3,9,10,15,(12)	4,15,(7)	1,3,7,9,10,(12)	1,7,(3)	1,(12)	1,3,7,9		
<b>(06170) Diab. 30-15-60-15- 50 g CH</b>	<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Tésztasaláta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Gyros tál	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Sonkás-sajtos rakott tészta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Rántott csirkemáj, Párolt barna rizs, Csemege uborka	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Tepertőkrém, Diétás pékáru BL , Lilahagyma
		Energia: 310.25 Kcal / 1,296.85 KJ	Energia: 390.94 Kcal / 1,634.13 KJ	Energia: 724.38 Kcal / 3,027.91 KJ	Energia: 518.75 Kcal / 2,168.38 KJ	Energia: 366.96 Kcal / 1,533.89 KJ	Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 KJ	Energia: 531.42 Kcal / 2,221.34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		18.59 g 4.02 g 1.53 g	14.22 g 14.98 g 7.30 g	59.40 g 34.43 g 7.38 g	25.19 g 23.22 g 6.62 g	23.18 g 8.68 g 1.90 g	14.80 g 22.60 g 6.63 g	14.19 g 28.39 g 10.19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
49.26 g 2.20 g 2.91 g	49.35 g 0.00 g 0.86 g	44.13 g 6.08 g 0.93 g	53.44 g 0.00 g 2.80 g	48.70 g 0.00 g 3.44 g	50.80 g 0.00 g 1.34 g	54.32 g 0.00 g 0.42 g		
1,4,7,(3)	1,3,7	7,(1)	1,3,7	1,3,15,(12)	1	1,10,(7),(12)		
<b>(06170) Diab. 30-15-60-15- 50 g CH</b>	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Mátrai diákcseszege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Vaniliás túrókrém	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Sült bécsi rudacska, Diétás pékáru BL DIAB , Ketchup	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Disznósajt, Diétás pékáru BL DIAB , paprika
		Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 KJ	Energia: 226.87 Kcal / 948.32 KJ	Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 KJ	Energia: 359.99 Kcal / 1,504.76 KJ	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: 460.95 Kcal / 1,926.77 KJ	Energia: 474.32 Kcal / 1,982.66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	11.45 g	27.10 g	8.43 g	10.40 g	7.00 g	3.55 g	11.45 g	27.10 g	8.43 g	15.21 g	19.07 g	5.88 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	21.37 g	25.79 g	9.35 g	20.91 g	29.20 g	10.21 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.21 g	0.00 g	2.05 g	30.23 g	0.00 g	0.68 g	30.21 g	0.00 g	2.05 g	31.46 g	0.00 g	1.05 g	31.77 g	0.00 g	1.22 g	35.29 g	2.94 g	3.15 g	31.41 g	0.00 g	4.55 g
	1			1,7,15			1			1,7,15			1			1			1		
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény			Herba tea édesítőszerrel, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény sós		
	Energia: 137.99 Kcal / 576.80 KJ			Energia: 313.01 Kcal / 1,308.38 KJ			Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ			Energia: 188.87 Kcal / 789.48 KJ			Energia: 230.25 Kcal / 962.45 KJ			Energia: 209.72 Kcal / 876.63 KJ			Energia: 216.21 Kcal / 903.76 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0.75 g	5.95 g	0.45 g	7.32 g	23.63 g	7.06 g	9.80 g	15.51 g	4.19 g	3.91 g	11.01 g	3.17 g	3.96 g	16.39 g	7.75 g	1.18 g	14.15 g	3.81 g	3.90 g	12.60 g	4.92 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
15.98 g	9.49 g	0.15 g	16.82 g	0.04 g	1.05 g	16.84 g	0.04 g	1.09 g	17.74 g	4.44 g	0.40 g	15.88 g	0.04 g	0.05 g	18.59 g	11.38 g	0.22 g	14.21 g	0.51 g	1.21 g	
15			1,15			1,15			1,15			1,7,15			1,15,(12)			15			
Ebéd	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL DIAB			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta			Legényfogó leves, prézlis nudli, Baracklekvár			Csontleves, Levesbetét, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta		
	Energia: 383.33 Kcal / 1,602.32 KJ			Energia: 667.78 Kcal / 2,791.32 KJ			Energia: 873.26 Kcal / 3,650.23 KJ			Energia: 700.50 Kcal / 2,928.09 KJ			Energia: 603.82 Kcal / 2,523.97 KJ			Energia: 385.22 Kcal / 1,610.22 KJ			Energia: 832.70 Kcal / 3,480.69 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	11.56 g	9.90 g	3.28 g	33.31 g	32.76 g	8.36 g	24.50 g	59.44 g	8.25 g	29.13 g	42.07 g	11.20 g	23.03 g	30.14 g	7.55 g	18.72 g	6.59 g	1.51 g	63.94 g	42.38 g	7.15 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.18 g	4.83 g	2.24 g	59.50 g	0.01 g	2.71 g	61.76 g	0.00 g	3.20 g	60.88 g	2.52 g	4.63 g	60.08 g	0.81 g	3.95 g	61.77 g	8.11 g	1.76 g	60.35 g	1.69 g	5.38 g	
15			1,3,9,10,15,(12)			4,15,(7)			1,3,7,9,10,(12)			1,7,(3)			1,(12)			1,3,7,9			
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény			Diétás péksütemény			Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB		
	Energia: 247.04 Kcal / 1,032.63 KJ			Energia: 150.50 Kcal / 629.09 KJ			Energia: 344.59 Kcal / 1,440.39 KJ			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 226.36 Kcal / 946.18 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
9.80 g	15.51 g	4.19 g	9.30 g	4.69 g	2.36 g	8.96 g	26.83 g	8.40 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	3.96 g	16.39 g	7.75 g	11.32 g	12.89 g	7.46 g	



## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
16.76 g			0.00 g			1.09 g			17.40 g			0.00 g			0.42 g			16.40 g			0.00 g			1.92 g			15.90 g			9.45 g			0.15 g			15.90 g			9.45 g			0.15 g			15.80 g			0.00 g			0.05 g			16.00 g			0.00 g			1.44 g		
<b>1</b>						<b>1,7</b>						<b>1</b>						<b>1,7</b>						<b>1,7</b>																																						
<b>Vacsora</b>		Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tésztasaláta						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Gyros tál						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás-sajtos rakott tészta						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Rántott csirkemáj, Párolt barna rizs, Csemege uborka						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tepertőkrém, Diétás pékáru BL , Lilahagyma																								
		Energia: 310.25 Kcal / 1,296.85 Kj						Energia: 390.94 Kcal / 1,634.13 Kj						Energia: 724.38 Kcal / 3,027.91 Kj						Energia: 518.75 Kcal / 2,168.38 Kj						Energia: 366.96 Kcal / 1,533.89 Kj						Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 Kj						Energia: 531.42 Kcal / 2,221.34 Kj																								
		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír																										
		18.59 g		4.02 g		1.53 g		14.22 g		14.98 g		7.30 g		59.40 g		34.43 g		7.38 g		25.19 g		23.22 g		6.62 g		23.18 g		8.68 g		1.90 g		14.80 g		22.60 g		6.63 g		14.19 g		28.39 g		10.19 g																				
		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																										
49.26 g		2.20 g		2.91 g		49.35 g		0.00 g		0.86 g		44.13 g		6.08 g		0.93 g		53.44 g		0.00 g		2.80 g		48.70 g		0.00 g		3.44 g		50.80 g		0.00 g		1.34 g		54.32 g		0.00 g		0.42 g																						
<b>1,4,7,(3)</b>						<b>1,3,7</b>						<b>7,(1)</b>						<b>1,3,7</b>						<b>1,3,15,(12)</b>						<b>1</b>						<b>1,10,(7),(12)</b>																										
<b>(06180) Diab.30-15-60-15-40 CH</b>		<b>Reggeli</b>		Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Vaniliás túrókrém						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült bécsi rudacska, Diétás pékáru BL DIAB , Ketchup						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Disznósajt, Diétás pékáru BL DIAB , paprika																						
				Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 Kj						Energia: 226.87 Kcal / 948.32 Kj						Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 Kj						Energia: 359.99 Kcal / 1,504.76 Kj						Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 Kj						Energia: 460.95 Kcal / 1,926.77 Kj						Energia: 474.32 Kcal / 1,982.66 Kj																						
				Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír																								
				11.45 g		27.10 g		8.43 g		10.40 g		7.00 g		3.55 g		11.45 g		27.10 g		8.43 g		15.21 g		19.07 g		5.88 g		12.77 g		15.90 g		4.22 g		21.37 g		25.79 g		9.35 g		20.91 g		29.20 g		10.21 g																		
				Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																								
30.21 g		0.00 g		2.05 g		30.23 g		0.00 g		0.68 g		30.21 g		0.00 g		2.05 g		31.46 g		0.00 g		1.05 g		31.77 g		0.00 g		1.22 g		35.29 g		2.94 g		3.15 g		31.41 g		0.00 g		4.55 g																						
<b>1</b>						<b>1,7,15</b>						<b>1</b>						<b>1,7,15</b>						<b>1</b>						<b>1</b>						<b>1</b>																										



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06180) Diab.30-15- 60-15-40 CH</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény	Herba tea édesítőszerrel, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Baracklevár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény sós
		Energia: 137.99 Kcal / 576.80 KJ	Energia: 313.01 Kcal / 1,308.38 KJ	Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ	Energia: 188.87 Kcal / 789.48 KJ	Energia: 230.25 Kcal / 962.45 KJ	Energia: 209.72 Kcal / 876.63 KJ	Energia: 216.21 Kcal / 903.76 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0.75 g 5.95 g 0.45 g	7.32 g 23.63 g 7.06 g	9.80 g 15.51 g 4.19 g	3.91 g 11.01 g 3.17 g	3.96 g 16.39 g 7.75 g	1.18 g 14.15 g 3.81 g	3.90 g 12.60 g 4.92 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	15.98 g 9.49 g 0.15 g	16.82 g 0.04 g 1.05 g	16.84 g 0.04 g 1.09 g	17.74 g 4.44 g 0.40 g	15.88 g 0.04 g 0.05 g	18.59 g 11.38 g 0.22 g	14.21 g 0.51 g 1.21 g	
	15	1,15	1,15	1,15	1,7,15	1,15,(12)	15	
	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs	Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL DIAB	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta	Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta	Legényfogó leves, prézlis nudli, Baracklevár	Csontleves, Levesbetét, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta
		Energia: 383.33 Kcal / 1,602.32 KJ	Energia: 667.78 Kcal / 2,791.32 KJ	Energia: 873.26 Kcal / 3,650.23 KJ	Energia: 700.50 Kcal / 2,928.09 KJ	Energia: 603.82 Kcal / 2,523.97 KJ	Energia: 385.22 Kcal / 1,610.22 KJ	Energia: 832.70 Kcal / 3,480.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.56 g 9.90 g 3.28 g	33.31 g 32.76 g 8.36 g	24.50 g 59.44 g 8.25 g	29.13 g 42.07 g 11.20 g	23.03 g 30.14 g 7.55 g	18.72 g 6.59 g 1.51 g	63.94 g 42.38 g 7.15 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
60.18 g 4.83 g 2.24 g	59.50 g 0.01 g 2.71 g	61.76 g 0.00 g 3.20 g	60.88 g 2.52 g 4.63 g	60.08 g 0.81 g 3.95 g	61.77 g 8.11 g 1.76 g	60.35 g 1.69 g 5.38 g		
15	1,3,9,10,15,(12)	4,15,(7)	1,3,7,9,10,(12)	1,7,(3)	1,(12)	1,3,7,9		
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Diétás péksütemény	Diétás péksütemény	Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB	
	Energia: 247.04 Kcal / 1,032.63 KJ	Energia: 150.50 Kcal / 629.09 KJ	Energia: 344.59 Kcal / 1,440.39 KJ	Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ	Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ	Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ	Energia: 226.36 Kcal / 946.18 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	9.80 g 15.51 g 4.19 g	9.30 g 4.69 g 2.36 g	8.96 g 26.83 g 8.40 g	0.75 g 5.95 g 0.45 g	0.75 g 5.95 g 0.45 g	3.96 g 16.39 g 7.75 g	11.32 g 12.89 g 7.46 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
16.76 g 0.00 g 1.09 g	17.40 g 0.00 g 0.42 g	16.40 g 0.00 g 1.92 g	15.90 g 9.45 g 0.15 g	15.90 g 9.45 g 0.15 g	15.80 g 0.00 g 0.05 g	16.00 g 0.00 g 1.44 g		







Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06180) Diab.30-15-60-15-40 CH</b>	<b>Uzsonna</b>	1	1,7	1			1,7	1,7
	<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tésztasaláta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Gyros tál	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás-sajtos rakott tészta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Rántott csirkemáj, Párolt barna rizs, Csemege uborka	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tepertőkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Lilahagyma
		Energia: 271.47 Kcal / 1,134.74 KJ	Energia: 353.57 Kcal / 1,477.92 KJ	Energia: 608.48 Kcal / 2,543.45 KJ	Energia: 389.06 Kcal / 1,626.27 KJ	Energia: 304.16 Kcal / 1,271.39 KJ	Energia: 415.93 Kcal / 1,738.59 KJ	Energia: 479.35 Kcal / 2,003.68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 16.27 g 3.52 g 1.34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12.60 g 14.41 g 7.14 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 49.90 g 28.92 g 6.20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18.89 g 17.42 g 4.96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17.22 g 7.31 g 1.46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12.76 g 22.33 g 6.61 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12.15 g 28.12 g 10.17 g
		Szénhidrát Cukor Só 43.11 g 1.93 g 2.56 g	Szénhidrát Cukor Só 42.95 g 0.00 g 0.77 g	Szénhidrát Cukor Só 37.07 g 5.10 g 0.79 g	Szénhidrát Cukor Só 40.08 g 0.00 g 2.12 g	Szénhidrát Cukor Só 42.13 g 0.00 g 3.08 g	Szénhidrát Cukor Só 40.48 g 0.00 g 1.31 g	Szénhidrát Cukor Só 44.00 g 0.00 g 0.39 g
		1,4,7,(3)	1,3,7	7,(1)	1,3,7	1,3,15,(12)	1	1,10,(7),(12)
<b>(06200) Diab. 35-55-60 g CH</b>	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Vaniliás túrókrém	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 438.52 Kcal / 1,833.01 KJ	Energia: 247.22 Kcal / 1,033.38 KJ	Energia: 438.52 Kcal / 1,833.01 KJ	Energia: 386.02 Kcal / 1,613.56 KJ	Energia: 348.81 Kcal / 1,458.03 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 12.47 g 27.23 g 8.44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.20 g 7.10 g 3.56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12.47 g 27.23 g 8.44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16.23 g 19.20 g 5.89 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13.79 g 16.03 g 4.23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 35.37 g 0.00 g 2.07 g	Szénhidrát Cukor Só 34.26 g 0.00 g 0.69 g	Szénhidrát Cukor Só 35.37 g 0.00 g 2.07 g	Szénhidrát Cukor Só 36.62 g 0.00 g 1.07 g	Szénhidrát Cukor Só 36.93 g 0.00 g 1.24 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1,7,15	1	1,7,15	1	1	1



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06200) Diab. 35-55-60 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs	Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL DIAB	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta	Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta		
		Energia: 368.35 Kcal / 1,539.70 KJ	Energia: 646.34 Kcal / 2,701.70 KJ	Energia: 850.06 Kcal / 3,553.25 KJ	Energia: 680.68 Kcal / 2,845.24 KJ	Energia: 563.37 Kcal / 2,354.89 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	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		11.32 g 9.79 g 3.27 g	32.20 g 32.07 g 8.31 g	24.00 g 58.91 g 8.11 g	28.39 g 41.22 g 11.15 g	21.19 g 28.34 g 6.94 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
56.99 g 4.40 g 2.21 g	56.79 g 0.01 g 2.71 g	57.75 g 0.00 g 3.12 g	57.53 g 2.37 g 4.52 g	55.90 g 0.74 g 3.78 g	g g g	g g g		
15	1,3,9,10,15,(12)	4,15,(7)	1,3,7,9,10,(12)	1,7,(3)	1	1		
<b>(06220) Diab. 50-50-50 g CH</b>	<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Tésztasaláta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Gyros tál	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Sonkás-sajtos rakott tészta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Rántott csirkemáj, Párolt barna rizs, Csemege uborka		
		Energia: 387.81 Kcal / 1,621.05 KJ	Energia: 465.68 Kcal / 1,946.54 KJ	Energia: 1,014.13 Kcal / 4,239.06 KJ	Energia: 605.21 Kcal / 2,529.78 KJ	Energia: 437.08 Kcal / 1,826.99 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	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		23.24 g 5.03 g 1.91 g	17.47 g 16.11 g 7.62 g	83.16 g 48.20 g 10.33 g	29.39 g 27.09 g 7.72 g	24.19 g 10.60 g 2.07 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
61.58 g 2.75 g 3.62 g	62.15 g 0.00 g 1.04 g	61.78 g 8.51 g 1.27 g	62.35 g 0.00 g 3.25 g	60.90 g 0.00 g 3.88 g	g g g	g g g		
1,4,7,(3)	1,3,7	7,(1)	1,3,7	1,3,15,(12)	1	1		
<b>(06220) Diab. 50-50-50 g CH</b>	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL , Vaniliás túrókrém	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 516.63 Kcal / 2,159.51 KJ	Energia: 304.58 Kcal / 1,273.14 KJ	Energia: 516.63 Kcal / 2,159.51 KJ	Energia: 464.13 Kcal / 1,940.06 KJ	Energia: 426.92 Kcal / 1,784.53 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	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																								
	15.52 g	27.64 g	8.46 g	13.14 g	6.24 g	2.88 g	15.52 g	27.64 g	8.46 g	19.28 g	19.61 g	5.91 g	16.84 g	16.44 g	4.25 g									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	50.84 g	0.00 g	2.11 g	48.57 g	0.00 g	0.63 g	50.84 g	0.00 g	2.11 g	52.09 g	0.00 g	1.11 g	52.40 g	0.00 g	1.28 g									
	1	1,7,15					1	1,7,15					1	1					1	1				
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL DIAB			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta											
	Energia: 338.37 Kcal / 1,414.39 KJ			Energia: 601.34 Kcal / 2,513.60 KJ			Energia: 932.32 Kcal / 3,897.10 KJ			Energia: 660.86 Kcal / 2,762.39 KJ			Energia: 522.92 Kcal / 2,185.81 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	10.83 g	9.56 g	3.24 g	30.34 g	29.76 g	8.00 g	26.93 g	68.73 g	9.24 g	27.66 g	40.37 g	11.10 g	19.34 g	26.54 g	6.32 g									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
50.60 g	3.52 g	2.16 g	52.61 g	0.01 g	2.10 g	53.56 g	0.00 g	3.41 g	54.18 g	2.22 g	4.42 g	51.72 g	0.67 g	3.62 g										
15	1,3,9,10,15,(12)					4,15,(7)	1,3,7,9,10,(12)					1,7,(3)	1					1	1					
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tésztasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Gyros tál			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás-sajtos rakott tészta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Rántott csirkemáj, Párolt barna rizs, Csemege uborka											
	Energia: 310.25 Kcal / 1,296.85 KJ			Energia: 390.94 Kcal / 1,634.13 KJ			Energia: 869.25 Kcal / 3,633.47 KJ			Energia: 518.75 Kcal / 2,168.38 KJ			Energia: 350.91 Kcal / 1,466.80 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	18.59 g	4.02 g	1.53 g	14.22 g	14.98 g	7.30 g	71.28 g	41.31 g	8.85 g	25.19 g	23.22 g	6.62 g	17.89 g	8.59 g	1.57 g									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
49.26 g	2.20 g	2.91 g	49.35 g	0.00 g	0.86 g	52.95 g	7.29 g	1.10 g	53.44 g	0.00 g	2.80 g	50.26 g	0.00 g	3.37 g										
1,4,7,(3)	1,3,7					7,(1)	1,3,7					1,3,15,(12)	1					1	1					
<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Vaniliás túrókrém			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sült bécsi rudacska, Diétás pékáru BL DIAB , Ketchup			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Disznósajt, Diétás pékáru BL DIAB , paprika					

(06250) Diab.  
30-20-50-20-





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

**40-20 g CH**

	Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 KJ			Energia: 226.87 Kcal / 948.32 KJ			Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 KJ			Energia: 359.99 Kcal / 1,504.76 KJ			Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ			Energia: 460.95 Kcal / 1,926.77 KJ			Energia: 474.32 Kcal / 1,982.66 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.45 g	27.10 g	8.43 g	10.40 g	7.00 g	3.55 g	11.45 g	27.10 g	8.43 g	15.21 g	19.07 g	5.88 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	21.37 g	25.79 g	9.35 g	20.91 g	29.20 g	10.21 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.21 g	0.00 g	2.05 g	30.23 g	0.00 g	0.68 g	30.21 g	0.00 g	2.05 g	31.46 g	0.00 g	1.05 g	31.77 g	0.00 g	1.22 g	35.29 g	2.94 g	3.15 g	31.41 g	0.00 g	4.55 g
	<b>1</b>			<b>1,7,15</b>			<b>1</b>			<b>1,7,15</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>		
<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény			Herba tea édesítőszerrel, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Baracklevár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény sós		
	Energia: 192.15 Kcal / 803.19 KJ			Energia: 339.04 Kcal / 1,417.19 KJ			Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ			Energia: 214.90 Kcal / 898.28 KJ			Energia: 256.28 Kcal / 1,071.25 KJ			Energia: 233.05 Kcal / 974.15 KJ			Energia: 344.39 Kcal / 1,439.55 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	1.05 g	8.33 g	0.63 g	8.34 g	23.76 g	7.07 g	10.82 g	15.64 g	4.20 g	4.93 g	11.14 g	3.18 g	4.98 g	16.52 g	7.76 g	1.81 g	14.23 g	3.82 g	6.24 g	20.16 g	7.87 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
22.34 g	13.27 g	0.21 g	21.98 g	0.04 g	1.07 g	22.00 g	0.04 g	1.11 g	22.90 g	4.44 g	0.42 g	21.04 g	0.04 g	0.07 g	23.58 g	13.00 g	0.22 g	22.69 g	0.79 g	1.94 g	
	<b>15</b>			<b>1,15</b>			<b>1,15</b>			<b>1,15</b>			<b>1,7,15</b>			<b>1,15,(12)</b>			<b>15</b>		
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs			Tojasleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL DIAB			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta			Legényfogó leves, prézlis nudli, Baracklevár			Csontleves, Levesbetét, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta		
	Energia: 338.37 Kcal / 1,414.39 KJ			Energia: 624.90 Kcal / 2,612.08 KJ			Energia: 826.86 Kcal / 3,456.27 KJ			Energia: 638.66 Kcal / 2,669.60 KJ			Energia: 522.92 Kcal / 2,185.81 KJ			Energia: 298.24 Kcal / 1,246.64 KJ			Energia: 793.06 Kcal / 3,314.99 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.83 g	9.56 g	3.24 g	31.10 g	31.38 g	8.26 g	23.50 g	58.38 g	7.98 g	27.18 g	39.58 g	10.89 g	19.34 g	26.54 g	6.32 g	13.33 g	4.18 g	0.95 g	62.46 g	40.69 g	7.05 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
50.60 g	3.52 g	2.16 g	54.08 g	0.01 g	2.70 g	53.75 g	0.00 g	3.05 g	50.96 g	2.22 g	3.97 g	51.72 g	0.67 g	3.62 g	50.91 g	6.49 g	1.30 g	53.65 g	1.39 g	5.17 g	
	<b>15</b>			<b>1,3,9,10,15,(12)</b>			<b>4,15,(7)</b>			<b>1,3,7,9,10,(12)</b>			<b>1,7,(3)</b>			<b>1,(12)</b>			<b>1,3,7,9</b>		
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény			Diétás péksütemény			Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB		
	Energia: 273.07 Kcal / 1,141.43			Energia: 176.53 Kcal / 737.90 KJ			Energia: 370.62 Kcal / 1,549.19			Energia: 189.56 Kcal / 792.36 KJ			Energia: 189.56 Kcal / 792.36 KJ			Energia: 253.69 Kcal / 1,060.42			Energia: 252.39 Kcal / 1,054.99		



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Kj			Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	10.32 g	4.82 g	2.37 g	Fehérje	Zsír	T.Zsír	1.05 g	8.33 g	0.63 g	1.05 g	8.33 g	0.63 g	Fehérje	Zsír	T.Zsír	4.98 g	16.52 g	7.76 g	12.34 g	13.02 g	7.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	22.56 g	0.00 g	0.44 g	Szénhidrát	Cukor	Só	22.26 g	13.23 g	0.21 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	20.96 g	0.00 g	0.07 g	21.16 g	0.00 g	1.46 g
		1			1,7			1						1,7			1,7								
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tésztasaláta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Gyros tál			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás-sajtos rakott tészta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Rántott csirkemáj, Párolt barna rizs, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tepertőkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Lilahagyma								
	Energia: 271.47 Kcal / 1,134.74 Kj		Energia: 334.89 Kcal / 1,399.84 Kj			Energia: 608.48 Kcal / 2,543.45 Kj			Energia: 475.52 Kcal / 1,987.67 Kj			Energia: 304.16 Kcal / 1,271.39 Kj			Energia: 415.93 Kcal / 1,738.59 Kj			Energia: 479.35 Kcal / 2,003.68 Kj							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	16.27 g	3.52 g	1.34 g	11.79 g	14.12 g	7.06 g	49.90 g	28.92 g	6.20 g	23.09 g	21.29 g	6.07 g	17.22 g	7.31 g	1.46 g	12.76 g	22.33 g	6.61 g	12.15 g	28.12 g	10.17 g				
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
43.11 g	1.93 g	2.56 g	39.75 g	0.00 g	0.72 g	37.07 g	5.10 g	0.79 g	48.99 g	0.00 g	2.57 g	42.13 g	0.00 g	3.08 g	40.48 g	0.00 g	1.31 g	44.00 g	0.00 g	0.39 g					
1,4,7,(3)		1,3,7			7,(1)			1,3,7			1,3,15,(12)			1			1,10,(7),(12)								
<b>(06270) Diab. 35-15-50-15-35 g CH</b>	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Vaniliás túrókrém			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB													
		Energia: 438.52 Kcal / 1,833.01 Kj		Energia: 241.08 Kcal / 1,007.71 Kj			Energia: 438.52 Kcal / 1,833.01 Kj			Energia: 386.02 Kcal / 1,613.56 Kj			Energia: 348.81 Kcal / 1,458.03 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.47 g	27.23 g	8.44 g	10.96 g	7.08 g	3.56 g	12.47 g	27.23 g	8.44 g	16.23 g	19.20 g	5.89 g	13.79 g	16.03 g	4.23 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35.37 g	0.00 g	2.07 g	33.04 g	0.00 g	0.69 g	35.37 g	0.00 g	2.07 g	36.62 g	0.00 g	1.07 g	36.93 g	0.00 g	1.24 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
1		1,7,15			1			1,7,15			1			1			1								
<b>Tízórai</b>																									



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06270) Diab. 35-15-50-15- 35 g CH</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény	Herba tea édesítőszerrel, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 137.99 Kcal / 576.80 KJ	Energia: 313.01 Kcal / 1,308.38 KJ	Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ	Energia: 188.87 Kcal / 789.48 KJ	Energia: 230.25 Kcal / 962.45 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0.75 g 5.95 g 0.45 g	7.32 g 23.63 g 7.06 g	9.80 g 15.51 g 4.19 g	3.91 g 11.01 g 3.17 g	3.96 g 16.39 g 7.75 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	15.98 g 9.49 g 0.15 g	16.82 g 0.04 g 1.05 g	16.84 g 0.04 g 1.09 g	17.74 g 4.44 g 0.40 g	15.88 g 0.04 g 0.05 g	g g g	g g g	
	15	1,15	1,15	1,15	1,7,15	1	1	
	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs	Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL DIAB	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta	Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta		
		Energia: 338.37 Kcal / 1,414.39 KJ	Energia: 624.90 Kcal / 2,612.08 KJ	Energia: 826.86 Kcal / 3,456.27 KJ	Energia: 660.86 Kcal / 2,762.39 KJ	Energia: 482.46 Kcal / 2,016.68 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.83 g 9.56 g 3.24 g	31.10 g 31.38 g 8.26 g	23.50 g 58.38 g 7.98 g	27.66 g 40.37 g 11.10 g	17.49 g 24.75 g 5.71 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
50.60 g 3.52 g 2.16 g	54.08 g 0.01 g 2.70 g	53.75 g 0.00 g 3.05 g	54.18 g 2.22 g 4.42 g	47.54 g 0.60 g 3.45 g	g g g	g g g		
15	1,3,9,10,15,(12)	4,15,(7)	1,3,7,9,10,(12)	1,7,(3)	1	1		
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Diétás péksütemény	Diétás péksütemény			
	Energia: 247.04 Kcal / 1,032.63 KJ	Energia: 150.50 Kcal / 629.09 KJ	Energia: 344.59 Kcal / 1,440.39 KJ	Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ	Energia: 135.40 Kcal / 565.97 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	9.80 g 15.51 g 4.19 g	9.30 g 4.69 g 2.36 g	8.96 g 26.83 g 8.40 g	0.75 g 5.95 g 0.45 g	0.75 g 5.95 g 0.45 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
16.76 g 0.00 g 1.09 g	17.40 g 0.00 g 0.42 g	16.40 g 0.00 g 1.92 g	15.90 g 9.45 g 0.15 g	15.90 g 9.45 g 0.15 g	g g g	g g g		





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(06270) Diab. 35-15-50-15- 35 g CH</b>	<b>Uzsonna</b>	1	1,7	1			1	1	
	<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tésztasaláta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Gyros tál	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás-sajtos rakott tészta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Rántott csirkemáj, Párolt barna rizs, Csemege uborka			
		Energia: 213.30 Kcal / 891.59 KJ	Energia: 316.20 Kcal / 1,321.72 KJ	Energia: 579.50 Kcal / 2,422.31 KJ	Energia: 345.83 Kcal / 1,445.57 KJ	Energia: 280.78 Kcal / 1,173.66 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		12.78 g 2.77 g 1.05 g	10.98 g 13.84 g 6.98 g	47.52 g 27.54 g 5.90 g	16.79 g 15.48 g 4.41 g	16.89 g 6.68 g 1.40 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33.87 g 1.51 g 2.03 g	36.56 g 0.00 g 0.68 g	35.30 g 4.86 g 0.76 g	35.63 g 0.00 g 1.89 g	38.07 g 0.00 g 2.93 g	g g g	g g g	g g g		
1,4,7,(3)	1,3,7	7,(1)	1,3,7	1,3,15,(12)	1	1			
<b>(06340) Diab. 30-20-40/45- 20-30 g CH</b>	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékárú BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékárú BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékárú BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékárú BL DIAB , Vaniliás túrókrém				
		Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 KJ	Energia: 226.87 Kcal / 948.32 KJ	Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 KJ	Energia: 359.99 Kcal / 1,504.76 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	
		11.45 g 27.10 g 8.43 g	10.40 g 7.00 g 3.55 g	11.45 g 27.10 g 8.43 g	15.21 g 19.07 g 5.88 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	30.21 g 0.00 g 2.05 g	30.23 g 0.00 g 0.68 g	30.21 g 0.00 g 2.05 g	31.46 g 0.00 g 1.05 g	g g g	g g g	g g g		
1	1,7,15	1	1,7,15		1	1			



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06340) Diab. 30-20-40/45- 20-30 g CH</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény	Herba tea édesítőszerrel, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			
		Energia: 192.15 Kcal / 803.19 KJ	Energia: 339.04 Kcal / 1,417.19 KJ	Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ	Energia: 214.90 Kcal / 898.28 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1.05 g 8.33 g 0.63 g	8.34 g 23.76 g 7.07 g	10.82 g 15.64 g 4.20 g	4.93 g 11.14 g 3.18 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	22.34 g 13.27 g 0.21 g	21.98 g 0.04 g 1.07 g	22.00 g 0.04 g 1.11 g	22.90 g 4.44 g 0.42 g	g g g	g g g	g g g	
	15	1,15	1,15	1,15	1	1		
	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs	Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL DIAB	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta			
		Energia: 249.84 Kcal / 1,044.33 KJ	Energia: 427.78 Kcal / 1,788.12 KJ	Energia: 503.11 Kcal / 2,103.00 KJ	Energia: 431.92 Kcal / 1,805.43 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.69 g 5.34 g 1.68 g	21.12 g 18.61 g 4.33 g	13.63 g 31.16 g 4.48 g	17.26 g 24.38 g 5.97 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
42.32 g 3.52 g 1.19 g	43.74 g 0.01 g 1.39 g	43.55 g 0.00 g 1.94 g	43.71 g 1.71 g 3.08 g	g g g	g g g	g g g		
15	1,3,9,10,15,(12)	4,15,(7)	1,3,7,9,10,(12)	1	1			
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Diétás péksütemény				
	Energia: 273.07 Kcal / 1,141.43 KJ	Energia: 176.53 Kcal / 737.90 KJ	Energia: 370.62 Kcal / 1,549.19 KJ	Energia: 189.56 Kcal / 792.36 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	10.82 g 15.64 g 4.20 g	10.32 g 4.82 g 2.37 g	9.98 g 26.96 g 8.41 g	1.05 g 8.33 g 0.63 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
21.92 g 0.00 g 1.11 g	22.56 g 0.00 g 0.44 g	21.56 g 0.00 g 1.94 g	22.26 g 13.23 g 0.21 g	g g g	g g g	g g g		





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(06340) Diab. 30-20-40/45- 20-30 g CH</b>	<b>Uzsonna</b>	1	1,7	1			1	1	
	<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tésztasaláta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Gyros tál	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás-sajtos rakott tészta				
		Energia: 193.91 Kcal / 810.54 Kj	Energia: 278.83 Kcal / 1,165.51 Kj	Energia: 521.55 Kcal / 2,180.08 Kj	Energia: 302.60 Kcal / 1,264.87 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.62 g 2.52 g 0.96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.36 g 13.27 g 6.82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 42.77 g 24.79 g 5.31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14.69 g 13.55 g 3.86 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	
		Szénhidrát Cukor Só 30.79 g 1.38 g 1.85 g	Szénhidrát Cukor Só 30.16 g 0.00 g 0.58 g	Szénhidrát Cukor Só 31.77 g 4.37 g 0.69 g	Szénhidrát Cukor Só 31.17 g 0.00 g 1.67 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	
	1,4,7,(3)	1,3,7	7,(1)	1,3,7			1	1	
<b>(06350) Diab. 30-20-40-20- 40-10</b>	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Vaniliás túrókrém				
		Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 Kj	Energia: 226.87 Kcal / 948.32 Kj	Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 Kj	Energia: 359.99 Kcal / 1,504.76 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.45 g 27.10 g 8.43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.40 g 7.00 g 3.55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.45 g 27.10 g 8.43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15.21 g 19.07 g 5.88 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	
		Szénhidrát Cukor Só 30.21 g 0.00 g 2.05 g	Szénhidrát Cukor Só 30.23 g 0.00 g 0.68 g	Szénhidrát Cukor Só 30.21 g 0.00 g 2.05 g	Szénhidrát Cukor Só 31.46 g 0.00 g 1.05 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	
		1	1,7,15	1	1,7,15			1	1
<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény	Herba tea édesítőszerrel, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka					
	Energia: 192.15 Kcal / 803.19 Kj	Energia: 339.04 Kcal / 1,417.19 Kj	Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 Kj	Energia: 214.90 Kcal / 898.28 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																					
	1.05 g	8.33 g	0.63 g	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	4.93 g	11.14 g	3.18 g		g		g		g		g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	8.34 g	23.76 g	7.07 g	10.82 g	15.64 g	4.20 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	22.34 g	13.27 g	0.21 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	22.90 g	4.44 g	0.42 g		g		g		g		g	
				21.98 g	0.04 g	1.07 g	22.00 g	0.04 g	1.11 g												
	15			1,15			1,15			1,15			1			1					
Ebéd	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL DIAB			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta											
	Energia: 267.54 Kcal / 1,118.32 KJ			Energia: 429.90 Kcal / 1,796.98 KJ			Energia: 503.11 Kcal / 2,103.00 KJ			Energia: 431.92 Kcal / 1,805.43 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.52 g	6.18 g	1.99 g	20.77 g	19.54 g	4.55 g	13.63 g	31.16 g	4.48 g	17.26 g	24.38 g	5.97 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.98 g	3.52 g	1.38 g	42.50 g	0.01 g	1.99 g	43.55 g	0.00 g	1.94 g	43.71 g	1.71 g	3.08 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	15			1,3,9,10,15,(12)			4,15,(7)			1,3,7,9,10,(12)			1			1					
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény											
	Energia: 273.07 Kcal / 1,141.43 KJ			Energia: 176.53 Kcal / 737.90 KJ			Energia: 370.62 Kcal / 1,549.19 KJ			Energia: 189.56 Kcal / 792.36 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.82 g	15.64 g	4.20 g	10.32 g	4.82 g	2.37 g	9.98 g	26.96 g	8.41 g	1.05 g	8.33 g	0.63 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21.92 g	0.00 g	1.11 g	22.56 g	0.00 g	0.44 g	21.56 g	0.00 g	1.94 g	22.26 g	13.23 g	0.21 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1			1,7			1						1			1					
Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tésztasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Gyros tál			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás-sajtos rakott tészta											
	Energia: 252.08 Kcal / 1,053.69 KJ			Energia: 334.89 Kcal / 1,399.84 KJ			Energia: 666.43 Kcal / 2,785.68 KJ			Energia: 389.06 Kcal / 1,626.27 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	15.11 g	3.27 g	1.24 g	11.79 g	14.12 g	7.06 g	54.65 g	31.67 g	6.79 g	18.89 g	17.42 g	4.96 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			g			g			g			g			g			g											
40.03 g			1.79 g			2.38 g			39.75 g			0.00 g			0.72 g			40.60 g			5.59 g			0.86 g			40.08 g			0.00 g			2.12 g											
1,4,7,(3)						1,3,7						7,(1)						1,3,7						1						1														
<b>Reggeli</b>																																												
Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény						Herba tea édesítőszerrel, Petrezselymes sonkakrém SM, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom						Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB																										
Energia: 273.39 Kcal / 1,142.77 KJ						Energia: 341.37 Kcal / 1,426.93 KJ						Energia: 325.37 Kcal / 1,360.05 KJ						Energia: 261.06 Kcal / 1,091.23 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		
1.50 g			11.90 g			0.90 g			9.09 g			20.63 g			5.46 g			12.77 g			15.90 g			4.22 g			6.52 g			11.40 g			2.90 g			g			g			g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
31.88 g			18.94 g			0.30 g			32.66 g			0.04 g			0.66 g			31.85 g			0.04 g			1.14 g			32.23 g			0.04 g			0.45 g			g			g			g		
15						1,15						1,15						1,10,15,(12)						1						1														
<b>Tízórai</b>																																												
Céklás-répás almasaláta						Narancs						Körte						Alma																										
Energia: 73.81 Kcal / 308.53 KJ						Energia: 82.82 Kcal / 346.19 KJ						Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ						Energia: 78.27 Kcal / 327.17 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		
1.93 g			0.49 g			0.02 g			1.20 g			0.40 g			0.00 g			0.60 g			0.45 g			0.00 g			0.90 g			0.90 g			0.00 g			g			g			g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
14.69 g			0.00 g			0.36 g			17.00 g			0.00 g			0.02 g			18.00 g			0.00 g			0.01 g			15.75 g			0.00 g			0.03 g			g			g			g		
																								1						1														
<b>Ebéd</b>																																												
Túrógombóc, Tejföl, Narancs, Frankforti leves						Tójasleves, Zöldségfasírt sajtós, Cukkínifőzelék, Diétás pékáru BL DIAB						Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré, Uborkasaláta						Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta																										
Energia: 392.17 Kcal / 1,639.27 KJ						Energia: 297.78 Kcal / 1,244.72 KJ						Energia: 559.34 Kcal / 2,338.04 KJ						Energia: 370.07 Kcal / 1,546.89 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		
14.64 g			21.35 g			9.82 g			10.82 g			8.91 g			1.94 g			16.70 g			40.12 g			5.33 g			15.31 g			21.89 g			5.66 g			g			g			g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g		



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	34.05 g	1.53 g	1.40 g	37.13 g	0.81 g	1.78 g	35.73 g	0.00 g	3.20 g	33.79 g	1.41 g	2.42 g									
	3,7			1,3,7,9			4,15,(7)			1,3,7,9,10,(12)			1		1						
Uzsonna	Herba tea édesítőszerrel, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Herba tea édesítőszerrel, Zöldbúszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tojáskrém, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB											
	Energia: 233.80 Kcal / 977.28 KJ			Energia: 129.42 Kcal / 540.98 KJ			Energia: 222.62 Kcal / 930.55 KJ			Energia: 322.82 Kcal / 1,349.39 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	9.36 g	15.51 g	4.19 g	8.38 g	4.57 g	2.36 g	5.26 g	16.79 g	4.44 g	12.56 g	24.91 g	10.59 g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
13.36 g	0.04 g	1.08 g	12.80 g	0.04 g	0.41 g	11.80 g	0.04 g	0.30 g	11.16 g	0.04 g	1.03 g	g	g	g	g	g	g				
	1,15			1,7,15			1,3,15			1,7,15			1		1						
Reggeli	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Vaniliás túrókrém											
	Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 KJ			Energia: 226.87 Kcal / 948.32 KJ			Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 KJ			Energia: 372.17 Kcal / 1,555.67 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	11.45 g	27.10 g	8.43 g	10.40 g	7.00 g	3.55 g	11.45 g	27.10 g	8.43 g	17.77 g	18.55 g	5.67 g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
30.21 g	0.00 g	2.05 g	30.23 g	0.00 g	0.68 g	30.21 g	0.00 g	2.05 g	33.10 g	0.00 g	1.24 g	g	g	g	g	g	g				
	1			1,7,15			1			1,7,15			1		1						
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény			Herba tea édesítőszerrel, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka											
	Energia: 219.23 Kcal / 916.38 KJ			Energia: 353.25 Kcal / 1,476.59 KJ			Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ			Energia: 229.11 Kcal / 957.68 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		

(06400)  
Zsír-,Esz  
E:625-  
630kcal,T-  
U330kcal



## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Kj			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav								
	1.20 g			9.52 g			0.72 g			8.90 g			23.84 g			7.08 g			11.38 g			15.72 g			4.21 g			5.49 g			11.22 g			3.19 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
	25.52 g	15.16 g	0.24 g	24.79 g	0.04 g	1.08 g	24.81 g	0.04 g	1.12 g	25.71 g	4.44 g	0.43 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g						
<b>15</b>	<b>1,15</b>			<b>1,15</b>			<b>1,15</b>			<b>1,15</b>			<b>1</b>			<b>1</b>																				
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs			Tojásleves, Diétás vagdalt, Cukkínifőzelék, Diétás pékáru BL DIAB			Meggyes almaleves, Burgonyapüré, Roston sült hal szelet			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Teljes kiörlésű főtt tészta																										
	Energia: 428.29 Kcal / 1,790.25 Kj			Energia: 710.67 Kcal / 2,970.60 Kj			Energia: 574.21 Kcal / 2,400.20 Kj			Energia: 584.15 Kcal / 2,441.75 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav						
	12.29 g	10.25 g	3.32 g	28.77 g	37.54 g	10.78 g	38.69 g	20.76 g	4.19 g	22.39 g	30.66 g	6.58 g	g	g	g	g	g	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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
69.76 g	6.15 g	2.31 g	63.64 g	2.41 g	1.84 g	61.35 g	25.54 g	5.33 g	68.65 g	2.62 g	4.37 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g						
<b>15</b>	<b>1,3,7,9</b>			<b>4,15,(7)</b>			<b>1,3,7,9,10,(12)</b>			<b>1</b>			<b>1</b>																							
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Zöldbúszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény																										
	Energia: 287.28 Kcal / 1,200.83 Kj			Energia: 190.74 Kcal / 797.29 Kj			Energia: 384.83 Kcal / 1,608.59 Kj			Energia: 216.64 Kcal / 905.56 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav						
	11.38 g	15.72 g	4.21 g	10.88 g	4.90 g	2.38 g	10.54 g	27.04 g	8.42 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g	g	g	g	g	g	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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
24.73 g	0.00 g	1.12 g	25.37 g	0.00 g	0.45 g	24.37 g	0.00 g	1.95 g	25.44 g	15.12 g	0.24 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g						
<b>1</b>	<b>1,7</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>																				
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Tésztasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Meleg szendvics			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Gyros tál			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Sonkás-sajtos rakott tészta																										
	Energia: 310.25 Kcal / 1,296.85 Kj			Energia: 354.04 Kcal / 1,479.89 Kj			Energia: 724.38 Kcal / 3,027.91 Kj			Energia: 518.75 Kcal / 2,168.38 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav						
	18.59 g	4.02 g	1.53 g	17.05 g	10.47 g	5.35 g	59.40 g	34.43 g	7.38 g	25.19 g	23.22 g	6.62 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g						



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		49.26 g	2.20 g	2.91 g	47.60 g	1.76 g	1.04 g	44.13 g	6.08 g	0.93 g	53.44 g	0.00 g	2.80 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		1,4,7,(3)			1,7			7,(1)			1,3,7			1			1						
<b>(06500) Diab.,tej- szóJM 30-25- 70-25-50 gCH</b>	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Házi gyümölcskrém rizstejjel, Diétás pékáru BL DIAB		Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Vaniliás növényi túrókrém DIAB		Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Sült bécsi rudacska, Diétás pékáru BL DIAB , Ketchup		Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Disznósajt, Diétás pékáru BL DIAB , paprika									
		Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 KJ		Energia: 152.58 Kcal / 637.78 KJ		Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 KJ		Energia: 316.85 Kcal / 1,324.43 KJ		Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ		Energia: 460.95 Kcal / 1,926.77 KJ		Energia: 474.32 Kcal / 1,982.66 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
		11.45 g	27.10 g	8.43 g	4.16 g	1.60 g	0.19 g	11.45 g	27.10 g	8.43 g	10.24 g	16.81 g	4.43 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	21.37 g	25.79 g	9.35 g	20.91 g	29.20 g	10.21 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	30.21 g	0.00 g	2.05 g	29.70 g	4.25 g	0.14 g	30.21 g	0.00 g	2.05 g	30.75 g	0.53 g	1.03 g	31.77 g	0.00 g	1.22 g	35.29 g	2.94 g	3.15 g	31.41 g	0.00 g	4.55 g		
			1			1,15			1			1,15			1			1					
	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény		Herba tea édesítőszerrel, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom		Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka		Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL DIAB		Herba tea édesítőszerrel, Baracklevár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény sós									
		Energia: 219.23 Kcal / 916.38 KJ		Energia: 353.25 Kcal / 1,476.59 KJ		Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ		Energia: 229.11 Kcal / 957.68 KJ		Energia: 216.17 Kcal / 903.59 KJ		Energia: 243.46 Kcal / 1,017.66 KJ		Energia: 365.75 Kcal / 1,528.84 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
1.20 g		9.52 g	0.72 g	8.90 g	23.84 g	7.08 g	11.38 g	15.72 g	4.21 g	5.49 g	11.22 g	3.19 g	4.98 g	10.20 g	8.44 g	2.22 g	14.28 g	3.82 g	6.63 g	21.42 g	8.36 g		
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
25.52 g	15.16 g	0.24 g	24.79 g	0.04 g	1.08 g	24.81 g	0.04 g	1.12 g	25.71 g	4.44 g	0.43 g	25.65 g	0.04 g	0.71 g	25.64 g	13.00 g	0.23 g	24.10 g	0.84 g	2.06 g			
		15			1,15			1,15			1,15			1,15			1,15,(12)			15			





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06500) Diab.,tej- szójm 30-25- 70-25-50 gCH</b>	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs	Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL DIAB	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta	Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta	Legényfogó leves, Prézlis nudli, Baracklekvár	Csontleves , Levesbetét, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta
		Energia: 428.40 Kcal / 1,790.71 KJ	Energia: 745.73 Kcal / 3,117.15 KJ	Energia: 828.14 Kcal / 3,461.63 KJ	Energia: 765.00 Kcal / 3,197.70 KJ	Energia: 667.57 Kcal / 2,790.44 KJ	Energia: 426.89 Kcal / 1,784.40 KJ	Energia: 850.43 Kcal / 3,554.80 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsír 11.82 g    10.70 g    3.38 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír 36.86 g    35.43 g    8.86 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír 22.61 g    55.11 g    7.08 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír 32.83 g    46.20 g    11.13 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír 24.94 g    31.65 g    7.23 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír 17.41 g    7.77 g    1.89 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír 65.26 g    40.88 g    5.26 g
		Szénhidrát    Cukor    Só 69.06 g    8.15 g    2.26 g	Szénhidrát    Cukor    Só 69.07 g    0.01 g    2.73 g	Szénhidrát    Cukor    Só 61.73 g    17.58 g    3.20 g	Szénhidrát    Cukor    Só 69.31 g    2.25 g    4.98 g	Szénhidrát    Cukor    Só 70.63 g    0.04 g    4.01 g	Szénhidrát    Cukor    Só 71.12 g    20.15 g    1.36 g	Szénhidrát    Cukor    Só 70.01 g    2.14 g    5.67 g
		15	1,3,9,10,15,(12)	4	1,3,9,10,15,(12)	1,(3)	(12)	1,3,9
	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika	Diétás péksütemény	Diétás péksütemény	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB
		Energia: 287.28 Kcal / 1,200.83 KJ	Energia: 213.58 Kcal / 892.76 KJ	Energia: 384.83 Kcal / 1,608.59 KJ	Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ	Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ	Energia: 213.58 Kcal / 892.76 KJ	Energia: 251.62 Kcal / 1,051.77 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsír 11.38 g    15.72 g    4.21 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír 4.98 g    10.20 g    8.44 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír 10.54 g    27.04 g    8.42 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír 1.20 g    9.52 g    0.72 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír 1.20 g    9.52 g    0.72 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír 4.98 g    10.20 g    8.44 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír 4.58 g    15.29 g    3.84 g
		Szénhidrát    Cukor    Só 24.73 g    0.00 g    1.12 g	Szénhidrát    Cukor    Só 25.57 g    0.00 g    0.71 g	Szénhidrát    Cukor    Só 24.37 g    0.00 g    1.95 g	Szénhidrát    Cukor    Só 25.44 g    15.12 g    0.24 g	Szénhidrát    Cukor    Só 25.44 g    15.12 g    0.24 g	Szénhidrát    Cukor    Só 25.57 g    0.00 g    0.71 g	Szénhidrát    Cukor    Só 23.65 g    0.00 g    0.27 g
		1	1	1	1	1	1	1
	<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Tonhalas tésztasaláta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Gyros tál	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Sonkás-növényi sajtos rakott tészta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Rántott csirkemáj, Párolt barna rizs, Csemege uborka	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Tepertőkrém, Diétás pékáru BL , Lilahagyma
		Energia: 273.88 Kcal / 1,144.82 KJ	Energia: 261.99 Kcal / 1,095.12 KJ	Energia: 747.39 Kcal / 3,124.09 KJ	Energia: 425.24 Kcal / 1,777.50 KJ	Energia: 344.14 Kcal / 1,438.51 KJ	Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 KJ	Energia: 577.66 Kcal / 2,414.62 KJ
Fehérje    Zsír    T.Zsír 15.87 g    1.44 g    0.27 g		Fehérje    Zsír    T.Zsír 10.88 g    3.12 g    0.78 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír 62.32 g    35.24 g    6.91 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír 22.37 g    16.31 g    2.88 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír 20.72 g    8.03 g    1.74 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír 14.80 g    22.60 g    6.63 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír 14.21 g    33.39 g    11.19 g	
Szénhidrát    Cukor    Só		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	





### Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

49.41 g	2.20 g	2.62 g	47.29 g	0.00 g	0.73 g	45.17 g	6.56 g	0.84 g	48.45 g	1.20 g	0.89 g	46.80 g	0.00 g	3.08 g	50.80 g	0.00 g	1.34 g	54.36 g	0.00 g	2.32 g
1,4,10,(3),(12)			1,3			(1)			1,3			15,(12)			1			1,10,(12)		

**(06640)  
Diab.GM 5-10  
-40 g CH**

#### Reggeli

Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Olasz felvágott, Liga margarin, Abonett			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Házi gyümölcsjoghurt, Abonett			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Abonett			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Abonett											
Energia: 288.42 Kcal / 1,205.60 KJ			Energia: 55.52 Kcal / 232.07 KJ			Energia: 288.42 Kcal / 1,205.60 KJ			Energia: 186.53 Kcal / 779.70 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
6.22 g	26.62 g	8.44 g	2.70 g	2.65 g	1.41 g	6.22 g	26.62 g	8.44 g	4.98 g	15.94 g	4.44 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
5.26 g	0.09 g	2.02 g	5.03 g	0.01 g	0.30 g	5.26 g	0.09 g	2.02 g	5.18 g	0.09 g	1.00 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
7,15												1			1					

#### Tízórai

Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény			Herba tea édesítőszerrel, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka											
Energia: 83.83 Kcal / 350.41 KJ			Energia: 280.48 Kcal / 1,172.41 KJ			Energia: 222.50 Kcal / 930.05 KJ			Energia: 161.88 Kcal / 676.66 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
0.45 g	3.57 g	0.27 g	5.44 g	23.53 g	7.09 g	8.05 g	15.45 g	4.23 g	2.17 g	10.95 g	3.21 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
9.62 g	5.71 g	0.09 g	9.96 g	0.16 g	1.11 g	11.00 g	0.17 g	1.16 g	11.93 g	4.57 g	0.47 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
15			15			15			15			1			1					







Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06640)</b> <b>Diab.GM 5-10</b> <b>-40 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs	Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta			
		Energia: 287.12 Kcal / 1,200.16 KJ	Energia: 445.59 Kcal / 1,862.57 KJ	Energia: 657.48 Kcal / 2,748.27 KJ	Energia: 507.58 Kcal / 2,121.68 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	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7.01 g 11.16 g 2.68 g	17.70 g 23.02 g 5.04 g	17.97 g 47.48 g 7.08 g	18.26 g 29.39 g 7.97 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
38.21 g 4.09 g 1.24 g	41.31 g 3.00 g 2.05 g	39.96 g 9.59 g 2.27 g	41.82 g 2.41 g 2.80 g	g g g	g g g	g g g		
15	3,10,(12)	4,7	9,10,(12)	1	1			
<b>(05010)</b> <b>Felvágott, vir sli, kenőmáj, CSM.</b>	<b>Tízórai</b>	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóborka			
		Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ	Energia: 314.90 Kcal / 1,316.28 KJ	Energia: 374.43 Kcal / 1,565.12 KJ	Energia: 300.25 Kcal / 1,255.05 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	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		11.70 g 16.40 g 3.34 g	3.33 g 23.50 g 6.70 g	10.29 g 18.50 g 6.24 g	1.69 g 22.50 g 7.91 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
47.70 g 18.90 g 0.70 g	22.13 g 19.98 g 0.51 g	41.25 g 24.98 g 0.60 g	22.39 g 24.38 g 1.04 g	g g g	g g g	g g g		
7	1	1,7	1,3,7,10,(12)	1	1			
<b>(05010)</b> <b>Felvágott, vir sli, kenőmáj, CSM.</b>	<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves, Tejberizs, Alma	Rántott leves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta			
		Energia: 655.97 Kcal / 2,741.95 KJ	Energia: 1,222.84 Kcal / 5,111.47 KJ	Energia: 1,442.02 Kcal / 6,027.64 KJ	Energia: 800.51 Kcal / 3,346.13 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	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		26.70 g 18.73 g 4.96 g	44.55 g 53.96 g 12.99 g	33.47 g 94.64 g 14.66 g	31.43 g 38.48 g 11.22 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
94.68 g 17.53 g 3.05 g	137.96 g 9.04 g 2.17 g	114.25 g 19.98 g 5.21 g	80.96 g 1.02 g 3.63 g	g g g	g g g	g g g		



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																									
<b>(05010)</b> Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM.	<b>Ebéd</b>	7,9	1,3,7,10,(12)	1,3,4,7	1,3,7,9,10,(12)		1	1																																																																									
	<b>Uzsonna</b>	Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL Energia: 153.29 Kcal / 640.75 KJ	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika Energia: 277.37 Kcal / 1,159.41 KJ	Diétás péksütemény Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ																																																																												
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>1.05 g</td> <td>16.00 g</td> <td>7.73 g</td> <td>6.39 g</td> <td>4.30 g</td> <td>2.34 g</td> <td>11.05 g</td> <td>24.76 g</td> <td>10.57 g</td> <td>1.50 g</td> <td>11.90 g</td> <td>0.90 g</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>1.09 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.01 g</td> <td>2.69 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.38 g</td> <td>2.25 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.00 g</td> <td>31.80 g</td> <td>18.90 g</td> <td>0.30 g</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	1.05 g	16.00 g	7.73 g	6.39 g	4.30 g	2.34 g	11.05 g	24.76 g	10.57 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g							Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	1.09 g	0.00 g	0.01 g	2.69 g	0.00 g	0.38 g	2.25 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g													
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																														
		1.05 g	16.00 g	7.73 g	6.39 g	4.30 g	2.34 g	11.05 g	24.76 g	10.57 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
1.09 g	0.00 g	0.01 g	2.69 g	0.00 g	0.38 g	2.25 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g																																																																						
1,7	1,7	1,7				1	1																																																																										
<b>(05012)</b> Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM.4-6	<b>Tízórai</b>	Tej, Diétás péksütemény Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom Energia: 312.43 Kcal / 1,305.96 KJ	Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL Energia: 370.35 Kcal / 1,548.06 KJ	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka Energia: 308.71 Kcal / 1,290.41 KJ																																																																												
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>8.30 g</td> <td>14.90 g</td> <td>2.53 g</td> <td>7.20 g</td> <td>12.48 g</td> <td>3.39 g</td> <td>12.41 g</td> <td>10.75 g</td> <td>3.57 g</td> <td>6.66 g</td> <td>12.08 g</td> <td>4.84 g</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>42.40 g</td> <td>18.90 g</td> <td>0.57 g</td> <td>42.45 g</td> <td>13.39 g</td> <td>0.33 g</td> <td>55.56 g</td> <td>16.74 g</td> <td>0.45 g</td> <td>42.97 g</td> <td>17.79 g</td> <td>0.60 g</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	8.30 g	14.90 g	2.53 g	7.20 g	12.48 g	3.39 g	12.41 g	10.75 g	3.57 g	6.66 g	12.08 g	4.84 g							Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	42.40 g	18.90 g	0.57 g	42.45 g	13.39 g	0.33 g	55.56 g	16.74 g	0.45 g	42.97 g	17.79 g	0.60 g													
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																														
		8.30 g	14.90 g	2.53 g	7.20 g	12.48 g	3.39 g	12.41 g	10.75 g	3.57 g	6.66 g	12.08 g	4.84 g																																																																				
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
42.40 g	18.90 g	0.57 g	42.45 g	13.39 g	0.33 g	55.56 g	16.74 g	0.45 g	42.97 g	17.79 g	0.60 g																																																																						
7	1	1,7	1,3,7,10,(12)			1	1																																																																										
<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves, Tejberizs, Alma Energia: 408.53 Kcal / 1,707.66 KJ	Rántott leves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez Energia: 591.33 Kcal / 2,471.76 KJ	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré Energia: 741.42 Kcal / 3,099.14 KJ	Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta Energia: 475.25 Kcal / 1,986.55 KJ																																																																													
	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>14.74 g</td> <td>10.87 g</td> <td>2.79 g</td> <td>22.45 g</td> <td>26.67 g</td> <td>6.80 g</td> <td>20.50 g</td> <td>40.43 g</td> <td>6.91 g</td> <td>18.43 g</td> <td>19.34 g</td> <td>5.67 g</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>62.42 g</td> <td>10.02 g</td> <td>1.84 g</td> <td>64.53 g</td> <td>2.72 g</td> <td>1.23 g</td> <td>73.62 g</td> <td>11.99 g</td> <td>3.27 g</td> <td>56.20 g</td> <td>0.51 g</td> <td>5.84 g</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	14.74 g	10.87 g	2.79 g	22.45 g	26.67 g	6.80 g	20.50 g	40.43 g	6.91 g	18.43 g	19.34 g	5.67 g							Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	62.42 g	10.02 g	1.84 g	64.53 g	2.72 g	1.23 g	73.62 g	11.99 g	3.27 g	56.20 g	0.51 g	5.84 g														
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																															
	14.74 g	10.87 g	2.79 g	22.45 g	26.67 g	6.80 g	20.50 g	40.43 g	6.91 g	18.43 g	19.34 g	5.67 g																																																																					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
62.42 g	10.02 g	1.84 g	64.53 g	2.72 g	1.23 g	73.62 g	11.99 g	3.27 g	56.20 g	0.51 g	5.84 g																																																																						
7	1	1,7	1,3,7,10,(12)			1	1																																																																										



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap					
<b>(05012)</b> Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM.4-6	<b>Ebéd</b>	7,9	1,3,7,9,10,(12)	1,3,4,7	1,3,7,9,10,(12)		1	1					
	<b>Uzsonna</b>	Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL		Sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény					
		Energia: 217.97 Kcal / 911.11 KJ	Energia: 179.39 Kcal / 749.85 KJ		Energia: 280.01 Kcal / 1,170.44 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		6.06 g 8.73 g 3.91 g	8.73 g 2.88 g 1.21 g	11.06 g 13.11 g 5.32 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	g g g	g g g	g g 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
28.53 g 0.00 g 0.08 g	29.33 g 0.00 g 0.27 g	29.11 g 0.00 g 0.58 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g			
	1,7	1,7	1,7			1	1						
<b>(05013)</b> Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM.7-14	<b>Tízórai</b>	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom		Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka					
		Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ	Energia: 370.73 Kcal / 1,549.65 KJ		Energia: 370.35 Kcal / 1,548.06 KJ			Energia: 369.70 Kcal / 1,545.35 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		8.30 g 14.90 g 2.53 g	8.02 g 18.36 g 5.06 g	12.41 g 10.75 g 3.57 g	6.93 g 18.60 g 6.53 g	g g g	g g g	g g 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
42.40 g 18.90 g 0.57 g	42.92 g 13.39 g 0.46 g	55.56 g 16.74 g 0.45 g	43.20 g 17.79 g 0.62 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g			
	7	1	1,7	1,3,7,10,(12)		1	1						
<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves, Tejberizs, Alma	Rántott leves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta						
	Energia: 522.13 Kcal / 2,182.50 KJ	Energia: 918.95 Kcal / 3,841.21 KJ		Energia: 880.63 Kcal / 3,681.03 KJ			Energia: 569.51 Kcal / 2,380.55 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
	19.79 g 14.40 g 3.73 g	30.70 g 40.76 g 9.93 g	23.98 g 48.34 g 8.82 g	21.93 g 23.67 g 6.90 g	g g g	g g g	g g 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
77.85 g 12.03 g 2.54 g	105.87 g 5.04 g 1.83 g	87.61 g 14.99 g 3.80 g	66.43 g 0.62 g 2.73 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g			



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(05013)</b> Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM.7-14	<b>Ebéd</b>	7,9	1,3,7,9,10,(12)	1,3,4,7	1,3,7,9,10,(12)		1	1	
	<b>Uzsonna</b>	Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Diétás péksütemény				
		Energia: 255.95 Kcal / 1,069.87 KJ	Energia: 216.77 Kcal / 906.10 KJ	Energia: 281.97 Kcal / 1,178.63 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.31 g 12.73 g 5.84 g	11.90 g 5.03 g 2.38 g	11.18 g 13.14 g 5.32 g	1.50 g 11.90 g 0.90 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
28.73 g 0.00 g 0.08 g	30.53 g 0.00 g 0.46 g	29.41 g 0.00 g 0.58 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g	g g g	g g g		
	1,7	1,7	1,7		1	1			
<b>(05014)</b> Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM15-18	<b>Tízórai</b>	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka				
		Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ	Energia: 301.25 Kcal / 1,259.23 KJ	Energia: 374.43 Kcal / 1,565.12 KJ	Energia: 286.60 Kcal / 1,197.99 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.70 g 16.40 g 3.34 g	3.33 g 23.50 g 6.70 g	10.29 g 18.50 g 6.24 g	1.69 g 22.50 g 7.91 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
47.70 g 18.90 g 0.70 g	18.73 g 16.58 g 0.51 g	41.25 g 24.98 g 0.60 g	18.99 g 20.98 g 1.04 g	g g g	g g g	g g g	g g g		
	7	1	1,7	1,3,7,10,(12)		1	1		
<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves, Tejberizs, Alma	Rántott leves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta					
	Energia: 655.97 Kcal / 2,741.95 KJ	Energia: 1,222.84 Kcal / 5,111.47 KJ	Energia: 1,442.02 Kcal / 6,027.64 KJ	Energia: 800.51 Kcal / 3,346.13 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
	26.70 g 18.73 g 4.96 g	44.55 g 53.96 g 12.99 g	33.47 g 94.64 g 14.66 g	31.43 g 38.48 g 11.22 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
94.68 g 17.53 g 3.05 g	137.96 g 9.04 g 2.17 g	114.25 g 19.98 g 5.21 g	80.96 g 1.02 g 3.63 g	g g g	g g g	g g g			



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(05014)</b> Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM15-18	<b>Ebéd</b>	7,9	1,3,7,10,(12)	1,3,4,7	1,3,7,9,10,(12)	1	1		
	<b>Uzsonna</b>	Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény				
		Energia: 153.29 Kcal / 640.75 KJ	Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ	Energia: 277.37 Kcal / 1,159.41 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1.05 g 16.00 g 7.73 g	6.39 g 4.30 g 2.34 g	11.05 g 24.76 g 10.57 g	1.50 g 11.90 g 0.90 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
1.09 g 0.00 g 0.01 g	2.69 g 0.00 g 0.38 g	2.25 g 0.00 g 1.00 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g	g g g	g g g		
	1,7	1,7	1,7		1	1			
<b>(05015)</b> Par,csoki,banán,kakaó MCMzeiRost BÓ	<b>Tízórai</b>	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka				
		Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ	Energia: 316.35 Kcal / 1,322.34 KJ	Energia: 374.43 Kcal / 1,565.12 KJ	Energia: 192.21 Kcal / 803.44 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.70 g 16.40 g 3.34 g	4.41 g 23.24 g 7.04 g	10.29 g 18.50 g 6.24 g	1.00 g 10.62 g 3.15 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
47.70 g 18.90 g 0.70 g	22.01 g 19.98 g 1.01 g	41.25 g 24.98 g 0.60 g	22.93 g 24.38 g 0.36 g	g g g	g g g	g g g	g g g		
	7	1	1,7	1	1	1			
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Alma	Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta					
	Energia: 670.05 Kcal / 2,800.81 KJ	Energia: 1,185.93 Kcal / 4,957.19 KJ	Energia: 1,442.02 Kcal / 6,027.64 KJ	Energia: 810.77 Kcal / 3,389.02 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	25.19 g 15.81 g 6.32 g	45.42 g 51.49 g 12.94 g	33.47 g 94.64 g 14.66 g	32.30 g 39.60 g 11.50 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																									
7		1,3,7,10,(12)						1,3,4,7			1,7,10,(3),(12)						1		1						
<b>Uzsonna</b>		Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény											
		Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj						Energia: 76.13 Kcal / 318.22 Kj			Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj	
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		6.89 g	15.12 g	4.17 g	6.39 g	4.30 g	2.34 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
1		1,7						1			1						1		1						
<b>Tízórai</b>		Tej, Diétás péksütemény						Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka											
		Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 Kj						Energia: 313.15 Kcal / 1,308.97 Kj			Energia: 370.35 Kcal / 1,548.06 Kj			Energia: 253.43 Kcal / 1,059.34 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj	
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		8.30 g	14.90 g	2.53 g	7.74 g	12.35 g	3.56 g	12.41 g	10.75 g	3.57 g	6.24 g	6.06 g	1.77 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
7		1						1,7			1						1		1						
<b>Ebéd</b>		Frankfurti leves, Tejberizs, Alma						Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta											
		Energia: 412.33 Kcal / 1,723.54 Kj						Energia: 598.06 Kcal / 2,499.89 Kj			Energia: 741.42 Kcal / 3,099.14 Kj			Energia: 470.81 Kcal / 1,967.99 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj	
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		14.92 g	8.86 g	3.51 g	22.88 g	28.21 g	7.09 g	20.50 g	40.43 g	6.91 g	18.64 g	19.50 g	5.71 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			

(05017)  
Par,csoki,ban, kak,OMCM  
zeiRostBÓ4-6



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			g			g			g			g			g			g		
67.20 g			10.00 g			1.75 g			62.23 g			2.70 g			1.74 g			73.62 g			11.99 g			3.27 g			54.53 g			0.50 g			5.84 g		
7			1,3,7,10,(12)			1,3,4,7			1,7,10,(3),(12)			1			1																				
<b>Uzsonna</b>			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény																							
Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 179.39 Kcal / 749.85 KJ			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																	
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
8.98 g	8.29 g	2.12 g	8.73 g	2.88 g	1.21 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
29.01 g	0.00 g	0.61 g	29.33 g	0.00 g	0.27 g	28.83 g	0.00 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g						
1			1,7			1			1			1			1			1																	
<b>Tízórai</b>			Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka																							
Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ			Energia: 340.04 Kcal / 1,421.37 KJ			Energia: 370.35 Kcal / 1,548.06 KJ			Energia: 279.89 Kcal / 1,169.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																	
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
8.30 g	14.90 g	2.53 g	8.82 g	14.66 g	4.37 g	12.41 g	10.75 g	3.57 g	6.37 g	8.71 g	2.48 g	g	g	g	g	g	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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
42.40 g	18.90 g	0.57 g	42.81 g	13.39 g	0.78 g	55.56 g	16.74 g	0.45 g	43.69 g	17.79 g	0.35 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g						
7			1			1,7			1			1			1			1																	
<b>Ebéd</b>			Frankfurti leves, Tejberizs, Alma			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta																							
Energia: 508.95 Kcal / 2,127.41 KJ			Energia: 875.79 Kcal / 3,660.80 KJ			Energia: 880.63 Kcal / 3,681.03 KJ			Energia: 559.51 Kcal / 2,338.75 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																	
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
18.68 g	10.74 g	4.33 g	30.96 g	37.72 g	9.71 g	23.98 g	48.34 g	8.82 g	22.12 g	23.57 g	6.86 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g						

(05018)  
Par,csoki,ba  
n,kak,OCMze  
IRostBŐ7-14



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	83.21 g	12.00 g	2.25 g	101.58 g	5.00 g	2.24 g	87.61 g	14.99 g	3.80 g	63.93 g	0.60 g	2.44 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	7			1,3,7,10,(12)			1,3,4,7			1,7,10,(3),(12)			1			1					
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL			Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény											
	Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ			Energia: 216.77 Kcal / 906.10 KJ			Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.68 g	8.57 g	2.21 g	11.90 g	5.03 g	2.38 g	10.05 g	17.06 g	5.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.43 g	0.00 g	0.82 g	30.53 g	0.00 g	0.46 g	29.16 g	0.00 g	1.44 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1,7			1						1			1						
<b>Tízórai</b>	Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka											
	Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ			Energia: 302.70 Kcal / 1,265.29 KJ			Energia: 374.43 Kcal / 1,565.12 KJ			Energia: 178.56 Kcal / 746.38 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	11.70 g	16.40 g	3.34 g	4.41 g	23.24 g	7.04 g	10.29 g	18.50 g	6.24 g	1.00 g	10.62 g	3.15 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.70 g	18.90 g	0.70 g	18.61 g	16.58 g	1.01 g	41.25 g	24.98 g	0.60 g	19.53 g	20.98 g	0.36 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
7			1			1,7			1			1			1						
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Alma			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta											
	Energia: 630.40 Kcal / 2,635.07 KJ			Energia: 1,170.55 Kcal / 4,892.90 KJ			Energia: 1,442.02 Kcal / 6,027.64 KJ			Energia: 790.74 Kcal / 3,305.29 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	23.22 g	13.68 g	5.54 g	44.93 g	50.42 g	12.76 g	33.47 g	94.64 g	14.66 g	31.71 g	38.58 g	11.23 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só

(05019)  
Par,csok,ban  
,kak,OCMzel  
RostBŐ15-18





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	102.27 g	17.50 g	2.79 g	132.39 g	8.99 g	2.78 g	114.25 g	19.98 g	5.21 g	78.00 g	1.00 g	3.23 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	7			1,3,7,10,(12)			1,3,4,7			1,7,10,(3),(12)			1			1					
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény											
	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj			Energia: 76.13 Kcal / 318.22 Kj			Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	6.89 g	15.12 g	4.17 g	6.39 g	4.30 g	2.34 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
2.05 g	0.00 g	1.05 g	2.69 g	0.00 g	0.38 g	1.69 g	0.00 g	1.88 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1			1,7			1			1			1			1					
<b>Tízórai</b>	Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka											
	Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 Kj			Energia: 316.35 Kcal / 1,322.34 Kj			Energia: 374.43 Kcal / 1,565.12 Kj			Energia: 192.21 Kcal / 803.44 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	11.70 g	16.40 g	3.34 g	4.41 g	23.24 g	7.04 g	10.29 g	18.50 g	6.24 g	1.00 g	10.62 g	3.15 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.70 g	18.90 g	0.70 g	22.01 g	19.98 g	1.01 g	41.25 g	24.98 g	0.60 g	22.93 g	24.38 g	0.36 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	7			1			1,7			1			1			1					
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Körte			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta											
	Energia: 697.36 Kcal / 2,914.96 Kj			Energia: 1,084.42 Kcal / 4,532.88 Kj			Energia: 1,293.16 Kcal / 5,405.41 Kj			Energia: 778.07 Kcal / 3,252.33 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	25.19 g	15.66 g	6.32 g	41.26 g	45.97 g	10.30 g	36.54 g	76.65 g	13.41 g	30.75 g	37.15 g	10.61 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

(05020)  
HalOCMmus,  
bar,ban,szilv  
szó,aITK



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
112.85 g			17.50 g			3.25 g			124.70 g			9.00 g			3.01 g			110.86 g			13.99 g			4.50 g			79.05 g			1.22 g			3.51 g			g			g			g		
7			1,3,9			1,3,7			1,3,9,(7)			1			1																													
<b>Uzsonna</b>			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény																																
			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj			Energia: 76.13 Kcal / 318.22 Kj			Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																							
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír												
			6.89 g	15.12 g	4.17 g	6.39 g	4.30 g	2.34 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	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											
2.05 g			0.00 g			1.05 g			2.69 g			0.00 g			0.38 g			1.69 g			0.00 g			1.88 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			g			g			g		
1			1,7			1			1			1			1			1																										
<b>Tízórai</b>			Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka																																
			Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 Kj			Energia: 313.15 Kcal / 1,308.97 Kj			Energia: 370.35 Kcal / 1,548.06 Kj			Energia: 253.43 Kcal / 1,059.34 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																							
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír												
			8.30 g	14.90 g	2.53 g	7.74 g	12.35 g	3.56 g	12.41 g	10.75 g	3.57 g	6.24 g	6.06 g	1.77 g	g	g	g	g	g	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											
42.40 g			18.90 g			0.57 g			42.39 g			13.39 g			0.58 g			55.56 g			16.74 g			0.45 g			43.19 g			17.79 g			0.27 g			g			g			g		
7			1			1,7			1,7			1			1			1			1			1																				
<b>Ebéd</b>			Frankfurti leves, Tejberizs, Körte			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta																																
			Energia: 439.64 Kcal / 1,837.70 Kj			Energia: 624.31 Kcal / 2,609.62 Kj			Energia: 635.64 Kcal / 2,656.98 Kj			Energia: 465.01 Kcal / 1,943.74 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																							
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír												
			14.92 g	8.71 g	3.51 g	24.98 g	26.28 g	6.01 g	19.98 g	30.70 g	6.12 g	18.10 g	18.72 g	5.37 g	g	g	g	g	g	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											
14.92 g			8.71 g			3.51 g			24.98 g			26.28 g			6.01 g			19.98 g			30.70 g			6.12 g			18.10 g			18.72 g			5.37 g			g			g			g		

(05022)  
HalOCMmus,  
bar,ban,szilv  
szó,aITK4-6



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	74.70 g	10.00 g	1.74 g	71.04 g	5.28 g	0.92 g	67.96 g	7.99 g	2.68 g	55.37 g	0.61 g	5.69 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	7			1,3,9			1,3,7			1,3,9,(7)			1			1					
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény											
	Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 179.39 Kcal / 749.85 KJ			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.98 g	8.29 g	2.12 g	8.73 g	2.88 g	1.21 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.01 g	0.00 g	0.61 g	29.33 g	0.00 g	0.27 g	28.83 g	0.00 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1			1,7			1						1			1					
<b>Tízórai</b>	Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka											
	Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ			Energia: 340.04 Kcal / 1,421.37 KJ			Energia: 370.35 Kcal / 1,548.06 KJ			Energia: 279.89 Kcal / 1,169.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.30 g	14.90 g	2.53 g	8.82 g	14.66 g	4.37 g	12.41 g	10.75 g	3.57 g	6.37 g	8.71 g	2.48 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.40 g	18.90 g	0.57 g	42.81 g	13.39 g	0.78 g	55.56 g	16.74 g	0.45 g	43.69 g	17.79 g	0.35 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	7			1			1,7			1			1			1					
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Körte			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta											
	Energia: 536.26 Kcal / 2,241.57 KJ			Energia: 881.58 Kcal / 3,685.00 KJ			Energia: 819.47 Kcal / 3,425.38 KJ			Energia: 556.55 Kcal / 2,326.38 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	18.68 g	10.59 g	4.33 g	32.09 g	35.73 g	8.10 g	23.80 g	42.39 g	8.06 g	21.53 g	22.84 g	6.53 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

(05023)  
HalOCMmus,  
bar,ban,szils  
zó,aITK7-14



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																																																					
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
90.71 g			12.00 g			2.24 g			106.39 g			7.50 g			2.22 g			83.29 g			11.99 g			3.08 g			65.47 g			0.74 g			2.45 g			g			g			g			g			g			g		
7			1,3,9			1,3,7			1,3,7			1,3,9,(7)			1			1																																			
<b>Uzsonna</b>		Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL						Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL						Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika						Diétás péksütemény																																	
		Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ						Energia: 216.77 Kcal / 906.10 KJ						Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 KJ						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ															
		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír											
		10.68 g		8.57 g		2.21 g		11.90 g		5.03 g		2.38 g		10.05 g		17.06 g		5.38 g		1.50 g		11.90 g		0.90 g		g		g		g		g		g		g		g		g													
		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só											
29.43 g		0.00 g		0.82 g		30.53 g		0.00 g		0.46 g		29.16 g		0.00 g		1.44 g		31.80 g		18.90 g		0.30 g		g		g		g		g		g		g		g		g															
1			1,7			1			1			1			1			1			1																																
<b>Tízórai</b>		Tej, Diétás péksütemény						Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom						Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Diétás pékáru BL, Herba tea citromlé nélkül, kigyóuborka, Padlizsánkrém házi																																	
		Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ						Energia: 302.70 Kcal / 1,265.29 KJ						Energia: 332.62 Kcal / 1,390.35 KJ						Energia: 178.56 Kcal / 746.38 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ															
		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír											
		11.70 g		16.40 g		3.34 g		4.41 g		23.24 g		7.04 g		8.56 g		17.74 g		5.83 g		1.00 g		10.62 g		3.15 g		g		g		g		g		g		g		g		g													
		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só											
47.70 g		18.90 g		0.70 g		18.61 g		16.58 g		1.01 g		34.30 g		20.73 g		0.53 g		19.53 g		20.98 g		0.36 g		g		g		g		g		g		g		g		g															
7			1			1,7			1,7			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1											
<b>Ebéd</b>		Frankfurti leves, Tejberizs, Körte						Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Meggyleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré						Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta																																	
		Energia: 657.71 Kcal / 2,749.23 KJ						Energia: 1,084.42 Kcal / 4,532.88 KJ						Energia: 1,293.16 Kcal / 5,405.41 KJ						Energia: 778.07 Kcal / 3,252.33 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ															
		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír											
		23.22 g		13.53 g		5.54 g		41.26 g		45.97 g		10.30 g		36.54 g		76.65 g		13.41 g		30.75 g		37.15 g		10.61 g		g		g		g		g		g		g		g		g													
		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só											
23.22 g		13.53 g		5.54 g		41.26 g		45.97 g		10.30 g		36.54 g		76.65 g		13.41 g		30.75 g		37.15 g		10.61 g		g		g		g		g		g		g		g		g															
7			1			1,7			1,7			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1											

(05024)  
HalOCMmus,  
bar,banszilcs  
ó,aITK15-18



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	109.77 g	17.50 g	2.78 g	124.70 g	9.00 g	3.01 g	110.86 g	13.99 g	4.50 g	79.05 g	1.22 g	3.51 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
	7			1,3,9			1,3,7			1,3,9,(7)			1			1								
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény														
	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ			Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	6.89 g	15.12 g	4.17 g	6.39 g	4.30 g	2.34 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
2.05 g	0.00 g	1.05 g	2.69 g	0.00 g	0.38 g	1.69 g	0.00 g	1.88 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1			1,7			1			1			1			1								
Tízórai	Tej, Diétás péksütemény			Zöld tea , Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka														
	Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ			Energia: 235.90 Kcal / 986.06 KJ			Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ			Energia: 112.68 Kcal / 471.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	11.70 g	16.40 g	3.34 g	4.62 g	23.31 g	7.02 g	10.29 g	18.50 g	6.24 g	1.13 g	10.65 g	3.15 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.70 g	18.90 g	0.70 g	1.63 g	0.00 g	1.00 g	16.27 g	0.00 g	0.60 g	2.95 g	4.40 g	0.36 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	7			1			1,7			1			1			1								
Ebéd	Frankfurti leves, Tejberizs			Tojásleves, Diétás vagdalt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zöldségleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta														
	Energia: 518.37 Kcal / 2,166.79 KJ			Energia: 836.98 Kcal / 3,498.58 KJ			Energia: 1,399.92 Kcal / 5,851.67 KJ			Energia: 714.61 Kcal / 2,987.07 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	23.50 g	15.31 g	6.82 g	26.94 g	38.04 g	11.07 g	33.35 g	100.54 g	13.92 g	33.86 g	31.06 g	6.05 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93.96 g	17.53 g	2.49 g	95.19 g	3.81 g	3.13 g	73.93 g	0.02 g	2.60 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	

(05030) Fruktózzseregny



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		87.41 g			0.00 g			6.57 g														
		1,7,(3),(6),(9),(12)			1,3,7,9			1,3,4,7			1,3,9,(7)			1			1					
<b>Uzsonna</b>		Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény											
		Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ			Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		6.89 g	15.12 g	4.17 g	6.39 g	4.30 g	2.34 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	2.05 g	0.00 g	1.05 g	2.69 g	0.00 g	0.38 g	1.69 g	0.00 g	1.88 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g				
	1	1,7			1			1			1			1								
<b>Tízórai</b>		Tej, Diétás péksütemény			Zöld tea , Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Zöld tea , Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka											
		Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ			Energia: 259.41 Kcal / 1,084.33 KJ			Energia: 302.61 Kcal / 1,264.91 KJ			Energia: 200.15 Kcal / 836.63 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		8.30 g	14.90 g	2.53 g	7.87 g	12.39 g	3.55 g	12.38 g	10.73 g	3.57 g	6.33 g	6.08 g	1.77 g	g	g	g	g	g	g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	42.40 g	18.90 g	0.57 g	28.80 g	0.00 g	0.58 g	38.77 g	0.00 g	0.45 g	29.80 g	4.40 g	0.27 g	g	g	g	g	g	g				
	7	1			1,7			1			1			1								
<b>Ebéd</b>		Frankfurti leves, Tejberizs			Tojásleves, Diétás vagdalt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zöldségleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta											
		Energia: 315.60 Kcal / 1,319.21 KJ			Energia: 529.48 Kcal / 2,213.23 KJ			Energia: 712.16 Kcal / 2,976.83 KJ			Energia: 466.59 Kcal / 1,950.35 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		13.93 g	8.35 g	3.76 g	18.06 g	23.06 g	7.34 g	20.44 g	43.39 g	6.54 g	21.93 g	17.90 g	3.54 g	g	g	g	g	g	g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	57.27 g	10.02 g	1.51 g	61.54 g	2.31 g	1.05 g	58.17 g	0.00 g	3.95 g	53.80 g	0.01 g	5.26 g	g	g	g	g	g	g				
	1,7,(3),(6),(9),(12)	1,3,7,9			1,3,4,7			1,3,9,(7)			1			1								

(05032) Fruktózzsug, cukor,édesít őszerM4-6





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05032) Fruktózszeg, cukor,édesítőszerM4-6</b>	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Diétás péksütemény			
		Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ	Energia: 179.39 Kcal / 749.85 KJ	Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.98 g 8.29 g 2.12 g	8.73 g 2.88 g 1.21 g	8.56 g 13.95 g 4.23 g	1.50 g 11.90 g 0.90 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29.01 g 0.00 g 0.61 g	29.33 g 0.00 g 0.27 g	28.83 g 0.00 g 1.02 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g	g g g		
	1,7	1			1	1		
<b>(05033) Fruktózszeg, cukor,édesítőszerM7-14</b>	<b>Tízórai</b>	Tej, Diétás péksütemény	Zöld tea , Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöld tea , Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			
		Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ	Energia: 286.07 Kcal / 1,195.77 KJ	Energia: 302.61 Kcal / 1,264.91 KJ	Energia: 226.61 Kcal / 947.23 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.30 g 14.90 g 2.53 g	8.97 g 14.71 g 4.36 g	12.38 g 10.73 g 3.57 g	6.46 g 8.73 g 2.48 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42.40 g 18.90 g 0.57 g	29.12 g 0.00 g 0.78 g	38.77 g 0.00 g 0.45 g	30.30 g 4.40 g 0.35 g	g g g	g g g	g g g		
	1	1,7	1		1	1		
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs	Tojásleves, Diétás vagdalt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zöldségleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta				
	Energia: 412.29 Kcal / 1,723.37 KJ	Energia: 737.25 Kcal / 3,081.71 KJ	Energia: 819.90 Kcal / 3,427.18 KJ	Energia: 551.13 Kcal / 2,303.72 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	18.78 g 11.62 g 5.16 g	22.77 g 30.98 g 9.25 g	23.35 g 50.53 g 7.59 g	23.66 g 22.01 g 4.11 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
74.86 g 12.03 g 2.10 g	90.40 g 3.81 g 2.34 g	65.90 g 0.00 g 4.51 g	63.88 g 0.02 g 1.92 g	g g g	g g g	g g g		





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(05033)</b> Fruktózszeg, cukor,édesít őszerm7-14	<b>Ebéd</b>	1,7,(3),(6),(9),(12)	1,3,7,9	1,3,4,7	1,3,9,(7)		1	1	
	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Diétás péksütemény				
		Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ	Energia: 216.77 Kcal / 906.10 KJ	Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.68 g 8.57 g 2.21 g	11.90 g 5.03 g 2.38 g	10.05 g 17.06 g 5.38 g	1.50 g 11.90 g 0.90 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
29.43 g 0.00 g 0.82 g	30.53 g 0.00 g 0.46 g	29.16 g 0.00 g 1.44 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g	g g g	g g g		
1	1,7	1			1	1			
<b>(05034)</b> Fruktózsze, cukor,édesít őszerm15-18	<b>Tízórai</b>	Tej, Diétás péksütemény	Zöld tea , Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöld tea , Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka				
		Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ	Energia: 235.77 Kcal / 985.52 KJ	Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ	Energia: 112.55 Kcal / 470.46 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		11.70 g 16.40 g 3.34 g	4.60 g 23.30 g 7.02 g	10.29 g 18.50 g 6.24 g	1.11 g 10.64 g 3.15 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
47.70 g 18.90 g 0.70 g	1.63 g 0.00 g 1.00 g	16.27 g 0.00 g 0.60 g	2.95 g 4.40 g 0.36 g	g g g	g g g	g g g	g g g		
7	1	1,7	1		1	1			
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs	Tojásleves, Diétás vagdalt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zöldségleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta					
	Energia: 518.37 Kcal / 2,166.79 KJ	Energia: 836.98 Kcal / 3,498.58 KJ	Energia: 1,377.41 Kcal / 5,757.57 KJ	Energia: 714.61 Kcal / 2,987.07 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	23.50 g 15.31 g 6.82 g	26.94 g 38.04 g 11.07 g	32.99 g 98.63 g 13.68 g	33.86 g 31.06 g 6.05 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
93.96 g 17.53 g 2.49 g	95.19 g 3.81 g 3.13 g	86.32 g 0.00 g 6.16 g	73.93 g 0.02 g 2.60 g	g g g	g g g	g g g	g g g		





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(05034)</b> <b>Fruktózsze, cukor, édesítő szer M15-18</b>	<b>Ebéd</b>	1,7,(3),(6),(9),(12)	1,3,7,9	1,3,4,7	1,3,9,(7)		1	1	
	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény				
		Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.89 g 15.12 g 4.17 g	6.39 g 4.30 g 2.34 g	6.05 g 26.44 g 8.38 g	1.50 g 11.90 g 0.90 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
2.05 g 0.00 g 1.05 g	2.69 g 0.00 g 0.38 g	1.69 g 0.00 g 1.88 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g	g g g	g g g		
1	1,7	1				1	1		
<b>(05035)</b> <b>Fruktózsze, édesítő M.nye rstejM</b>	<b>Tízórai</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Natúr vajkrém, Diétás péksütemény	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka				
		Energia: 422.72 Kcal / 1,766.97 KJ	Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 111.91 Kcal / 467.78 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		2.50 g 27.90 g 8.63 g	4.49 g 23.28 g 7.02 g	6.89 g 15.12 g 4.17 g	1.00 g 10.62 g 3.15 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
32.60 g 18.90 g 0.39 g	1.63 g 0.00 g 1.08 g	2.05 g 0.00 g 1.13 g	2.95 g 4.40 g 0.44 g	g g g	g g g	g g g	g g g		
7	1	1	1			1	1		
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs	Tojásleves, Diétás vagdalt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zöldségleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta					
	Energia: 617.18 Kcal / 2,579.81 KJ	Energia: 836.98 Kcal / 3,498.58 KJ	Energia: 1,399.92 Kcal / 5,851.67 KJ	Energia: 714.61 Kcal / 2,987.07 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	24.82 g 15.10 g 6.31 g	26.94 g 38.04 g 11.07 g	33.35 g 100.54 g 13.92 g	33.86 g 31.06 g 6.05 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

																		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																	
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só																														
94.74 g			17.50 g	3.00 g	95.19 g			3.81 g	3.13 g	87.41 g			0.00 g	6.57 g	73.93 g			0.02 g	2.60 g																									
7			1,3,7,9			1,3,4,7			1,3,9,(7)			1			1																													
<b>Uzsonna</b>			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL																																
Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ			Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 269.53 Kcal / 1,126.64 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír									
6.89 g	15.12 g	4.17 g	6.39 g	4.30 g	2.34 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	10.57 g	24.64 g	10.57 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	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	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
2.05 g			0.00 g	1.05 g	2.69 g			0.00 g	0.38 g	1.69 g			0.00 g	1.88 g	1.05 g			0.00 g	1.00 g	g			g	g	g			g	g	g			g	g	g			g	g					
1			1,7			1			1,7			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1		
<b>Tízórai</b>			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Natúr vajkrém, Diétás péksütemény			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka																																
Energia: 346.76 Kcal / 1,449.46 KJ			Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 199.63 Kcal / 834.45 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír									
2.00 g	19.90 g	4.77 g	7.78 g	12.37 g	3.55 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	6.24 g	6.06 g	1.77 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	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	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
32.20 g			18.90 g	0.38 g	28.80 g			0.00 g	0.66 g	29.01 g			0.00 g	0.69 g	29.80 g			4.40 g	0.35 g	g			g	g	g			g	g	g			g	g	g			g	g					
7			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1		
<b>Ebéd</b>			Frankfurti leves, Tejberizs			Tojásleves, Diétás vagdalt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zöldségleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta																																
Energia: 359.80 Kcal / 1,503.96 KJ			Energia: 529.48 Kcal / 2,213.23 KJ			Energia: 712.16 Kcal / 2,976.83 KJ			Energia: 466.59 Kcal / 1,950.35 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír									
14.43 g	8.20 g	3.50 g	18.06 g	23.06 g	7.34 g	20.44 g	43.39 g	6.54 g	21.93 g	17.90 g	3.54 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g								
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g		

(05037) Fruktózszeg., édesítőM.nye rstejM4-6



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
56.64 g			10.00 g			1.61 g			61.54 g			2.31 g			1.05 g			58.17 g			0.00 g			3.95 g			53.80 g			0.01 g			5.26 g			g			g			g			g			g			g		
7							1,3,7,9							1,3,4,7							1,3,9,(7)							1							1																		
<b>Uzsonna</b>							Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL						Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL						Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika						Sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL																												
							Energia: 227.66 Kcal / 951.62 Kj						Energia: 179.39 Kcal / 749.85 Kj						Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 Kj						Energia: 276.09 Kcal / 1,154.06 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj										
							Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír						
							8.98 g		8.29 g		2.12 g		8.73 g		2.88 g		1.21 g		8.56 g		13.95 g		4.23 g		10.82 g		13.05 g		5.32 g		g		g		g		g		g		g		g		g								
							Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só						
29.01 g		0.00 g		0.61 g		29.33 g		0.00 g		0.27 g		28.83 g		0.00 g		1.02 g		28.51 g		0.00 g		0.58 g		g		g		g		g		g		g		g		g															
1							1,7							1							1,7							1							1																		
<b>Tízórai</b>							Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Natúr vajkrém, Diétás péksütemény						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka																												
							Energia: 384.74 Kcal / 1,608.21 Kj						Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 Kj						Energia: 238.71 Kcal / 997.81 Kj						Energia: 226.09 Kcal / 945.06 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj										
							Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír						
							2.25 g		23.90 g		6.70 g		8.88 g		14.69 g		4.36 g		10.68 g		8.57 g		2.21 g		6.37 g		8.71 g		2.48 g		g		g		g		g		g		g		g		g								
							Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só						
32.40 g		18.90 g		0.38 g		29.12 g		0.00 g		0.86 g		29.43 g		0.00 g		0.90 g		30.30 g		4.40 g		0.43 g		g		g		g		g		g		g		g		g															
7							1							1							1							1							1																		
<b>Ebéd</b>							Frankfurti leves, Tejberizs						Tojásleves, Diétás vagdalt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Zöldségleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré						Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta																												
							Energia: 456.35 Kcal / 1,907.54 Kj						Energia: 737.25 Kcal / 3,081.71 Kj						Energia: 819.90 Kcal / 3,427.18 Kj						Energia: 551.13 Kcal / 2,303.72 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj										
							Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír						
							18.22 g		10.07 g		4.32 g		22.77 g		30.98 g		9.25 g		23.35 g		50.53 g		7.59 g		23.66 g		22.01 g		4.11 g		g		g		g		g		g		g		g		g								
							Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só						
g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g															

(05038) Fruktózszeg., édesítőM.nye rstejM7-14



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	72.64 g	12.00 g	2.09 g	90.40 g	3.81 g	2.34 g	65.90 g	0.00 g	4.51 g	63.88 g	0.02 g	1.92 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
	7			1,3,7,9			1,3,4,7			1,3,9,(7)			1			1								
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL			Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL														
	Energia: 238.71 Kcal / 997.81 Kj			Energia: 216.77 Kcal / 906.10 Kj			Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 Kj			Energia: 276.09 Kcal / 1,154.06 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.68 g	8.57 g	2.21 g	11.90 g	5.03 g	2.38 g	10.05 g	17.06 g	5.38 g	10.82 g	13.05 g	5.32 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29.43 g	0.00 g	0.82 g	30.53 g	0.00 g	0.46 g	29.16 g	0.00 g	1.44 g	28.51 g	0.00 g	0.58 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1,7			1			1,7			1			1									
<b>Tízórai</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Natúr vajkrém, Diétás péksütemény			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka														
	Energia: 422.72 Kcal / 1,766.97 Kj			Energia: 235.13 Kcal / 982.84 Kj			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj			Energia: 111.91 Kcal / 467.78 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	2.50 g	27.90 g	8.63 g	4.49 g	23.28 g	7.02 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	1.00 g	10.62 g	3.15 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32.60 g	18.90 g	0.39 g	1.63 g	0.00 g	1.08 g	2.05 g	0.00 g	1.13 g	2.95 g	4.40 g	0.44 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
7			1			1			1			1			1			1						
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs			Tojásleves, Diétás vagdalt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zöldségleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta														
	Energia: 577.67 Kcal / 2,414.66 Kj			Energia: 836.98 Kcal / 3,498.58 Kj			Energia: 1,377.41 Kcal / 5,757.57 Kj			Energia: 714.61 Kcal / 2,987.07 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	22.80 g	12.99 g	5.53 g	26.94 g	38.04 g	11.07 g	32.99 g	98.63 g	13.68 g	33.86 g	31.06 g	6.05 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

(05039)  
Fruktózszeg.  
édestőM.nye  
rstejM15-18





### Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		91.68 g	17.50 g	2.58 g	95.19 g	3.81 g	3.13 g	86.32 g	0.00 g	6.16 g	73.93 g	0.02 g	2.60 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		<b>7</b>	<b>1,3,7,9</b>			<b>1,3,4,7</b>			<b>1,3,9,(7)</b>			<b>1</b>			<b>1</b>							
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL														
	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj		Energia: 76.13 Kcal / 318.22 Kj			Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 Kj			Energia: 269.53 Kcal / 1,126.64 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.89 g	15.12 g	4.17 g	6.39 g	4.30 g	2.34 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	10.57 g	24.64 g	10.57 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
2.05 g	0.00 g	1.05 g	2.69 g	0.00 g	0.38 g	1.69 g	0.00 g	1.88 g	1.05 g	0.00 g	1.00 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
		<b>1</b>	<b>1,7</b>			<b>1</b>			<b>1,7</b>			<b>1</b>			<b>1</b>							
<b>Tízórai</b>	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka														
	Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 Kj		Energia: 261.73 Kcal / 1,094.03 Kj			Energia: 374.43 Kcal / 1,565.12 Kj			Energia: 192.21 Kcal / 803.44 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	11.70 g	16.40 g	3.34 g	7.29 g	15.20 g	4.19 g	10.29 g	18.50 g	6.24 g	1.00 g	10.62 g	3.15 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
47.70 g	18.90 g	0.70 g	23.63 g	19.98 g	1.06 g	41.25 g	24.98 g	0.60 g	22.93 g	24.38 g	0.36 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
		<b>7</b>	<b>1</b>			<b>1,7</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>							
<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves, Tejberizs, Narancs	Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas csirke ragu, Főtt tészta														
	Energia: 733.68 Kcal / 3,066.78 Kj		Energia: 1,187.60 Kcal / 4,964.17 Kj			Energia: 1,442.02 Kcal / 6,027.64 Kj			Energia: 729.40 Kcal / 3,048.89 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	26.59 g	28.60 g	8.62 g	45.54 g	51.59 g	12.91 g	33.47 g	94.64 g	14.66 g	40.35 g	19.28 g	3.88 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		

(05040) Sertés- és marhamentés



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																																						
91.70 g			17.53 g			3.00 g			133.42 g			9.00 g			3.19 g			114.25 g			19.98 g			5.21 g			97.41 g			9.01 g			3.80 g			g			g			g			g			g			g																				
7,9									1,3,7,9,10,(12)									1,3,4,7									1,3,7,9,10,(12)									1									1																										
<b>Uzsonna</b>									Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL									Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL									Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika									Diétás péksütemény																																			
									Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ									Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ									Energia: 221.59 Kcal / 926.25 KJ									Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ								
									Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír											
									6.89 g			15.12 g			4.17 g			6.39 g			4.30 g			2.34 g			5.33 g			21.40 g			6.55 g			1.50 g			11.90 g			0.90 g			g			g			g			g			g														
									Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
2.05 g			0.00 g			1.05 g			2.69 g			0.00 g			0.38 g			1.65 g			0.00 g			1.11 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			g			g			g			g			g			g																				
1									1,7									1									1									1									1																										
<b>Tízórai</b>									Tej, Diétás péksütemény									Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom									Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL									Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka																																			
									Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ									Energia: 285.84 Kcal / 1,194.81 KJ									Energia: 370.35 Kcal / 1,548.06 KJ									Energia: 253.43 Kcal / 1,059.34 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ								
									Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír											
									8.30 g			14.90 g			2.53 g			9.18 g			8.33 g			2.13 g			12.41 g			10.75 g			3.57 g			6.24 g			6.06 g			1.77 g			g			g			g			g			g														
									Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
42.40 g			18.90 g			0.57 g			43.20 g			13.39 g			0.61 g			55.56 g			16.74 g			0.45 g			43.19 g			17.79 g			0.27 g			g			g			g			g			g			g																				
7									1									1,7									1									1									1																										
<b>Ebéd</b>									Csirkeraguleves, Tejberizs, Narancs									Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez									Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré									Vajgaluskaleves, Vadas csirke ragu, Főtt tészta																																			
									Energia: 438.75 Kcal / 1,833.98 KJ									Energia: 588.66 Kcal / 2,460.60 KJ									Energia: 741.42 Kcal / 3,099.14 KJ									Energia: 459.62 Kcal / 1,921.21 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ								
									Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír											
									15.61 g			15.05 g			4.65 g			22.94 g			27.15 g			6.95 g			20.50 g			40.43 g			6.91 g			23.19 g			10.71 g			2.21 g			g			g			g			g			g														
									Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g																							

(05042) Sertés- és marhamente s4-6



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																																																					
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
59.37 g			10.01 g			1.61 g			62.24 g			2.71 g			1.06 g			73.62 g			11.99 g			3.27 g			66.88 g			5.40 g			5.94 g			g			g			g			g			g			g		
7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,3,4,7			1,3,7,9,10,(12)			1			1																																						
<b>Uzsonna</b>			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL			Baromfi párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény																																									
			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 179.39 Kcal / 749.85 KJ			Energia: 252.11 Kcal / 1,053.82 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																																
			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír																																
			8.98 g 8.29 g 2.12 g			8.73 g 2.88 g 1.21 g			8.20 g 11.43 g 3.32 g			1.50 g 11.90 g 0.90 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			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só																																
29.01 g 0.00 g 0.61 g			29.33 g 0.00 g 0.27 g			28.81 g 0.00 g 0.64 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			g g g			g g g			g g g																																			
1			1,7			1			1			1			1			1																																			
<b>Tízórai</b>			Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka																																									
			Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ			Energia: 299.08 Kcal / 1,250.15 KJ			Energia: 370.35 Kcal / 1,548.06 KJ			Energia: 279.89 Kcal / 1,169.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																																
			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír																																
			8.30 g 14.90 g 2.53 g			10.98 g 8.63 g 2.22 g			12.41 g 10.75 g 3.57 g			6.37 g 8.71 g 2.48 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			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só																																
42.40 g 18.90 g 0.57 g			44.02 g 13.39 g 0.82 g			55.56 g 16.74 g 0.45 g			43.69 g 17.79 g 0.35 g			g g g			g g g			g g g																																			
7			1			1,7			1			1			1			1																																			
<b>Ebéd</b>			Csirkeraguleves, Tejberizs, Narancs			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas csirke ragu, Főtt tészta																																									
			Energia: 542.81 Kcal / 2,268.95 KJ			Energia: 885.65 Kcal / 3,702.02 KJ			Energia: 880.63 Kcal / 3,681.03 KJ			Energia: 564.36 Kcal / 2,359.02 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																																
			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír																																
			19.52 g 18.25 g 5.70 g			31.38 g 38.40 g 9.80 g			23.98 g 48.34 g 8.82 g			27.84 g 13.97 g 2.91 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			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só																																
19.52 g 18.25 g 5.70 g			31.38 g 38.40 g 9.80 g			23.98 g 48.34 g 8.82 g			27.84 g 13.97 g 2.91 g			g g g			g g g			g g g																																			

(05043)  
Sertés- és  
marhamente  
s7-14



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
74.21 g			12.02 g			2.09 g			102.10 g			5.01 g			2.45 g			87.61 g			14.99 g			3.80 g			80.98 g			7.21 g			2.85 g			g			g			g			g			g			g											
Uzsonna																																																														
Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL									Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL									Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika									Diétás péksütemény																																			
Energia: 238.71 Kcal / 997.81 Kj									Energia: 216.77 Kcal / 906.10 Kj									Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 Kj									Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv											
10.68 g			8.57 g			2.21 g			11.90 g			5.03 g			2.38 g			9.51 g			13.28 g			4.00 g			1.50 g			11.90 g			0.90 g			g			g			g			g			g			g											
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
29.43 g			0.00 g			0.82 g			30.53 g			0.00 g			0.46 g			29.13 g			0.00 g			0.86 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			g			g			g			g			g			g											
1									1,7									1									1									1																										
Tízórai																																																														
Tej, Diétás péksütemény						Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom						Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka																																												
Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 Kj						Energia: 248.08 Kcal / 1,036.97 Kj						Energia: 332.62 Kcal / 1,390.35 Kj						Energia: 178.56 Kcal / 746.38 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj																										
Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv																						
11.70 g		16.40 g		3.34 g		7.29 g		15.20 g		4.19 g		8.56 g		17.74 g		5.83 g		1.00 g		10.62 g		3.15 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		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																						
47.70 g		18.90 g		0.70 g		20.23 g		16.58 g		1.06 g		34.30 g		20.73 g		0.53 g		19.53 g		20.98 g		0.36 g		g		g		g		g		g		g		g		g		g																						
7						1						1,7						1						1						1																																
Ebéd																																																														
Csirkeraguleves, Tejberizs, Narancs						Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré						Vajgaluskaleves, Vadas csirke ragu, Főtt tészta																																												
Energia: 679.15 Kcal / 2,838.85 Kj						Energia: 1,187.60 Kcal / 4,964.17 Kj						Energia: 1,442.02 Kcal / 6,027.64 Kj						Energia: 729.40 Kcal / 3,048.89 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		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv																						
24.33 g		23.83 g		7.37 g		45.54 g		51.59 g		12.91 g		33.47 g		94.64 g		14.66 g		40.35 g		19.28 g		3.88 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		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																						
47.70 g		18.90 g		0.70 g		20.23 g		16.58 g		1.06 g		34.30 g		20.73 g		0.53 g		19.53 g		20.98 g		0.36 g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g																				

(05044) Sertés- és marhamente s15-18





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																																																					
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
90.94 g			17.52 g			2.58 g			133.42 g			9.00 g			3.19 g			114.25 g			19.98 g			5.21 g			97.41 g			9.01 g			3.80 g			g			g			g			g			g			g		
7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,3,4,7			1,3,7,9,10,(12)			1			1																																						
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL						Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika						Diétás péksütemény																																		
	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj						Energia: 76.13 Kcal / 318.22 Kj						Energia: 221.59 Kcal / 926.25 Kj						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj																
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír												
	6.89 g		15.12 g		4.17 g		6.39 g		4.30 g		2.34 g		5.33 g		21.40 g		6.55 g		1.50 g		11.90 g		0.90 g		g		g		g		g		g		g		g		g														
	Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só												
2.05 g		0.00 g		1.05 g		2.69 g		0.00 g		0.38 g		1.65 g		0.00 g		1.11 g		31.80 g		18.90 g		0.30 g		g		g		g		g		g		g		g		g															
1			1,7			1			1,3,7,9,10,(12)			1			1																																						
<b>Tízórai</b>	Rizstej, MIMEN piskóta kocka						Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Kenyér, PKU, Paradicsom						Karamellás rizstej, Liga margarin, Kenyér, PKU						Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Kenyér, PKU, kigyóuborka																																		
	Energia: 364.47 Kcal / 1,523.48 Kj						Energia: 570.05 Kcal / 2,382.81 Kj						Energia: 664.29 Kcal / 2,776.73 Kj						Energia: 502.32 Kcal / 2,099.70 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj																
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír												
	0.96 g		23.08 g		1.86 g		3.01 g		23.33 g		5.07 g		2.10 g		22.56 g		4.45 g		2.92 g		16.32 g		3.45 g		g		g		g		g		g		g		g		g														
	Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só												
37.32 g		11.99 g		0.10 g		85.56 g		23.28 g		1.86 g		110.73 g		40.26 g		1.60 g		84.64 g		27.68 g		1.76 g		g		g		g		g		g		g		g		g															
			1,(7)			1,(7)			1,(7)			1			1																																						
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves, Tejberizs, Alma						Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Virsli, PKU, Cukkinifőzelék, Kenyér, PKU						Meggyes almaleves, Rántott növényi sajt, Burgonyapüré						Zöldségleves, Levesbetét, Vadas zöldségragu, Főtt tészta																																		
	Energia: 482.26 Kcal / 2,015.85 Kj						Energia: 650.66 Kcal / 2,719.76 Kj						Energia: 551.98 Kcal / 2,307.28 Kj						Energia: 777.93 Kcal / 3,251.75 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj																
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír												
	2.68 g		11.18 g		1.47 g		7.75 g		25.37 g		2.36 g		12.25 g		11.31 g		2.56 g		10.92 g		22.96 g		3.07 g		g		g		g		g		g		g		g		g														
	Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só												
g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g															

(05050) PKU



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
91.53 g			19.88 g			2.58 g			96.19 g			4.48 g			2.93 g			102.74 g			18.18 g			2.43 g			130.85 g			1.04 g			3.27 g			g			g			g			g			g			g		
1,9,(7)						1,3						3,10,(12)						1						1																													
<b>Uzsonna</b>		Növényi szendvicskrém, Kenyér, PKU			Zöldbúszeres növényi szendvicskrém, Kenyér, PKU			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Kenyér, PKU, paprika			Diétás péksütemény																																										
		Energia: 409.08 Kcal / 1,709.95 KJ			Energia: 409.08 Kcal / 1,709.95 KJ			Energia: 454.96 Kcal / 1,901.73 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																																	
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																
		2.41 g	15.30 g	8.70 g	2.41 g	15.30 g	8.70 g	2.49 g	20.51 g	4.10 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só													
64.60 g			3.30 g			2.04 g			64.60 g			3.30 g			2.04 g			63.88 g			3.30 g			1.60 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			g			g			g											
1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,(7)			1			1																																						
<b>Tízórai</b>		Rizstej, MIMEN piskóta kocka			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Kenyér, PKU, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Kenyér, PKU			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Kenyér, PKU, kigyóuborka																																										
		Energia: 323.10 Kcal / 1,350.56 KJ			Energia: 454.41 Kcal / 1,899.43 KJ			Energia: 526.25 Kcal / 2,199.73 KJ			Energia: 422.90 Kcal / 1,767.72 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																																	
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																
		0.93 g	22.14 g	1.74 g	2.49 g	14.51 g	2.68 g	2.05 g	14.62 g	2.43 g	2.65 g	11.03 g	2.03 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																
29.51 g			8.03 g			0.10 g			77.18 g			16.69 g			1.62 g			94.64 g			28.06 g			1.50 g			77.06 g			21.09 g			1.59 g			g			g			g											
1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,(7)			1			1																																						
<b>Ebéd</b>		Zöldségleves, Tejberizs, Alma			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Virsli, PKU, Cukkinifőzelék, Kenyér, PKU			Meggyes almaleves, Rántott növényi sajt, Burgonyapüré			Zöldségleves, Levesbetét, Vadas zöldségragu, Főtt tészta																																										
		Energia: 289.45 Kcal / 1,209.90 KJ			Energia: 518.26 Kcal / 2,166.33 KJ			Energia: 336.28 Kcal / 1,405.65 KJ			Energia: 457.46 Kcal / 1,912.18 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																																	
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																
		1.65 g	5.96 g	0.75 g	5.74 g	17.51 g	1.46 g	7.23 g	7.39 g	1.72 g	5.53 g	12.94 g	1.77 g	g	g	g	g	g	g	g	g	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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g																	

(05052) PKU 4-6



## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		56.30 g	11.33 g	1.34 g	82.86 g	4.01 g	2.34 g	61.13 g	9.57 g	1.46 g	79.01 g	0.52 g	1.64 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		1,9,(7)			1,3			3,10,(12)			1			1								
<b>Uzsonna</b>	Növényi szendvicsskrém, Kenyér, PKU	Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Kenyér, PKU			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Kenyér, PKU, Paprika			Diétás péksütemény														
	Energia: 360.28 Kcal / 1,505.97 KJ			Energia: 409.08 Kcal / 1,709.95 KJ			Energia: 383.22 Kcal / 1,601.86 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.19 g	10.50 g	4.50 g	2.41 g	15.30 g	8.70 g	2.23 g	13.11 g	2.20 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
63.30 g	3.30 g	1.72 g	64.60 g	3.30 g	2.04 g	62.94 g	3.30 g	1.50 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
		1,(7)			1,(7)			1,(7)			1			1								
<b>Tízórai</b>	Rizstej, MIMEN piskóta kocka	Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Kenyér, PKU, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Kenyér, PKU			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Kenyér, PKU, kigyóuborka														
	Energia: 323.10 Kcal / 1,350.56 KJ			Energia: 498.98 Kcal / 2,085.74 KJ			Energia: 526.25 Kcal / 2,199.73 KJ			Energia: 449.36 Kcal / 1,878.32 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	0.93 g	22.14 g	1.74 g	2.75 g	18.92 g	3.87 g	2.05 g	14.62 g	2.43 g	2.78 g	13.68 g	2.74 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29.51 g	8.03 g	0.10 g	78.07 g	16.69 g	1.73 g	94.64 g	28.06 g	1.50 g	77.56 g	21.09 g	1.67 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
		1,(7)			1,(7)			1,(7)			1			1								
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves, Tejberizs, Alma	Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Virsli, PKU, Cukkinifőzelék, Kenyér, PKU			Meggyes almaleves, Rántott növényi sajt, Burgonyapüré			Zöldségleves, Levesbetét, Vadas zöldségragu, Főtt tészta														
	Energia: 345.15 Kcal / 1,442.73 KJ			Energia: 551.57 Kcal / 2,305.56 KJ			Energia: 367.75 Kcal / 1,537.20 KJ			Energia: 522.64 Kcal / 2,184.64 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	1.87 g	7.06 g	0.90 g	6.34 g	19.51 g	1.69 g	7.73 g	8.08 g	1.89 g	6.61 g	15.09 g	2.05 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		

**(05053) PKU  
7-14**



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
67.42 g			14.11 g			1.61 g			86.07 g			4.12 g			2.44 g			67.26 g			11.35 g			1.61 g			89.30 g			0.62 g			1.96 g			g			g			g			g			g			g		
1,9,(7)						1,3						3,10,(12)						1						1																													
<b>Uzsonna</b>		Növényi szendvicskrém, Kenyér, PKU			Zöldbúszeres növényi szendvicskrém, Kenyér, PKU			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Kenyér, PKU, Paprika			Diétás péksütemény																																										
		Energia: 384.68 Kcal / 1,607.96 KJ			Energia: 409.08 Kcal / 1,709.95 KJ			Energia: 385.18 Kcal / 1,610.05 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																																	
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																
		2.30 g	12.90 g	6.60 g	2.41 g	15.30 g	8.70 g	2.35 g	13.14 g	2.20 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só													
63.95 g			3.30 g			1.88 g			64.60 g			3.30 g			2.04 g			63.24 g			3.30 g			1.50 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			g			g			g											
1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,(7)			1			1																																						
<b>Tízórai</b>		Rizstej, MIMEN piskóta kocka			Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Kenyér, PKU, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Kenyér, PKU			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Kenyér, PKU, kigyóuborka																																										
		Energia: 343.16 Kcal / 1,434.41 KJ			Energia: 556.40 Kcal / 2,325.75 KJ			Energia: 625.92 Kcal / 2,616.35 KJ			Energia: 488.67 Kcal / 2,042.64 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																																	
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																
		0.94 g	22.59 g	1.80 g	3.01 g	23.33 g	5.07 g	2.08 g	22.07 g	4.39 g	2.92 g	16.32 g	3.45 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																
33.30 g			9.95 g			0.10 g			82.16 g			19.88 g			1.86 g			102.46 g			33.98 g			1.60 g			81.24 g			24.28 g			1.76 g			g			g			g											
1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,(7)			1			1																																						
<b>Ebéd</b>		Zöldségleves, Tejberizs, Alma			Rántott leves, Pírtott kenyérkocka, Virsli, PKU, Cukkinifőzelék, Kenyér, PKU			Meggyes almaleves, Rántott növényi sajt, Burgonyapüré			Zöldségleves, Levesbetét, Vadas zöldségragu, Főtt tészta																																										
		Energia: 459.75 Kcal / 1,921.76 KJ			Energia: 632.71 Kcal / 2,644.73 KJ			Energia: 532.90 Kcal / 2,227.52 KJ			Energia: 755.42 Kcal / 3,157.66 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																																	
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																
		2.32 g	9.27 g	1.23 g	7.66 g	23.84 g	2.18 g	12.06 g	11.22 g	2.55 g	10.56 g	21.05 g	2.83 g	g	g	g	g	g	g	g	g	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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g																	

(05054) PKU 15-18



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																																																					
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
90.44 g			19.88 g			2.17 g			95.22 g			4.47 g			2.73 g			97.58 g			14.98 g			2.30 g			129.76 g			1.04 g			2.86 g			g			g			g			g			g			g		
1,9,(7)						1,3						3,10,(12)						1						1																													
<b>Uzsonna</b>			Növényi szendvicskrém, Kenyér, PKU			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Kenyér, PKU			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Kenyér, PKU, paprika			Diétás péksütemény																																									
			Energia: 409.08 Kcal / 1,709.95 KJ			Energia: 409.08 Kcal / 1,709.95 KJ			Energia: 454.96 Kcal / 1,901.73 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																																
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír															
			2.41 g	15.30 g	8.70 g	2.41 g	15.30 g	8.70 g	2.49 g	20.51 g	4.10 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só												
64.60 g	3.30 g	2.04 g	64.60 g	3.30 g	2.04 g	63.88 g	3.30 g	1.60 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g															
1,(7)			1,(7)			1,(7)									1			1																																			
<b>Tízórai</b>			Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka																																									
			Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ			Energia: 316.35 Kcal / 1,322.34 KJ			Energia: 374.43 Kcal / 1,565.12 KJ			Energia: 192.21 Kcal / 803.44 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																																
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír															
			11.70 g	16.40 g	3.34 g	4.41 g	23.24 g	7.04 g	10.29 g	18.50 g	6.24 g	1.00 g	10.62 g	3.15 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só															
47.70 g	18.90 g	0.70 g	22.01 g	19.98 g	1.01 g	41.25 g	24.98 g	0.60 g	22.93 g	24.38 g	0.36 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																		
7			1			1,7			1						1			1																																			
<b>Ebéd</b>			Frankfurti leves, Tejberizs, Alma			Tojásleves, Diétás vagdalt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta																																									
			Energia: 570.55 Kcal / 2,384.90 KJ			Energia: 836.98 Kcal / 3,498.58 KJ			Energia: 1,297.63 Kcal / 5,424.09 KJ			Energia: 800.51 Kcal / 3,346.13 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																																
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																		
			24.10 g	15.91 g	6.82 g	26.94 g	38.04 g	11.07 g	36.73 g	77.53 g	13.98 g	31.43 g	38.48 g	11.22 g	g	g	g	g	g	g	g	g	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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																					

(05070) Hüvelyes, hal, tartósítószer mentes





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
104.46 g			17.53 g			2.51 g			95.19 g			3.81 g			3.13 g			114.67 g			19.98 g			4.65 g			80.96 g			1.02 g			3.63 g			g			g			g			g			g			g		
1,7,(3),(6),(9),(12)						1,3,7,9						1,3,7						1,3,7,9,10,(12)						1						1																							
<b>Uzsonna</b>						Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL						Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika						Diétás péksütemény																													
						Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj						Energia: 76.13 Kcal / 318.22 Kj						Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 Kj						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj											
						Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír							
						6.89 g		15.12 g		4.17 g		6.39 g		4.30 g		2.34 g		6.05 g		26.44 g		8.38 g		1.50 g		11.90 g		0.90 g		g		g		g		g		g		g		g		g									
						Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só							
2.05 g		0.00 g		1.05 g		2.69 g		0.00 g		0.38 g		1.69 g		0.00 g		1.88 g		31.80 g		18.90 g		0.30 g		g		g		g		g		g		g		g		g															
1						1,7						1						1						1																													
<b>Tízórai</b>						Tej, Diétás péksütemény						Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom						Karamellás tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka																													
						Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 Kj						Energia: 313.15 Kcal / 1,308.97 Kj						Energia: 370.35 Kcal / 1,548.06 Kj						Energia: 253.43 Kcal / 1,059.34 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj											
						Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír							
						8.30 g		14.90 g		2.53 g		7.74 g		12.35 g		3.56 g		12.41 g		10.75 g		3.57 g		6.24 g		6.06 g		1.77 g		g		g		g		g		g		g		g		g									
						Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só							
42.40 g		18.90 g		0.57 g		42.39 g		13.39 g		0.58 g		55.56 g		16.74 g		0.45 g		43.19 g		17.79 g		0.27 g		g		g		g		g		g		g		g		g															
7						1						1,7						1						1						1																							
<b>Ebéd</b>						Frankfurti leves, Tejberizs, Alma						Tojásleves, Diétás vagdalt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Meggyes almaleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré						Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta																													
						Energia: 367.78 Kcal / 1,537.32 Kj						Energia: 529.48 Kcal / 2,213.23 Kj						Energia: 642.23 Kcal / 2,684.52 Kj						Energia: 475.25 Kcal / 1,986.55 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj											
						Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír							
						14.53 g		8.95 g		3.76 g		18.06 g		23.06 g		7.34 g		20.08 g		31.14 g		6.41 g		18.43 g		19.34 g		5.67 g		g		g		g		g		g		g		g		g									
						Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só							
g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g															

**(05072)**  
Hüvelyes,hal,  
tartószer  
mentes4-6



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																																						
67.77 g			10.02 g			1.53 g			61.54 g			2.31 g			1.05 g			70.91 g			11.99 g			2.76 g			56.20 g			0.51 g			5.84 g			g			g			g			g			g			g																				
1,7,(3),(6),(9),(12)									1,3,7,9									1,3,7									1,3,7,9,10,(12)									1									1																										
<b>Uzsonna</b>									Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL									Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL									Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika									Diétás péksütemény																																			
Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ									Energia: 179.39 Kcal / 749.85 KJ									Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ									Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ																	
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír																				
8.98 g			8.29 g			2.12 g			8.73 g			2.88 g			1.21 g			8.56 g			13.95 g			4.23 g			1.50 g			11.90 g			0.90 g			g			g			g			g			g																							
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
29.01 g			0.00 g			0.61 g			29.33 g			0.00 g			0.27 g			28.83 g			0.00 g			1.02 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			g			g			g			g			g																							
1									1,7									1									1									1									1																										
<b>Tízórai</b>									Tej, Diétás péksütemény									Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom									Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL									Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka																																			
Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ									Energia: 340.04 Kcal / 1,421.37 KJ									Energia: 370.35 Kcal / 1,548.06 KJ									Energia: 279.89 Kcal / 1,169.94 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ																	
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír																				
8.30 g			14.90 g			2.53 g			8.82 g			14.66 g			4.37 g			12.41 g			10.75 g			3.57 g			6.37 g			8.71 g			2.48 g			g			g			g			g			g																							
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
42.40 g			18.90 g			0.57 g			42.81 g			13.39 g			0.78 g			55.56 g			16.74 g			0.45 g			43.69 g			17.79 g			0.35 g			g			g			g			g			g																							
7									1									1,7									1									1									1																										
<b>Ebéd</b>									Frankfurti leves, Tejberizs, Alma									Tojásleves, Diétás vagdalt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez									Meggyes almaleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré									Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta																																			
Energia: 464.47 Kcal / 1,941.48 KJ									Energia: 737.25 Kcal / 3,081.71 KJ									Energia: 828.13 Kcal / 3,461.58 KJ									Energia: 569.51 Kcal / 2,380.55 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ																	
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír																				
19.38 g			12.22 g			5.16 g			22.77 g			30.98 g			9.25 g			24.19 g			43.95 g			9.02 g			21.93 g			23.67 g			6.90 g			g			g			g			g			g																							
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g																				

(05073) Hüvelyes,hal, tartósítószer ment.7-14



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	85.36 g	12.03 g	2.12 g	90.40 g	3.81 g	2.34 g	84.94 g	14.99 g	3.23 g	66.43 g	0.62 g	2.73 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1,7,(3),(6),(9),(12)			1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,9,10,(12)			1			1					
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL			Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény											
	Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ			Energia: 216.77 Kcal / 906.10 KJ			Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.68 g	8.57 g	2.21 g	11.90 g	5.03 g	2.38 g	10.05 g	17.06 g	5.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29.43 g	0.00 g	0.82 g	30.53 g	0.00 g	0.46 g	29.16 g	0.00 g	1.44 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1,7			1			1			1			1						
<b>Tízórai</b>	Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka											
	Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ			Energia: 302.70 Kcal / 1,265.29 KJ			Energia: 332.62 Kcal / 1,390.35 KJ			Energia: 178.56 Kcal / 746.38 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.70 g	16.40 g	3.34 g	4.41 g	23.24 g	7.04 g	8.56 g	17.74 g	5.83 g	1.00 g	10.62 g	3.15 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
47.70 g	18.90 g	0.70 g	18.61 g	16.58 g	1.01 g	34.30 g	20.73 g	0.53 g	19.53 g	20.98 g	0.36 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
7			1			1,7			1			1			1						
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Alma			Tojásleves, Diétás vagdalt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta											
	Energia: 570.55 Kcal / 2,384.90 KJ			Energia: 836.98 Kcal / 3,498.58 KJ			Energia: 1,297.63 Kcal / 5,424.09 KJ			Energia: 800.51 Kcal / 3,346.13 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	24.10 g	15.91 g	6.82 g	26.94 g	38.04 g	11.07 g	36.73 g	77.53 g	13.98 g	31.43 g	38.48 g	11.22 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

(05074)  
Hüvelyes,hal,  
tartószer  
ment15-18





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																																						
104.46 g			17.53 g			2.51 g			95.19 g			3.81 g			3.13 g			114.67 g			19.98 g			4.65 g			80.96 g			1.02 g			3.63 g			g			g			g			g			g			g																				
1,7,(3),(6),(9),(12)									1,3,7,9									1,3,7									1,3,7,9,10,(12)									1									1																										
<b>Uzsonna</b>									Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL									Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL									Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika									Diétás péksütemény																																			
Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj									Energia: 76.13 Kcal / 318.22 Kj									Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 Kj									Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv																				
6.89 g			15.12 g			4.17 g			6.39 g			4.30 g			2.34 g			6.05 g			26.44 g			8.38 g			1.50 g			11.90 g			0.90 g			g			g			g			g			g			g																				
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
2.05 g			0.00 g			1.05 g			2.69 g			0.00 g			0.38 g			1.69 g			0.00 g			1.88 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			g			g			g			g			g			g																				
1									1,7									1									1									1									1																										
<b>Tízórai</b>									Tej, Diétás péksütemény									Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika									Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL									Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka																																			
Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 Kj									Energia: 315.43 Kcal / 1,318.50 Kj									Energia: 374.43 Kcal / 1,565.12 Kj									Energia: 192.21 Kcal / 803.44 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			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv																				
11.70 g			16.40 g			3.34 g			4.49 g			23.28 g			7.02 g			10.29 g			18.50 g			6.24 g			1.00 g			10.62 g			3.15 g			g			g			g			g			g			g																				
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
47.70 g			18.90 g			0.70 g			21.61 g			19.98 g			1.00 g			41.25 g			24.98 g			0.60 g			22.93 g			24.38 g			0.36 g			g			g			g			g			g			g																				
7									1									1,7									1									1									1																										
<b>Ebéd</b>									Frankfurti leves, Tejberizs, Alma									Tojásleves, Diétás vagdalt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez									Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Köles									Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta																																			
Energia: 570.55 Kcal / 2,384.90 Kj									Energia: 836.98 Kcal / 3,498.58 Kj									Energia: 1,518.55 Kcal / 6,347.54 Kj									Energia: 800.51 Kcal / 3,346.13 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			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv																				
24.10 g			15.91 g			6.82 g			26.94 g			38.04 g			11.07 g			34.05 g			99.18 g			14.24 g			31.43 g			38.48 g			11.22 g			g			g			g			g			g			g																				
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g																				

(05100) Káliumszegény



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	104.46 g	17.53 g	2.51 g	95.19 g	3.81 g	3.13 g	123.44 g	19.98 g	5.02 g	80.96 g	1.02 g	3.63 g															
	1,7,(3),(6),(9),(12)			1,3,7,9			1,3,4,7			1,3,7,9,10,(12)																	
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény																	
	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ			Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	6.89 g	15.12 g	4.17 g	6.39 g	4.30 g	2.34 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
2.05 g	0.00 g	1.05 g	2.69 g	0.00 g	0.38 g	1.69 g	0.00 g	1.88 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g				
1	1,7			1	1,7			1	1,7			1	1,7			1	1,7			1	1,7			1	1,7		
Tízórai	Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka																	
	Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ			Energia: 312.69 Kcal / 1,307.04 KJ			Energia: 370.35 Kcal / 1,548.06 KJ			Energia: 253.43 Kcal / 1,059.34 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	8.30 g	14.90 g	2.53 g	7.78 g	12.37 g	3.55 g	12.41 g	10.75 g	3.57 g	6.24 g	6.06 g	1.77 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
42.40 g	18.90 g	0.57 g	42.19 g	13.39 g	0.58 g	55.56 g	16.74 g	0.45 g	43.19 g	17.79 g	0.27 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g				
7	1			1,7	1,7			1	1			1	1			1	1			1	1			1	1		
Ebéd	Frankfurti leves, Tejberizs, Alma			Tojásleves, Diétás vagdalt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Köles			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta																	
	Energia: 367.78 Kcal / 1,537.32 KJ			Energia: 529.48 Kcal / 2,213.23 KJ			Energia: 909.93 Kcal / 3,803.51 KJ			Energia: 475.25 Kcal / 1,986.55 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	14.53 g	8.95 g	3.76 g	18.06 g	23.06 g	7.34 g	23.35 g	47.43 g	7.20 g	18.43 g	19.34 g	5.67 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			

(05102) Káliumszegény 4-6



## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																																																												
<b>Uzsonna</b>	67.77 g			10.02 g			1.53 g			61.54 g			2.31 g			1.05 g			97.62 g			11.99 g			3.73 g			56.20 g			0.51 g			5.84 g			g			g			g			g			g			g			g			g		
	1,7,(3),(6),(9),(12)						1,3,7,9						1,3,4,7						1,3,7,9,10,(12)						1						1																													
	Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL						Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL						Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika						Diétás péksütemény																																									
	Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ						Energia: 179.39 Kcal / 749.85 KJ						Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv								
8.98 g			8.29 g			2.12 g			8.73 g			2.88 g			1.21 g			8.56 g			13.95 g			4.23 g			1.50 g			11.90 g			0.90 g			g			g			g			g			g			g									
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só									
29.01 g			0.00 g			0.61 g			29.33 g			0.00 g			0.27 g			28.83 g			0.00 g			1.02 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			g			g			g			g			g			g									
1						1,7						1						1						1						1																														
<b>Tízórai</b>	Tej, Diétás péksütemény						Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika						Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka																																									
	Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ						Energia: 339.35 Kcal / 1,418.48 KJ						Energia: 370.35 Kcal / 1,548.06 KJ						Energia: 279.89 Kcal / 1,169.94 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			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv								
	8.30 g			14.90 g			2.53 g			8.88 g			14.69 g			4.36 g			12.41 g			10.75 g			3.57 g			6.37 g			8.71 g			2.48 g			g			g			g			g			g			g								
	Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só								
42.40 g			18.90 g			0.57 g			42.51 g			13.39 g			0.78 g			55.56 g			16.74 g			0.45 g			43.69 g			17.79 g			0.35 g			g			g			g			g			g			g									
7						1						1,7						1						1						1																														
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Alma						Tojásleves, Diétás vagdalt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Köles						Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta																																									
	Energia: 464.47 Kcal / 1,941.48 KJ						Energia: 737.25 Kcal / 3,081.71 KJ						Energia: 1,021.61 Kcal / 4,270.33 KJ						Energia: 569.51 Kcal / 2,380.55 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			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv								
	19.38 g			12.22 g			5.16 g			22.77 g			30.98 g			9.25 g			26.15 g			54.53 g			8.87 g			21.93 g			23.67 g			6.90 g			g			g			g			g			g											
	Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só								
85.36 g			12.03 g			2.12 g			90.40 g			3.81 g			2.34 g			107.34 g			14.99 g			4.14 g			66.43 g			0.62 g			2.73 g			g			g			g			g			g												

**(05103)  
Káliumszegé  
ny7-14**



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(05103) Káliumszegé ny7-14</b>	<b>Ebéd</b>	1,7,(3),(6),(9),(12)	1,3,7,9	1,3,4,7	1,3,7,9,10,(12)		1	1	
	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Diétás péksütemény				
		Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ	Energia: 216.77 Kcal / 906.10 KJ	Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.68 g 8.57 g 2.21 g	11.90 g 5.03 g 2.38 g	10.05 g 17.06 g 5.38 g	1.50 g 11.90 g 0.90 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29.43 g 0.00 g 0.82 g	30.53 g 0.00 g 0.46 g	29.16 g 0.00 g 1.44 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g	g g g	g g g		
1	1,7	1			1	1			
<b>(05104) Káliumszegé ny 15-18</b>	<b>Tízórai</b>	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka				
		Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ	Energia: 301.78 Kcal / 1,261.44 KJ	Energia: 332.62 Kcal / 1,390.35 KJ	Energia: 178.56 Kcal / 746.38 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.70 g 16.40 g 3.34 g	4.49 g 23.28 g 7.02 g	8.56 g 17.74 g 5.83 g	1.00 g 10.62 g 3.15 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	47.70 g 18.90 g 0.70 g	18.21 g 16.58 g 1.00 g	34.30 g 20.73 g 0.53 g	19.53 g 20.98 g 0.36 g	g g g	g g g	g g g	g g g	
7	1	1,7	1		1	1			
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Alma	Tojásleves, Diétás vagdalt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Köles	Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta					
	Energia: 570.55 Kcal / 2,384.90 KJ	Energia: 836.98 Kcal / 3,498.58 KJ	Energia: 1,518.55 Kcal / 6,347.54 KJ	Energia: 800.51 Kcal / 3,346.13 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	24.10 g 15.91 g 6.82 g	26.94 g 38.04 g 11.07 g	34.05 g 99.18 g 14.24 g	31.43 g 38.48 g 11.22 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			g			g			g			g			g			g																													
104.46 g			17.53 g			2.51 g			95.19 g			3.81 g			3.13 g			123.44 g			19.98 g			5.02 g			80.96 g			1.02 g			3.63 g																																						
1,7,(3),(6),(9),(12)									1,3,7,9									1,3,4,7									1,3,7,9,10,(12)									1									1																										
<b>Uzsonna</b>									Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL									Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL									Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika									Diétás péksütemény																																			
Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ									Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ									Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ									Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv																				
6.89 g			15.12 g			4.17 g			6.39 g			4.30 g			2.34 g			6.05 g			26.44 g			8.38 g			1.50 g			11.90 g			0.90 g			g			g			g			g			g																							
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
2.05 g			0.00 g			1.05 g			2.69 g			0.00 g			0.38 g			1.69 g			0.00 g			1.88 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			g			g			g			g			g																							
1									1,7									1									1									1									1																										
<b>Tízórai</b>									Tej, Diétás péksütemény									Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL									Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL									Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL																																			
Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ									Energia: 307.59 Kcal / 1,285.73 KJ									Energia: 374.43 Kcal / 1,565.12 KJ									Energia: 187.51 Kcal / 783.79 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			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv																				
11.70 g			16.40 g			3.34 g			4.01 g			23.16 g			7.02 g			10.29 g			18.50 g			6.24 g			0.60 g			10.58 g			2.85 g			g			g			g			g			g																							
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
47.70 g			18.90 g			0.70 g			20.41 g			19.98 g			1.00 g			41.25 g			24.98 g			0.60 g			22.25 g			19.98 g			0.35 g			g			g			g			g			g																							
7									1									1,7									1									1									1																										
<b>Ebéd</b>									Frankfurti leves, Tejberizs									Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez									Meggyleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré									Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta																																			
Energia: 617.87 Kcal / 2,582.70 KJ									Energia: 1,084.42 Kcal / 4,532.88 KJ									Energia: 1,293.16 Kcal / 5,405.41 KJ									Energia: 790.17 Kcal / 3,302.91 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			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv																				
24.59 g			15.21 g			6.32 g			41.26 g			45.97 g			10.30 g			36.54 g			76.65 g			13.41 g			31.09 g			38.22 g			11.22 g			g			g			g			g			g																							
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g																							

(05110)  
OM,kókusz,  
must,szój,szi  
lv,banánM



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	94.85 g	17.50 g	3.24 g	124.70 g	9.00 g	3.01 g	110.86 g	13.99 g	4.50 g	79.31 g	1.02 g	3.54 g													
	7			1,3,9			1,3,7			1,3,7,9			1			1									
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény															
	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ			Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.89 g	15.12 g	4.17 g	6.39 g	4.30 g	2.34 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
2.05 g	0.00 g	1.05 g	2.69 g	0.00 g	0.38 g	0.49 g	0.00 g	1.88 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1			1,7			1						1			1									
Tízórai	Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Karamellás tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL															
	Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ			Energia: 308.77 Kcal / 1,290.66 KJ			Energia: 370.35 Kcal / 1,548.06 KJ			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8.30 g	14.90 g	2.53 g	7.54 g	12.31 g	3.55 g	12.41 g	10.75 g	3.57 g	5.84 g	6.02 g	1.47 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
42.40 g	18.90 g	0.57 g	41.59 g	13.39 g	0.58 g	55.56 g	16.74 g	0.45 g	42.51 g	13.39 g	0.26 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	7			1			1,7			1			1			1									
Ebéd	Frankfurti leves, Tejberizs			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta															
	Energia: 360.15 Kcal / 1,505.43 KJ			Energia: 624.31 Kcal / 2,609.62 KJ			Energia: 635.64 Kcal / 2,656.98 KJ			Energia: 471.06 Kcal / 1,969.03 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	14.32 g	8.26 g	3.51 g	24.98 g	26.28 g	6.01 g	19.98 g	30.70 g	6.12 g	18.27 g	19.25 g	5.67 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
56.70 g	10.00 g	1.73 g	71.04 g	5.28 g	0.92 g	67.96 g	7.99 g	2.68 g	55.49 g	0.51 g	5.70 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	7			1,3,9			1,3,7			1,3,7,9			1			1									

(05112)  
OM,kók,  
must,szój,szi  
lv,banánM4-6



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05112)</b> OM,kók, must,szój,szi lv,banánM4-6	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Diétás péksütemény			
		Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ	Energia: 179.39 Kcal / 749.85 KJ	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.98 g 8.29 g 2.12 g	8.73 g 2.88 g 1.21 g	8.32 g 13.89 g 4.23 g	1.50 g 11.90 g 0.90 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29.01 g 0.00 g 0.61 g	29.33 g 0.00 g 0.27 g	28.23 g 0.00 g 1.02 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g	g g g		
1	1,7	1	1	1	1	1		
<b>(05113)</b> OM,kók, must,szój,szi lv,banánM7-14	<b>Tízórai</b>	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			
		Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ	Energia: 333.47 Kcal / 1,393.90 KJ	Energia: 370.35 Kcal / 1,548.06 KJ	Energia: 275.19 Kcal / 1,150.29 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.30 g 14.90 g 2.53 g	8.52 g 14.60 g 4.36 g	12.41 g 10.75 g 3.57 g	5.97 g 8.67 g 2.18 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42.40 g 18.90 g 0.57 g	41.61 g 13.39 g 0.78 g	55.56 g 16.74 g 0.45 g	43.01 g 13.39 g 0.34 g	g g g	g g g	g g g		
7	1	1,7	1	1	1	1		
<b>(05113)</b> OM,kók, must,szój,szi lv,banánM7-14	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs	Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta			
		Energia: 456.77 Kcal / 1,909.30 KJ	Energia: 881.58 Kcal / 3,685.00 KJ	Energia: 819.47 Kcal / 3,425.38 KJ	Energia: 563.81 Kcal / 2,356.73 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		18.08 g 10.14 g 4.33 g	32.09 g 35.73 g 8.10 g	23.80 g 42.39 g 8.06 g	21.73 g 23.48 g 6.90 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
72.71 g 12.00 g 2.23 g	106.39 g 7.50 g 2.22 g	83.29 g 11.99 g 3.08 g	65.62 g 0.62 g 2.46 g	g g g	g g g	g g g		
7	1,3,9	1,3,7	1,3,7,9	1	1	1		



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
<b>(05113)</b> <b>OM,kók,</b> <b>must,szój,szi</b> <b>lv,banánM7-</b> <b>14</b>	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL			Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény											
		Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ			Energia: 216.77 Kcal / 906.10 KJ			Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.68 g	8.57 g	2.21 g	11.90 g	5.03 g	2.38 g	9.69 g	16.97 g	5.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.43 g	0.00 g	0.82 g	30.53 g	0.00 g	0.46 g	28.26 g	0.00 g	1.44 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
1			1,7			1						1			1							
<b>(05114)</b> <b>OM,kók,</b> <b>must,szój,szi</b> <b>lv,banánM15-</b> <b>18</b>	<b>Tízórai</b>	Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL											
		Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ			Energia: 293.94 Kcal / 1,228.67 KJ			Energia: 332.62 Kcal / 1,390.35 KJ			Energia: 173.86 Kcal / 726.73 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.70 g	16.40 g	3.34 g	4.01 g	23.16 g	7.02 g	8.56 g	17.74 g	5.83 g	0.60 g	10.58 g	2.85 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.70 g	18.90 g	0.70 g	17.01 g	16.58 g	1.00 g	34.30 g	20.73 g	0.53 g	18.85 g	16.58 g	0.35 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
7			1			1,7			1			1			1							
<b>Ebéd</b>		Frankfurti leves, Tejberizs			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta											
		Energia: 578.22 Kcal / 2,416.96 KJ			Energia: 1,084.42 Kcal / 4,532.88 KJ			Energia: 1,293.16 Kcal / 5,405.41 KJ			Energia: 790.17 Kcal / 3,302.91 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		22.62 g	13.08 g	5.54 g	41.26 g	45.97 g	10.30 g	36.54 g	76.65 g	13.41 g	31.09 g	38.22 g	11.22 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91.77 g	17.50 g	2.77 g	124.70 g	9.00 g	3.01 g	110.86 g	13.99 g	4.50 g	79.31 g	1.02 g	3.54 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
7			1,3,9			1,3,7			1,3,7,9			1			1							





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05114)</b> <b>OM,kók,</b> <b>must,szój,szi</b> <b>lv,banám15-</b> <b>18</b>	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Diétás péksütemény			
		Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj	Energia: 76.13 Kcal / 318.22 Kj	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.89 g 15.12 g 4.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.39 g 4.30 g 2.34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.57 g 26.32 g 8.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 2.05 g 0.00 g 1.05 g	Szénhidrát Cukor Só 2.69 g 0.00 g 0.38 g	Szénhidrát Cukor Só 0.49 g 0.00 g 1.88 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1,7	1		1	1	1
<b>(05120)</b> <b>Hüv.OM,árpa</b> <b>,PP,köm.,hal,</b> <b>csirke,pul</b>	<b>Tízórai</b>	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			
		Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 Kj	Energia: 261.73 Kcal / 1,094.03 Kj	Energia: 374.43 Kcal / 1,565.12 Kj	Energia: 192.21 Kcal / 803.44 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.70 g 16.40 g 3.34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.29 g 15.20 g 4.19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.29 g 18.50 g 6.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.00 g 10.62 g 3.15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 47.70 g 18.90 g 0.70 g	Szénhidrát Cukor Só 23.63 g 19.98 g 1.06 g	Szénhidrát Cukor Só 41.25 g 24.98 g 0.60 g	Szénhidrát Cukor Só 22.93 g 24.38 g 0.36 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		7	1	1,7	1	1	1	1
	<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves, Tejberizs, Alma	Zöldségleves, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta			
		Energia: 655.97 Kcal / 2,741.95 Kj	Energia: 902.55 Kcal / 3,772.66 Kj	Energia: 1,297.63 Kcal / 5,424.09 Kj	Energia: 800.51 Kcal / 3,346.13 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 26.70 g 18.73 g 4.96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24.32 g 47.79 g 10.12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 36.73 g 77.53 g 13.98 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31.43 g 38.48 g 11.22 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 94.68 g 17.53 g 3.05 g	Szénhidrát Cukor Só 92.82 g 3.80 g 3.16 g	Szénhidrát Cukor Só 114.67 g 19.98 g 4.65 g	Szénhidrát Cukor Só 80.96 g 1.02 g 3.63 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(05120)</b> Hüv.OM,árpa ,PP,köm.,hal, csirke,pul	<b>Ebéd</b>	7,9	1,3	1,3,7	1,3,7,9,10,(12)		1	1	
	<b>Uzsonna</b>	Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény				
		Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj	Energia: 76.13 Kcal / 318.22 Kj	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		6.89 g 15.12 g 4.17 g	6.39 g 4.30 g 2.34 g	6.05 g 26.44 g 8.38 g	1.50 g 11.90 g 0.90 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
2.05 g 0.00 g 1.05 g	2.69 g 0.00 g 0.38 g	1.69 g 0.00 g 1.88 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g	g g g			
	1	1,7	1		1	1			
<b>(05122)</b> Hüv.OMárpa, PP,köm,hal,c sirk,pul4-6	<b>Tízórai</b>	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka				
		Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 Kj	Energia: 285.84 Kcal / 1,194.81 Kj	Energia: 370.35 Kcal / 1,548.06 Kj	Energia: 253.43 Kcal / 1,059.34 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		8.30 g 14.90 g 2.53 g	9.18 g 8.33 g 2.13 g	12.41 g 10.75 g 3.57 g	6.24 g 6.06 g 1.77 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
42.40 g 18.90 g 0.57 g	43.20 g 13.39 g 0.61 g	55.56 g 16.74 g 0.45 g	43.19 g 17.79 g 0.27 g	g g g	g g g	g g g			
	7	1	1,7	1		1	1		
<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves, Tejberizs, Alma	Zöldségleves, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta					
	Energia: 408.53 Kcal / 1,707.66 Kj	Energia: 516.35 Kcal / 2,158.34 Kj	Energia: 642.23 Kcal / 2,684.52 Kj	Energia: 475.25 Kcal / 1,986.55 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		
	14.74 g 10.87 g 2.79 g	14.47 g 28.01 g 6.00 g	20.08 g 31.14 g 6.41 g	18.43 g 19.34 g 5.67 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

												g	g	g	g	g	g	g	g																																		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			g			g			g			g			g			g											
62.42 g			10.02 g			1.84 g			51.01 g			2.00 g			1.70 g			70.91 g			11.99 g			2.76 g			56.20 g			0.51 g			5.84 g																				
7,9						1,3						1,3,7						1,3,7,9,10,(12)						1						1																							
<b>Uzsonna</b>												Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL						Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL						Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika						Diétás péksütemény																							
												Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ						Energia: 179.39 Kcal / 749.85 KJ						Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ					
												Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír	
												8.98 g		8.29 g		2.12 g		8.73 g		2.88 g		1.21 g		8.56 g		13.95 g		4.23 g		1.50 g		11.90 g		0.90 g		g		g		g		g		g		g		g		g			
												Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só	
29.01 g		0.00 g		0.61 g		29.33 g		0.00 g		0.27 g		28.83 g		0.00 g		1.02 g		31.80 g		18.90 g		0.30 g		g		g		g		g		g		g		g		g															
1						1,7						1						1						1																													
<b>Tízórai</b>												Tej, Diétás péksütemény						Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom						Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka																							
												Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ						Energia: 299.08 Kcal / 1,250.15 KJ						Energia: 370.35 Kcal / 1,548.06 KJ						Energia: 279.89 Kcal / 1,169.94 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ					
												Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír	
												8.30 g		14.90 g		2.53 g		10.98 g		8.63 g		2.22 g		12.41 g		10.75 g		3.57 g		6.37 g		8.71 g		2.48 g		g		g		g		g		g		g		g		g			
												Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só	
42.40 g		18.90 g		0.57 g		44.02 g		13.39 g		0.82 g		55.56 g		16.74 g		0.45 g		43.69 g		17.79 g		0.35 g		g		g		g		g		g		g		g		g															
7						1						1,7						1						1						1																							
<b>Ebéd</b>												Sertésraguleves, Tejberizs, Alma						Zöldségleves, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Meggyes almaleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré						Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta																							
												Energia: 522.13 Kcal / 2,182.50 KJ						Energia: 732.14 Kcal / 3,060.35 KJ						Energia: 828.13 Kcal / 3,461.58 KJ						Energia: 569.51 Kcal / 2,380.55 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ					
												Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír	
												19.79 g		14.40 g		3.73 g		19.24 g		35.87 g		7.83 g		24.19 g		43.95 g		9.02 g		21.93 g		23.67 g		6.90 g		g		g		g		g		g		g		g		g			
												Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só	
42.40 g		18.90 g		0.57 g		44.02 g		13.39 g		0.82 g		55.56 g		16.74 g		0.45 g		43.69 g		17.79 g		0.35 g		g		g		g		g		g		g		g		g															



(05123)  
Hüv.OMárpa,  
PP,köm,halc  
sirk,pul7-14



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																																																					
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
77.85 g			12.03 g			2.54 g			82.04 g			3.60 g			2.11 g			84.94 g			14.99 g			3.23 g			66.43 g			0.62 g			2.73 g			g			g			g			g			g			g		
7,9			1,3			1,3,7			1,3,7			1,3,7,9,10,(12)			1			1																																			
<b>Uzsonna</b>			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL						Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika						Diétás péksütemény																																
			Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ						Energia: 216.77 Kcal / 906.10 KJ						Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 KJ						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ														
			Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír										
			10.68 g		8.57 g		2.21 g		11.90 g		5.03 g		2.38 g		10.05 g		17.06 g		5.38 g		1.50 g		11.90 g		0.90 g		g		g		g		g		g		g		g		g												
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
29.43 g			0.00 g			0.82 g			30.53 g			0.00 g			0.46 g			29.16 g			0.00 g			1.44 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			g			g			g			g								
1			1,7			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1											
<b>Tízórai</b>			Tej, Diétás péksütemény						Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom						Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka																																
			Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ						Energia: 248.08 Kcal / 1,036.97 KJ						Energia: 332.62 Kcal / 1,390.35 KJ						Energia: 178.56 Kcal / 746.38 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ														
			Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír										
			11.70 g		16.40 g		3.34 g		7.29 g		15.20 g		4.19 g		8.56 g		17.74 g		5.83 g		1.00 g		10.62 g		3.15 g		g		g		g		g		g		g		g		g												
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
47.70 g			18.90 g			0.70 g			20.23 g			16.58 g			1.06 g			34.30 g			20.73 g			0.53 g			19.53 g			20.98 g			0.36 g			g			g			g			g								
7			1			1,7			1,7			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1											
<b>Ebéd</b>			Sertésraguleves, Tejberizs, Alma						Zöldségleves, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Meggyes almaleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré						Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta																																
			Energia: 655.97 Kcal / 2,741.95 KJ						Energia: 881.27 Kcal / 3,683.71 KJ						Energia: 1,297.63 Kcal / 5,424.09 KJ						Energia: 800.51 Kcal / 3,346.13 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ														
			Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír										
			26.70 g		18.73 g		4.96 g		24.07 g		45.90 g		9.90 g		36.73 g		77.53 g		13.98 g		31.43 g		38.48 g		11.22 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			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g											



(05124)  
Hüv.OMárpa,  
PP,köm,halc  
sirkpul15-18



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																																																					
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
94.68 g			17.53 g			3.05 g			91.89 g			3.80 g			2.74 g			114.67 g			19.98 g			4.65 g			80.96 g			1.02 g			3.63 g			g			g			g			g			g			g		
7,9			1,3			1,3,7			1,3,7			1,3,7,9,10,(12)			1			1																																			
<b>Uzsonna</b>							Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL						Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika						Diétás péksütemény																												
							Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ						Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ						Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ										
							Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír						
							6.89 g		15.12 g		4.17 g		6.39 g		4.30 g		2.34 g		6.05 g		26.44 g		8.38 g		1.50 g		11.90 g		0.90 g		g		g		g		g		g		g		g		g								
							Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só						
2.05 g		0.00 g		1.05 g		2.69 g		0.00 g		0.38 g		1.69 g		0.00 g		1.88 g		31.80 g		18.90 g		0.30 g		g		g		g		g		g		g		g		g															
1							1,7							1							1							1																									
<b>Tízórai</b>							Tej, Diétás péksütemény						Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika						Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka																												
							Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ						Energia: 315.43 Kcal / 1,318.50 KJ						Energia: 374.43 Kcal / 1,565.12 KJ						Energia: 192.21 Kcal / 803.44 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ										
							Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír						
							11.70 g		16.40 g		3.34 g		4.49 g		23.28 g		7.02 g		10.29 g		18.50 g		6.24 g		1.00 g		10.62 g		3.15 g		g		g		g		g		g		g		g		g								
							Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só						
47.70 g		18.90 g		0.70 g		21.61 g		19.98 g		1.00 g		41.25 g		24.98 g		0.60 g		22.93 g		24.38 g		0.36 g		g		g		g		g		g		g		g		g															
7							1							1,7							1							1																									
<b>Ebéd</b>							Frankfurti leves, Tejberizs, Alma						Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré						Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta																												
							Energia: 670.05 Kcal / 2,800.81 KJ						Energia: 1,109.59 Kcal / 4,638.09 KJ						Energia: 1,098.98 Kcal / 4,593.74 KJ						Energia: 800.58 Kcal / 3,346.42 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ										
							Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír						



(05200)  
TOM,szój,zab  
,rozs,ban,fok  
parM



## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																																										
			25.19 g	15.81 g	6.32 g	39.20 g	47.92 g	10.22 g	29.27 g	66.00 g	11.31 g	24.82 g	40.95 g	10.98 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																			
			105.35 g	17.50 g	3.26 g	128.75 g	9.04 g	1.79 g	97.42 g	19.98 g	4.68 g	81.38 g	5.20 g	3.57 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																			
			7			1			1,4,7			1			1			1			1																					
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL						Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika						Diétás péksütemény																							
	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj						Energia: 76.13 Kcal / 318.22 Kj						Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 Kj						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav	
	6.89 g		15.12 g		4.17 g		6.39 g		4.30 g		2.34 g		6.05 g		26.44 g		8.38 g		1.50 g		11.90 g		0.90 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		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só	
2.05 g		0.00 g		1.05 g		2.69 g		0.00 g		0.38 g		1.69 g		0.00 g		1.88 g		31.80 g		18.90 g		0.30 g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		
			1			1,7			1			1			1			1			1			1																		
<b>Tízórai</b>	Tej, Diétás péksütemény						Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika						Karamellás tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka																							
	Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 Kj						Energia: 312.69 Kcal / 1,307.04 Kj						Energia: 370.35 Kcal / 1,548.06 Kj						Energia: 253.43 Kcal / 1,059.34 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		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav	
	8.30 g		14.90 g		2.53 g		7.78 g		12.37 g		3.55 g		12.41 g		10.75 g		3.57 g		6.24 g		6.06 g		1.77 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		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só	
42.40 g		18.90 g		0.57 g		42.19 g		13.39 g		0.58 g		55.56 g		16.74 g		0.45 g		43.19 g		17.79 g		0.27 g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		
			7			1			1,7			1			1			1			1			1																		
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Alma						Diétás pékáru BL, ebédhez, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Pirított kenyérkocka, Rántott leves						Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré						Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta																							
	Energia: 412.33 Kcal / 1,723.54 Kj						Energia: 596.16 Kcal / 2,491.95 Kj						Energia: 626.84 Kcal / 2,620.19 Kj						Energia: 473.24 Kcal / 1,978.14 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		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav	

(05202)  
TOM,szój,zab  
,rozs,ban,fok  
,parM4-6



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																																																		
Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav																										
14.92 g			8.86 g			3.51 g			22.69 g			22.89 g			5.01 g			16.35 g			34.66 g			6.13 g			13.11 g			22.14 g			5.62 g			g			g			g								
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só								
67.20 g			10.00 g			1.75 g			74.02 g			5.29 g			0.89 g			62.28 g			11.99 g			2.78 g			54.25 g			3.48 g			1.84 g			g			g			g								
7						1,9						1,4,7						1						1						1																				
<b>Uzsonna</b>						Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL						Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL						Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika						Diétás péksütemény																										
						Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ						Energia: 179.39 Kcal / 749.85 KJ						Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ								
						Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav		
						8.98 g			8.29 g			2.12 g			8.73 g			2.88 g			1.21 g			8.56 g			13.95 g			4.23 g			1.50 g			11.90 g			0.90 g			g			g			g		
						Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
29.01 g			0.00 g			0.61 g			29.33 g			0.00 g			0.27 g			28.83 g			0.00 g			1.02 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			g			g			g								
1						1,7						1						1						1						1																				
<b>Tízórai</b>						Tej, Diétás péksütemény						Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika						Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka																										
						Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ						Energia: 339.35 Kcal / 1,418.48 KJ						Energia: 370.35 Kcal / 1,548.06 KJ						Energia: 279.89 Kcal / 1,169.94 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ								
						Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav		
						8.30 g			14.90 g			2.53 g			8.88 g			14.69 g			4.36 g			12.41 g			10.75 g			3.57 g			6.37 g			8.71 g			2.48 g			g			g			g		
						Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
42.40 g			18.90 g			0.57 g			42.51 g			13.39 g			0.78 g			55.56 g			16.74 g			0.45 g			43.69 g			17.79 g			0.35 g			g			g			g								
7						1						1,7						1						1						1																				
<b>Ebéd</b>						Frankfurti leves, Tejberizs, Alma						Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré						Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta																										
						Energia: 508.95 Kcal / 2,127.41						Energia: 806.65 Kcal / 3,371.80						Energia: 697.09 Kcal / 2,913.84						Energia: 546.66 Kcal / 2,285.04						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ								
						Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav		

(05203)  
TOM,szój,ban,  
,roz,ban,fok  
,parM7-14



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	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			
	18.68 g	10.74 g	4.33 g	26.10 g	29.68 g	5.80 g	17.78 g	37.19 g	7.35 g	15.53 g	26.09 g	6.70 g												
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	83.21 g	12.00 g	2.25 g	107.49 g	7.53 g	1.22 g	73.35 g	14.99 g	3.07 g	61.15 g	3.92 g	2.18 g												
	7			1,9			1,4,7			1						1						1		
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL			Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény														
	Energia: 238.71 Kcal / 997.81 Kj			Energia: 216.77 Kcal / 906.10 Kj			Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.68 g	8.57 g	2.21 g	11.90 g	5.03 g	2.38 g	10.05 g	17.06 g	5.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	29.43 g	0.00 g	0.82 g	30.53 g	0.00 g	0.46 g	29.16 g	0.00 g	1.44 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g												
	1			1,7			1									1							1	
<b>Tízórai</b>	Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka														
	Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 Kj			Energia: 301.78 Kcal / 1,261.44 Kj			Energia: 332.62 Kcal / 1,390.35 Kj			Energia: 178.56 Kcal / 746.38 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.70 g	16.40 g	3.34 g	4.49 g	23.28 g	7.02 g	8.56 g	17.74 g	5.83 g	1.00 g	10.62 g	3.15 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	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	47.70 g	18.90 g	0.70 g	18.21 g	16.58 g	1.00 g	34.30 g	20.73 g	0.53 g	19.53 g	20.98 g	0.36 g												
	7			1			1,7			1						1							1	
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Alma			Rántott leves, Pírtott kenyérkocka, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta														
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

(05204)  
TOM,szój,zab  
,rozs,ban,fok  
,paM15-18







## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		Energia: 630.40 Kcal / 2,635.07 KJ			Energia: 1,109.59 Kcal / 4,638.09 KJ			Energia: 1,098.98 Kcal / 4,593.74 KJ			Energia: 780.55 Kcal / 3,262.70 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
<b>Uzsonna</b>		23.22 g	13.68 g	5.54 g	39.20 g	47.92 g	10.22 g	29.27 g	66.00 g	11.31 g	24.23 g	39.93 g	10.71 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		102.27 g	17.50 g	2.79 g	128.75 g	9.04 g	1.79 g	97.42 g	19.98 g	4.68 g	79.29 g	5.20 g	3.14 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		7	1			1,4,7			1			1			1			1							
		Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldbúszeres kockasajt, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény														
<b>Tízórai</b>		6.89 g	15.12 g	4.17 g	6.39 g	4.30 g	2.34 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		2.05 g	0.00 g	1.05 g	2.69 g	0.00 g	0.38 g	1.69 g	0.00 g	1.88 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		1	1,7			1			1			1			1			1							
		Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóborka														
<b>(05210) TO, szárnyas, rép, bur, hűv, mogyM</b>		11.70 g	16.40 g	3.34 g	4.41 g	23.24 g	7.04 g	10.29 g	18.50 g	6.24 g	1.00 g	10.62 g	3.15 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		47.70 g	18.90 g	0.70 g	22.01 g	19.98 g	1.01 g	41.25 g	24.98 g	0.60 g	22.93 g	24.38 g	0.36 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		7	1			1,7			1			1			1			1							





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05210)</b> <b>TO, szárnyas,</b> <b>rép, bur, hüv,</b> <b>mogyM</b>	<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves, Tejberizs, Alma	Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Köles	Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta Éden			
		Energia: 655.97 Kcal / 2,741.95 KJ	Energia: 862.15 Kcal / 3,603.79 KJ	Energia: 1,175.51 Kcal / 4,913.63 KJ	Energia: 546.76 Kcal / 2,285.46 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 26.70 g    18.73 g    4.96 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 24.88 g    39.99 g    10.99 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 29.85 g    70.54 g    10.89 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 22.37 g    39.54 g    10.84 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só 94.68 g    17.53 g    3.05 g	Szénhidrát    Cukor    Só 99.24 g    3.85 g    1.91 g	Szénhidrát    Cukor    Só 106.61 g    19.98 g    4.49 g	Szénhidrát    Cukor    Só 24.66 g    1.28 g    3.48 g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g
	7,9	1,7	1,4,7	1	1	1	1	
	<b>Uzsonna</b>	Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény			
		Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 6.89 g    15.12 g    4.17 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 6.39 g    4.30 g    2.34 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 6.05 g    26.44 g    8.38 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 1.50 g    11.90 g    0.90 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só 2.05 g    0.00 g    1.05 g	Szénhidrát    Cukor    Só 2.69 g    0.00 g    0.38 g	Szénhidrát    Cukor    Só 1.69 g    0.00 g    1.88 g	Szénhidrát    Cukor    Só 31.80 g    18.90 g    0.30 g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g
	1	1,7	1	1	1	1	1	
<b>(05212)</b> <b>TO, szárnyas,</b> <b>rép, bur, hüv,</b> <b>mogyM4-6</b>	<b>Tízórai</b>	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			
		Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ	Energia: 313.15 Kcal / 1,308.97 KJ	Energia: 370.35 Kcal / 1,548.06 KJ	Energia: 253.43 Kcal / 1,059.34 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

																					Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só											
																					g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g											
8.30 g			14.90 g			2.53 g			7.74 g			12.35 g			3.56 g			12.41 g			10.75 g			3.57 g			6.24 g			6.06 g			1.77 g										
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só										
42.40 g			18.90 g			0.57 g			42.39 g			13.39 g			0.58 g			55.56 g			16.74 g			0.45 g			43.19 g			17.79 g			0.27 g										
7			1						1,7						1						1						1																
<b>Ebéd</b>		Sertésraguleves, Tejberizs, Alma						Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Köles						Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta Éden																							
		Energia: 408.53 Kcal / 1,707.66 Kj						Energia: 501.33 Kcal / 2,095.56 Kj						Energia: 795.35 Kcal / 3,324.56 Kj						Energia: 290.49 Kcal / 1,214.25 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj					
		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír							
		14.74 g		10.87 g		2.79 g		15.77 g		19.67 g		6.34 g		19.20 g		41.66 g		6.42 g		11.35 g		21.13 g		5.52 g		g		g		g		g		g		g							
		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só							
62.42 g		10.02 g		1.84 g		64.52 g		2.32 g		1.02 g		86.28 g		11.99 g		3.24 g		13.41 g		0.66 g		1.77 g		g		g		g		g		g		g									
7,9			1,7,9						1,4,7						1						1						1																
<b>Uzsonna</b>		Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL						Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika						Diétás péksütemény																							
		Energia: 227.66 Kcal / 951.62 Kj						Energia: 179.39 Kcal / 749.85 Kj						Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 Kj						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj					
		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír							
		8.98 g		8.29 g		2.12 g		8.73 g		2.88 g		1.21 g		8.56 g		13.95 g		4.23 g		1.50 g		11.90 g		0.90 g		g		g		g		g		g		g							
		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só							
29.01 g		0.00 g		0.61 g		29.33 g		0.00 g		0.27 g		28.83 g		0.00 g		1.02 g		31.80 g		18.90 g		0.30 g		g		g		g		g		g		g									
1			1,7						1						1						1						1																
<b>Tízórai</b>		Tej, Diétás péksütemény						Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom						Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka																							
		Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65						Energia: 340.04 Kcal / 1,421.37						Energia: 370.35 Kcal / 1,548.06						Energia: 279.89 Kcal / 1,169.94						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj					
		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír							

(05213)  
TO,szárnyas,  
rép,bur,hüv,

Tízórai





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

**mogyM 7-14**

	Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	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	
	8.30 g	14.90 g	2.53 g	8.82 g	14.66 g	4.37 g	12.41 g	10.75 g	3.57 g	6.37 g	8.71 g	2.48 g										
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	42.40 g	18.90 g	0.57 g	42.81 g	13.39 g	0.78 g	55.56 g	16.74 g	0.45 g	43.69 g	17.79 g	0.35 g										
	<b>7</b>			<b>1</b>			<b>1,7</b>			<b>1</b>						<b>1</b>			<b>1</b>			
<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves, Tejberizs, Alma			Rántott leves, Pírtott kenyérfocika, Diétás vagdalt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Köles			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta Éden												
	Energia: 522.13 Kcal / 2,182.50 Kj			Energia: 662.32 Kcal / 2,768.50 Kj			Energia: 838.07 Kcal / 3,503.13 Kj			Energia: 343.61 Kcal / 1,436.29 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	19.79 g	14.40 g	3.73 g	16.78 g	24.93 g	6.95 g	19.95 g	43.38 g	7.40 g	13.57 g	24.96 g	6.59 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	77.85 g	12.03 g	2.54 g	91.50 g	3.84 g	1.34 g	93.08 g	14.99 g	3.41 g	15.77 g	0.78 g	2.11 g										
	<b>7,9</b>			<b>1,7,9</b>			<b>1,4,7</b>			<b>1</b>						<b>1</b>			<b>1</b>			
<b>Uzsonna</b>	Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény												
	Energia: 238.71 Kcal / 997.81 Kj			Energia: 216.77 Kcal / 906.10 Kj			Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	10.68 g	8.57 g	2.21 g	11.90 g	5.03 g	2.38 g	10.05 g	17.06 g	5.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	29.43 g	0.00 g	0.82 g	30.53 g	0.00 g	0.46 g	29.16 g	0.00 g	1.44 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g										
	<b>1</b>			<b>1,7</b>			<b>1</b>						<b>1</b>			<b>1</b>						



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05214) TO,szárnyas, rép,bur,hüv, mogyM15-18</b>	<b>Tízórai</b>	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka														
		Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 Kj		Energia: 302.70 Kcal / 1,265.29 Kj		Energia: 332.62 Kcal / 1,390.35 Kj		Energia: 178.56 Kcal / 746.38 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.70 g	16.40 g	3.34 g	4.41 g	23.24 g	7.04 g	8.56 g	17.74 g	5.83 g	1.00 g	10.62 g	3.15 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	47.70 g	18.90 g	0.70 g	18.61 g	16.58 g	1.01 g	34.30 g	20.73 g	0.53 g	19.53 g	20.98 g	0.36 g							
	7		1		1,7		1		1		1		1						
	<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves, Tejberizs, Alma	Rántott leves, Pírtott kenyérkocka, Diétás vagdalt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Köles	Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta Éden														
		Energia: 655.97 Kcal / 2,741.95 Kj		Energia: 862.15 Kcal / 3,603.79 Kj		Energia: 1,175.51 Kcal / 4,913.63 Kj		Energia: 526.73 Kcal / 2,201.73 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.70 g	18.73 g	4.96 g	24.88 g	39.99 g	10.99 g	29.85 g	70.54 g	10.89 g	21.78 g	38.52 g	10.57 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
94.68 g	17.53 g	3.05 g	99.24 g	3.85 g	1.91 g	106.61 g	19.98 g	4.49 g	22.57 g	1.28 g	3.05 g								
7,9		1,7		1,4,7		1		1		1		1							
<b>Uzsonna</b>	Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény															
	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj		Energia: 76.13 Kcal / 318.22 Kj		Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 Kj		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	6.89 g	15.12 g	4.17 g	6.39 g	4.30 g	2.34 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
2.05 g	0.00 g	1.05 g	2.69 g	0.00 g	0.38 g	1.69 g	0.00 g	1.88 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1,7			1			1			1			1					

Tízórai

Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka											
Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 Kj			Energia: 316.35 Kcal / 1,322.34 Kj			Energia: 374.43 Kcal / 1,565.12 Kj			Energia: 192.21 Kcal / 803.44 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
11.70 g	16.40 g	3.34 g	4.41 g	23.24 g	7.04 g	10.29 g	18.50 g	6.24 g	1.00 g	10.62 g	3.15 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.70 g	18.90 g	0.70 g	22.01 g	19.98 g	1.01 g	41.25 g	24.98 g	0.60 g	22.93 g	24.38 g	0.36 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
7			1			1,7			1			1			1					

(05220) Méz-dióm

Ebéd

Frankfurti leves, Tejberizs, Alma			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta											
Energia: 670.05 Kcal / 2,800.81 Kj			Energia: 1,187.60 Kcal / 4,964.17 Kj			Energia: 1,442.02 Kcal / 6,027.64 Kj			Energia: 800.51 Kcal / 3,346.13 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
25.19 g	15.81 g	6.32 g	45.54 g	51.59 g	12.91 g	33.47 g	94.64 g	14.66 g	31.43 g	38.48 g	11.22 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
105.35 g	17.50 g	3.26 g	133.42 g	9.00 g	3.19 g	114.25 g	19.98 g	5.21 g	80.96 g	1.02 g	3.63 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
7			1,3,7,9,10,(12)			1,3,4,7			1,3,7,9,10,(12)			1			1					

Uzsonna

Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény											
Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj			Energia: 76.13 Kcal / 318.22 Kj			Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
6.89 g	15.12 g	4.17 g	6.39 g	4.30 g	2.34 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
2.05 g	0.00 g	1.05 g	2.69 g	0.00 g	0.38 g	1.69 g	0.00 g	1.88 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1,7			1						1						1		

(05222) Méz-dióM 4-6

Tízórai

Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóborka								
Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 Kj			Energia: 313.15 Kcal / 1,308.97 Kj			Energia: 370.35 Kcal / 1,548.06 Kj			Energia: 253.43 Kcal / 1,059.34 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
8.30 g	14.90 g	2.53 g	7.74 g	12.35 g	3.56 g	12.41 g	10.75 g	3.57 g	6.24 g	6.06 g	1.77 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.40 g	18.90 g	0.57 g	42.39 g	13.39 g	0.58 g	55.56 g	16.74 g	0.45 g	43.19 g	17.79 g	0.27 g	g	g	g	g	g	g
7			1			1,7			1			1			1		

Ebéd

Frankfurti leves, Tejberizs, Alma			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta								
Energia: 412.33 Kcal / 1,723.54 Kj			Energia: 588.66 Kcal / 2,460.60 Kj			Energia: 741.42 Kcal / 3,099.14 Kj			Energia: 475.25 Kcal / 1,986.55 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
14.92 g	8.86 g	3.51 g	22.94 g	27.15 g	6.95 g	20.50 g	40.43 g	6.91 g	18.43 g	19.34 g	5.67 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.20 g	10.00 g	1.75 g	62.24 g	2.71 g	1.06 g	73.62 g	11.99 g	3.27 g	56.20 g	0.51 g	5.84 g	g	g	g	g	g	g
7			1,3,7,9,10,(12)			1,3,4,7			1,3,7,9,10,(12)			1			1		

Uzsonna

Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény								
Energia: 227.66 Kcal / 951.62 Kj			Energia: 179.39 Kcal / 749.85 Kj			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
8.98 g	8.29 g	2.12 g	8.73 g	2.88 g	1.21 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.01 g	0.00 g	0.61 g	29.33 g	0.00 g	0.27 g	28.83 g	0.00 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g									
1			1,7			1						1			1					

(05223) Méz-dióm 7-14

Tízórai

Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka											
Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ			Energia: 340.04 Kcal / 1,421.37 KJ			Energia: 370.35 Kcal / 1,548.06 KJ			Energia: 279.89 Kcal / 1,169.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
8.30 g	14.90 g	2.53 g	8.82 g	14.66 g	4.37 g	12.41 g	10.75 g	3.57 g	6.37 g	8.71 g	2.48 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.40 g	18.90 g	0.57 g	42.81 g	13.39 g	0.78 g	55.56 g	16.74 g	0.45 g	43.69 g	17.79 g	0.35 g									
7			1			1,7			1			1			1					

Ebéd

Frankfurti leves, Tejberizs, Alma			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta											
Energia: 508.95 Kcal / 2,127.41 KJ			Energia: 885.65 Kcal / 3,702.02 KJ			Energia: 880.63 Kcal / 3,681.03 KJ			Energia: 569.51 Kcal / 2,380.55 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
18.68 g	10.74 g	4.33 g	31.38 g	38.40 g	9.80 g	23.98 g	48.34 g	8.82 g	21.93 g	23.67 g	6.90 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.21 g	12.00 g	2.25 g	102.10 g	5.01 g	2.45 g	87.61 g	14.99 g	3.80 g	66.43 g	0.62 g	2.73 g									
7			1,3,7,9,10,(12)			1,3,4,7			1,3,7,9,10,(12)			1			1					

Uzsonna

Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres kockasajt , Diétás pékáru BL			Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény											
Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ			Energia: 216.77 Kcal / 906.10 KJ			Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
10.68 g	8.57 g	2.21 g	11.90 g	5.03 g	2.38 g	10.05 g	17.06 g	5.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.43 g	0.00 g	0.82 g	30.53 g	0.00 g	0.46 g	29.16 g	0.00 g	1.44 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1,7			1						1						1		

(05224) Méz-dióM 15-18

Tízórai

Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka											
Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 Kj			Energia: 302.70 Kcal / 1,265.29 Kj			Energia: 332.62 Kcal / 1,390.35 Kj			Energia: 178.56 Kcal / 746.38 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
11.70 g	16.40 g	3.34 g	4.41 g	23.24 g	7.04 g	8.56 g	17.74 g	5.83 g	1.00 g	10.62 g	3.15 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.70 g	18.90 g	0.70 g	18.61 g	16.58 g	1.01 g	34.30 g	20.73 g	0.53 g	19.53 g	20.98 g	0.36 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
7			1			1,7			1			1			1			1		

Ebéd

Frankfurti leves, Tejberizs, Alma			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta											
Energia: 630.40 Kcal / 2,635.07 Kj			Energia: 1,187.60 Kcal / 4,964.17 Kj			Energia: 1,442.02 Kcal / 6,027.64 Kj			Energia: 800.51 Kcal / 3,346.13 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
23.22 g	13.68 g	5.54 g	45.54 g	51.59 g	12.91 g	33.47 g	94.64 g	14.66 g	31.43 g	38.48 g	11.22 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102.27 g	17.50 g	2.79 g	133.42 g	9.00 g	3.19 g	114.25 g	19.98 g	5.21 g	80.96 g	1.02 g	3.63 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
7			1,3,7,9,10,(12)			1,3,4,7			1,3,7,9,10,(12)			1			1			1		

Uzsonna

Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény											
Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj			Energia: 76.13 Kcal / 318.22 Kj			Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
6.89 g	15.12 g	4.17 g	6.39 g	4.30 g	2.34 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		2.05 g	0.00 g	1.05 g	2.69 g	0.00 g	0.38 g	1.69 g	0.00 g	1.88 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
		1	1,7			1			1			1			1									
<b>(05305) TOM,fűszer,z sír,kalsz,sovf elvágo</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka													
	Energia: 219.23 Kcal / 916.38 KJ			Energia: 298.63 Kcal / 1,248.27 KJ			Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ			Energia: 229.11 Kcal / 957.68 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	1.20 g	9.52 g	0.72 g	11.78 g	15.80 g	4.23 g	11.38 g	15.72 g	4.21 g	5.49 g	11.22 g	3.19 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25.52 g	15.16 g	0.24 g	26.41 g	0.04 g	1.13 g	24.81 g	0.04 g	1.12 g	25.71 g	4.44 g	0.43 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	15	1,15			1,15			1,15			1,15			1			1							
	<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves, Tejberizs, Narancs			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Roston sült hal szelet, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta													
	Energia: 591.65 Kcal / 2,473.10 KJ			Energia: 781.88 Kcal / 3,268.26 KJ			Energia: 614.42 Kcal / 2,568.28 KJ			Energia: 749.51 Kcal / 3,132.95 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
15.72 g	26.76 g	6.55 g	23.04 g	44.07 g	9.74 g	33.89 g	23.09 g	4.43 g	24.51 g	39.91 g	10.88 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
70.68 g	10.92 g	2.49 g	72.13 g	1.35 g	2.03 g	71.00 g	24.14 g	5.21 g	71.42 g	3.40 g	3.59 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
15	1,15			4,15			1,9,10,15,(12)			1			1											



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05305)</b> TOM,fűszer,zsír,kalsz,sovfelevágo	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika	Diétás péksütemény			
		Energia: 287.28 Kcal / 1,200.83 KJ	Energia: 213.58 Kcal / 892.76 KJ	Energia: 384.83 Kcal / 1,608.59 KJ	Energia: 216.64 Kcal / 905.56 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.38 g 15.72 g 4.21 g	4.98 g 10.20 g 8.44 g	10.54 g 27.04 g 8.42 g	1.20 g 9.52 g 0.72 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
24.73 g 0.00 g 1.12 g	25.57 g 0.00 g 0.71 g	24.37 g 0.00 g 1.95 g	25.44 g 15.12 g 0.24 g	g g g	g g g	g g g		
	1	1	1		1	1		
<b>(05307)</b> TOM,fűszer,zsír,kalsz,sovfelevágo4-6	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóuborka			
		Energia: 218.38 Kcal / 912.83 KJ	Energia: 207.75 Kcal / 868.40 KJ	Energia: 203.37 Kcal / 850.09 KJ	Energia: 175.34 Kcal / 732.92 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1.20 g 9.52 g 0.72 g	8.16 g 8.20 g 2.13 g	7.96 g 8.16 g 2.12 g	5.22 g 5.93 g 1.77 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
25.49 g 15.15 g 0.24 g	24.70 g 0.03 g 0.60 g	23.90 g 0.03 g 0.60 g	24.69 g 4.43 g 0.26 g	g g g	g g g	g g g		
	15	1,15	1,15	1,15		1	1	
<b>(05307)</b> TOM,fűszer,zsír,kalsz,sovfelevágo4-6	<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves, Tejberizs, Narancs	Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Roston sült hal szelet, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta			
		Energia: 456.48 Kcal / 1,908.09 KJ	Energia: 499.92 Kcal / 2,089.67 KJ	Energia: 326.39 Kcal / 1,364.31 KJ	Energia: 515.67 Kcal / 2,155.50 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	10.12 g	14.85 g	3.44 g	13.17 g	25.26 g	5.20 g	17.30 g	12.10 g	2.35 g	13.61 g	23.18 g	5.69 g												
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	68.92 g	10.89 g	1.45 g	54.10 g	1.35 g	1.06 g	38.61 g	12.22 g	2.69 g	61.89 g	3.40 g	1.88 g												
	15			1,15			4,15			1,9,10,15,(12)			1			1								
Uzsonna	Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL DIAB			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL DIAB , Paprika			Diétás péksütemény														
	Energia: 201.63 Kcal / 842.81 KJ			Energia: 213.58 Kcal / 892.76 KJ			Energia: 250.40 Kcal / 1,046.67 KJ			Energia: 216.64 Kcal / 905.56 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.96 g	8.16 g	2.12 g	4.98 g	10.20 g	8.44 g	7.54 g	13.82 g	4.23 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g												
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.85 g	0.00 g	0.60 g	25.57 g	0.00 g	0.71 g	23.67 g	0.00 g	1.01 g	25.44 g	15.12 g	0.24 g													
1			1			1			1			1			1									
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka														
	Energia: 218.38 Kcal / 912.83 KJ			Energia: 220.99 Kcal / 923.74 KJ			Energia: 203.37 Kcal / 850.09 KJ			Energia: 201.80 Kcal / 843.52 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	1.20 g	9.52 g	0.72 g	9.96 g	8.50 g	2.22 g	7.96 g	8.16 g	2.12 g	5.35 g	8.58 g	2.48 g												
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25.49 g	15.15 g	0.24 g	25.52 g	0.03 g	0.81 g	23.90 g	0.03 g	0.60 g	25.19 g	4.43 g	0.34 g													
15			1,15			1,15			1,15			1			1									
Ebéd	Sertésraguleves, Tejberizs, Narancs			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Roston sült hal szelet, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta														

(05308)  
TOM,fűszer,z  
sír,kalsz,sovf  
elvá7-14





### Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		Energia: 483.51 Kcal / 2,021.07 Kj			Energia: 540.52 Kcal / 2,259.37 Kj			Energia: 489.58 Kcal / 2,046.44 Kj			Energia: 562.44 Kcal / 2,351.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		11.24 g	17.23 g	4.06 g	13.92 g	27.59 g	5.46 g	20.28 g	16.75 g	3.53 g	15.79 g	26.52 g	6.72 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
<b>Uzsonna</b>		69.27 g	10.90 g	1.65 g	58.22 g	1.35 g	1.17 g	65.68 g	13.50 g	3.39 g	63.79 g	3.40 g	2.21 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
		15			1,15			4,15			1,9,10,15,(12)			1			1								
		Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paprika			Diétás péksütemény														
		Energia: 212.68 Kcal / 889.00 Kj			Energia: 213.58 Kcal / 892.76 Kj			Energia: 285.84 Kcal / 1,194.81 Kj			Energia: 216.64 Kcal / 905.56 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
9.66 g	8.44 g	2.21 g	4.98 g	10.20 g	8.44 g	9.03 g	16.93 g	5.38 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g					
24.27 g	0.00 g	0.81 g	25.57 g	0.00 g	0.71 g	24.00 g	0.00 g	1.43 g	25.44 g	15.12 g	0.24 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g					
1			1			1						1			1										
<b>(05309) TOM,fűszer,z sír,kalsz,sovf elv15-18</b>		<b>Tízórai</b>			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka														
					Energia: 218.79 Kcal / 914.54 Kj			Energia: 298.19 Kcal / 1,246.43 Kj			Energia: 289.43 Kcal / 1,209.82 Kj			Energia: 228.67 Kcal / 955.84 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
					1.20 g	9.52 g	0.72 g	11.78 g	15.80 g	4.23 g	11.38 g	15.72 g	4.21 g	5.49 g	11.22 g	3.19 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
					25.51 g	15.15 g	0.24 g	26.40 g	0.03 g	1.13 g	24.80 g	0.03 g	1.12 g	25.70 g	4.43 g	0.43 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
15			1,15			1,15			1,15			1			1										



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05309)</b> TOM,fűszer,z sír,kalsz,sov elv15-18	<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves, Tejberizs, Narancs	Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Roston sült hal szelet, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta			
		Energia: 537.58 Kcal / 2,247.08 KJ	Energia: 760.54 Kcal / 3,179.06 KJ	Energia: 605.95 Kcal / 2,532.87 KJ	Energia: 729.48 Kcal / 3,049.23 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		13.48 g 21.99 g 5.30 g	22.86 g 42.55 g 9.54 g	33.76 g 22.98 g 4.42 g	23.92 g 38.89 g 10.61 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
69.97 g 10.91 g 2.07 g	70.39 g 1.35 g 1.83 g	68.34 g 24.14 g 5.08 g	69.33 g 3.40 g 3.16 g	g g g	g g g	g g g		
15	1,15	4,15	1,9,10,15,(12)	1	1			
<b>(05310)</b> Tej,OM,cm,sz őj,ban,marha	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika	Diétás péksütemény			
		Energia: 287.28 Kcal / 1,200.83 KJ	Energia: 213.58 Kcal / 892.76 KJ	Energia: 384.83 Kcal / 1,608.59 KJ	Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		11.38 g 15.72 g 4.21 g	4.98 g 10.20 g 8.44 g	10.54 g 27.04 g 8.42 g	1.20 g 9.52 g 0.72 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
24.73 g 0.00 g 1.12 g	25.57 g 0.00 g 0.71 g	24.37 g 0.00 g 1.95 g	25.44 g 15.12 g 0.24 g	g g g	g g g	g g g		
1	1	1		1	1			
<b>(05310)</b> Tej,OM,cm,sz őj,ban,marha	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ	Energia: 316.35 Kcal / 1,322.34 KJ	Energia: 354.18 Kcal / 1,480.47 KJ	Energia: 192.21 Kcal / 803.44 KJ	Energia: 179.27 Kcal / 749.35 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	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																					
	1.59 g	14.76 g	1.25 g	4.41 g	23.24 g	7.04 g	0.18 g	16.86 g	4.15 g	1.00 g	10.62 g	3.15 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	55.47 g	30.89 g	0.30 g	22.01 g	19.98 g	1.01 g	49.02 g	36.96 g	0.20 g	22.93 g	24.38 g	0.36 g	22.87 g	19.98 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1			1			1					
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta			Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta								
	Energia: 545.41 Kcal / 2,279.81 KJ			Energia: 1,084.42 Kcal / 4,532.88 KJ			Energia: 1,334.62 Kcal / 5,578.71 KJ			Energia: 788.33 Kcal / 3,295.22 KJ			Energia: 802.77 Kcal / 3,355.58 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	17.16 g	15.12 g	4.74 g	41.26 g	45.97 g	10.30 g	29.56 g	91.14 g	12.39 g	31.62 g	38.27 g	10.89 g	34.61 g	31.78 g	9.35 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.51 g	4.82 g	2.87 g	124.70 g	9.00 g	3.01 g	99.41 g	18.18 g	4.14 g	78.18 g	1.20 g	3.54 g	94.44 g	0.05 g	3.82 g	g	g	g	g	g	g	g
15			1,3,9			1,3,4			1,(3)			1,(3)			1			1			
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Diétás péksütemény								
	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
2.05 g	0.00 g	1.05 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	1.69 g	0.00 g	1.88 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1									1			1			
<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL								
	Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ			Energia: 313.15 Kcal / 1,308.97 KJ			Energia: 356.78 Kcal / 1,491.34 KJ			Energia: 253.43 Kcal / 1,059.34 KJ			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír

(05312)  
Tej,OM,cm,sz  
ó,j,ban,marha  
4-6



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																					
	1.56 g	13.82 g	1.13 g	7.74 g	12.35 g	3.56 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.24 g	6.06 g	1.77 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	
	47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.39 g	13.39 g	0.58 g	60.77 g	24.76 g	0.18 g	43.19 g	17.79 g	0.27 g	42.82 g	13.39 g	0.40 g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1			1			1					
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta			Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta								
	Energia: 319.45 Kcal / 1,335.30 KJ			Energia: 624.31 Kcal / 2,609.62 KJ			Energia: 670.66 Kcal / 2,803.36 KJ			Energia: 460.57 Kcal / 1,925.18 KJ			Energia: 458.21 Kcal / 1,915.32 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.35 g	8.14 g	2.43 g	24.98 g	26.28 g	6.01 g	17.94 g	38.76 g	5.74 g	18.31 g	18.88 g	5.41 g	19.71 g	18.14 g	5.33 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.04 g	2.75 g	1.49 g	71.04 g	5.28 g	0.92 g	62.39 g	9.57 g	2.55 g	53.70 g	0.60 g	5.69 g	53.96 g	0.03 g	2.21 g	g	g	g	g	g	g	
15			1,3,9			1,3,4			1,(3)			1,9,(3)			1			1			
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Diétás péksütemény								
	Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.98 g	8.29 g	2.12 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.01 g	0.00 g	0.61 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	28.83 g	0.00 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1			1			1			
<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL								
	Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ			Energia: 340.04 Kcal / 1,421.37 KJ			Energia: 356.78 Kcal / 1,491.34 KJ			Energia: 279.89 Kcal / 1,169.94 KJ			Energia: 269.01 Kcal / 1,124.46 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír

(05313)  
Tej,OM,cm,sz  
ó,j,ban,marha  
7-14





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																						
	1.56 g	13.82 g	1.13 g	8.82 g	14.66 g	4.37 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.37 g	8.71 g	2.48 g	5.89 g	7.93 g	6.34 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.81 g	13.39 g	0.78 g	60.77 g	24.76 g	0.18 g	43.69 g	17.79 g	0.35 g	43.47 g	13.39 g	0.56 g							
	1			1			1			1			1			1						
Ebéd	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta			Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta									
	Energia: 380.57 Kcal / 1,590.78 Kj			Energia: 881.58 Kcal / 3,685.00 Kj			Energia: 771.09 Kcal / 3,223.16 Kj			Energia: 546.55 Kcal / 2,284.58 Kj			Energia: 573.06 Kcal / 2,395.39 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	11.27 g	9.74 g	2.94 g	32.09 g	35.73 g	8.10 g	20.49 g	44.83 g	6.60 g	21.72 g	22.74 g	6.49 g	24.71 g	22.68 g	6.65 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
60.65 g	3.42 g	1.79 g	106.39 g	7.50 g	2.22 g	71.44 g	11.35 g	2.94 g	62.97 g	0.72 g	2.16 g	67.53 g	0.04 g	2.79 g								
15	1,3,9			1,3,4			1,3,4			1,(3)			1,9,(3)			1	1					
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Diétás péksütemény									
	Energia: 238.71 Kcal / 997.81 Kj			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 Kj			Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	10.68 g	8.57 g	2.21 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	10.05 g	17.06 g	5.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29.43 g	0.00 g	0.82 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	29.16 g	0.00 g	1.44 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g								
1	1			1			1			1			1			1	1					
(05314) Tej,OM,cm,sz ój,ban,marha 15-18	Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL									
	Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 Kj			Energia: 302.70 Kcal / 1,265.29 Kj			Energia: 315.81 Kcal / 1,320.09 Kj			Energia: 178.56 Kcal / 746.38 Kj			Energia: 165.62 Kcal / 692.29 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																					
	1.57 g	14.27 g	1.19 g	4.41 g	23.24 g	7.04 g	0.16 g	16.37 g	4.09 g	1.00 g	10.62 g	3.15 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	51.45 g	28.85 g	0.30 g	18.61 g	16.58 g	1.01 g	40.75 g	30.68 g	0.20 g	19.53 g	20.98 g	0.36 g	19.47 g	16.58 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1			1			1					
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta			Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta								
	Energia: 505.76 Kcal / 2,114.08 KJ			Energia: 1,084.42 Kcal / 4,532.88 KJ			Energia: 1,315.54 Kcal / 5,498.96 KJ			Energia: 768.30 Kcal / 3,211.49 KJ			Energia: 802.77 Kcal / 3,355.58 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	15.19 g	12.99 g	3.96 g	41.26 g	45.97 g	10.30 g	29.37 g	91.05 g	12.38 g	31.03 g	37.25 g	10.62 g	34.61 g	31.78 g	9.35 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80.43 g	4.82 g	2.40 g	124.70 g	9.00 g	3.01 g	94.25 g	14.98 g	4.01 g	76.09 g	1.20 g	3.11 g	94.44 g	0.05 g	3.82 g	g	g	g	g	g	g	
15			1,3,9			1,3,4			1,(3)			1,(3)			1			1			
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Diétás péksütemény								
	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
2.05 g	0.00 g	1.05 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	1.69 g	0.00 g	1.88 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1			1			1			
<b>(05315) Tej,szója,citr., kókusz,zab, OM</b>	Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka											
	Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ			Energia: 316.35 Kcal / 1,322.34 KJ			Energia: 354.18 Kcal / 1,480.47 KJ			Energia: 192.21 Kcal / 803.44 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

			1.59 g	14.76 g	1.25 g	4.41 g	23.24 g	7.04 g	0.18 g	16.86 g	4.15 g	1.00 g	10.62 g	3.15 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			55.47 g	30.89 g	0.30 g	22.01 g	19.98 g	1.01 g	49.02 g	36.96 g	0.20 g	22.93 g	24.38 g	0.36 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
			1			1			1			1			1			1						
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta														
	Energia: 545.41 Kcal / 2,279.81 KJ			Energia: 1,084.42 Kcal / 4,532.88 KJ			Energia: 1,334.62 Kcal / 5,578.71 KJ			Energia: 788.33 Kcal / 3,295.22 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	17.16 g	15.12 g	4.74 g	41.26 g	45.97 g	10.30 g	29.56 g	91.14 g	12.39 g	31.62 g	38.27 g	10.89 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.51 g	4.82 g	2.87 g	124.70 g	9.00 g	3.01 g	99.41 g	18.18 g	4.14 g	78.18 g	1.20 g	3.54 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
15			1,3,9			1,3,4			1,(3)			1			1									
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres liga margarin, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény														
	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 163.42 Kcal / 683.10 KJ			Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.25 g	17.51 g	4.75 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
2.05 g	0.00 g	1.05 g	1.01 g	0.00 g	0.25 g	1.69 g	0.00 g	1.88 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1			1									
<b>Tízórai</b>	(05317) Tej,szója,citr. ,kókusz,zabO M4-6			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka														
	Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ			Energia: 313.15 Kcal / 1,308.97 KJ			Energia: 356.78 Kcal / 1,491.34 KJ			Energia: 253.43 Kcal / 1,059.34 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																					
			1.56 g	13.82 g	1.13 g	7.74 g	12.35 g	3.56 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.24 g	6.06 g	1.77 g	g	g	g	g	g	g	
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.39 g	13.39 g	0.58 g	60.77 g	24.76 g	0.18 g	43.19 g	17.79 g	0.27 g	g	g	g	g	g	g	
			1			1			1			1			1			1			
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta											
	Energia: 319.45 Kcal / 1,335.30 KJ			Energia: 624.31 Kcal / 2,609.62 KJ			Energia: 670.66 Kcal / 2,803.36 KJ			Energia: 460.57 Kcal / 1,925.18 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.35 g	8.14 g	2.43 g	24.98 g	26.28 g	6.01 g	17.94 g	38.76 g	5.74 g	18.31 g	18.88 g	5.41 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			51.04 g	2.75 g	1.49 g	71.04 g	5.28 g	0.92 g	62.39 g	9.57 g	2.55 g	53.70 g	0.60 g	5.69 g	g	g	g	g	g	g	
			15			1,3,9			1,3,4			1,(3)			1			1			
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres liga margarin, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény											
	Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 304.06 Kcal / 1,270.97 KJ			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	8.98 g	8.29 g	2.12 g	5.76 g	18.24 g	4.79 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			29.01 g	0.00 g	0.61 g	28.85 g	0.00 g	0.33 g	28.83 g	0.00 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	
			1			1			1			1			1			1			
<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka											
	Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ			Energia: 340.04 Kcal / 1,421.37 KJ			Energia: 356.78 Kcal / 1,491.34 KJ			Energia: 279.89 Kcal / 1,169.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv

(05318)  
Tej,szója,citr.  
,kókusz,zabO  
M7-14





### Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																								
			1.56 g	13.82 g	1.13 g	8.82 g	14.66 g	4.37 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.37 g	8.71 g	2.48 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.81 g	13.39 g	0.78 g	60.77 g	24.76 g	0.18 g	43.69 g	17.79 g	0.35 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
			1			1			1			1			1			1						
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta														
	Energia: 380.57 Kcal / 1,590.78 KJ			Energia: 881.58 Kcal / 3,685.00 KJ			Energia: 771.09 Kcal / 3,223.16 KJ			Energia: 546.55 Kcal / 2,284.58 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.27 g	9.74 g	2.94 g	32.09 g	35.73 g	8.10 g	20.49 g	44.83 g	6.60 g	21.72 g	22.74 g	6.49 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	60.65 g	3.42 g	1.79 g	106.39 g	7.50 g	2.22 g	71.44 g	11.35 g	2.94 g	62.97 g	0.72 g	2.16 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
15			1,3,9			1,3,4			1,(3)			1			1									
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres liga margarin, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény														
	Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ			Energia: 304.06 Kcal / 1,270.97 KJ			Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.68 g	8.57 g	2.21 g	5.76 g	18.24 g	4.79 g	10.05 g	17.06 g	5.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	29.43 g	0.00 g	0.82 g	28.85 g	0.00 g	0.33 g	29.16 g	0.00 g	1.44 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1			1									
<b>Tízórai</b>	(05319) Tej,szója,citr. ,kókusz,zabO M15-18			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka														
	Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ			Energia: 302.70 Kcal / 1,265.29 KJ			Energia: 315.81 Kcal / 1,320.09 KJ			Energia: 178.56 Kcal / 746.38 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																					
	1.57 g	14.27 g	1.19 g	4.41 g	23.24 g	7.04 g	0.16 g	16.37 g	4.09 g	1.00 g	10.62 g	3.15 g		g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	51.45 g	28.85 g	0.30 g	18.61 g	16.58 g	1.01 g	40.75 g	30.68 g	0.20 g	19.53 g	20.98 g	0.36 g		g	g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1			1			1					
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta											
	Energia: 505.76 Kcal / 2,114.08 Kj			Energia: 1,084.42 Kcal / 4,532.88 Kj			Energia: 1,315.54 Kcal / 5,498.96 Kj			Energia: 768.30 Kcal / 3,211.49 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	15.19 g	12.99 g	3.96 g	41.26 g	45.97 g	10.30 g	29.37 g	91.05 g	12.38 g	31.03 g	37.25 g	10.62 g									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80.43 g	4.82 g	2.40 g	124.70 g	9.00 g	3.01 g	94.25 g	14.98 g	4.01 g	76.09 g	1.20 g	3.11 g										
15	1,3,9			1,3,4			1,(3)			1			1								
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres liga margarin, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény											
	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj			Energia: 163.42 Kcal / 683.10 Kj			Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.25 g	17.51 g	4.75 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
2.05 g	0.00 g	1.05 g	1.01 g	0.00 g	0.25 g	1.69 g	0.00 g	1.88 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g										
1	1			1			1			1			1			1					
<b>(05320) TM,sószeg. (bölcsi csak sószeg.)</b>	Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka											
	Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 Kj			Energia: 316.35 Kcal / 1,322.34 Kj			Energia: 354.18 Kcal / 1,480.47 Kj			Energia: 192.21 Kcal / 803.44 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																					
	1.59 g	14.76 g	1.25 g	4.41 g	23.24 g	7.04 g	0.18 g	16.86 g	4.15 g	1.00 g	10.62 g	3.15 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	55.47 g	30.89 g	0.30 g	22.01 g	19.98 g	1.01 g	49.02 g	36.96 g	0.20 g	22.93 g	24.38 g	0.36 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1			1			1					
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Narancs			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta											
	Energia: 534.64 Kcal / 2,234.80 Kj			Energia: 1,084.42 Kcal / 4,532.88 Kj			Energia: 1,334.62 Kcal / 5,578.71 Kj			Energia: 788.33 Kcal / 3,295.22 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	17.16 g	14.72 g	4.74 g	41.26 g	45.97 g	10.30 g	29.56 g	91.14 g	12.39 g	31.62 g	38.27 g	10.89 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81.51 g	4.82 g	2.86 g	124.70 g	9.00 g	3.01 g	99.41 g	18.18 g	4.14 g	78.18 g	1.20 g	3.54 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
15	1,3,9			1,3,4			1,(3)			1			1								
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény											
	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj			Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
2.05 g	0.00 g	1.05 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	1.69 g	0.00 g	1.88 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1	1			1			1			1			1			1					
<b>Tízórai</b>	(05322) TM,sószeg. (bölcsi csak sószeg.)4-6			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka											
	Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj			Energia: 313.15 Kcal / 1,308.97 Kj			Energia: 356.78 Kcal / 1,491.34 Kj			Energia: 253.43 Kcal / 1,059.34 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																					
	1.56 g	13.82 g	1.13 g	7.74 g	12.35 g	3.56 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.24 g	6.06 g	1.77 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.39 g	13.39 g	0.58 g	60.77 g	24.76 g	0.18 g	43.19 g	17.79 g	0.27 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1			1			1					
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Narancs			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta											
	Energia: 308.68 Kcal / 1,290.28 Kj			Energia: 624.31 Kcal / 2,609.62 Kj			Energia: 670.66 Kcal / 2,803.36 Kj			Energia: 460.57 Kcal / 1,925.18 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.35 g	7.74 g	2.43 g	24.98 g	26.28 g	6.01 g	17.94 g	38.76 g	5.74 g	18.31 g	18.88 g	5.41 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.04 g	2.75 g	1.48 g	71.04 g	5.28 g	0.92 g	62.39 g	9.57 g	2.55 g	53.70 g	0.60 g	5.69 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
15	1,3,9			1,3,4			1,3,4			1,(3)			1			1					
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény											
	Energia: 227.66 Kcal / 951.62 Kj			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 Kj			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.98 g	8.29 g	2.12 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.01 g	0.00 g	0.61 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	28.83 g	0.00 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1	1			1			1			1			1			1					
<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka											
	Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj			Energia: 340.04 Kcal / 1,421.37 Kj			Energia: 356.78 Kcal / 1,491.34 Kj			Energia: 279.89 Kcal / 1,169.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír

(05323) TM,sószeg. (bölcsi sószeg.)7-14





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	1.56 g	13.82 g	1.13 g	8.82 g	14.66 g	4.37 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.37 g	8.71 g	2.48 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.81 g	13.39 g	0.78 g	60.77 g	24.76 g	0.18 g	43.69 g	17.79 g	0.35 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1			1			1			1		
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Narancs			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta											
	Energia: 369.80 Kcal / 1,545.76 Kj			Energia: 881.58 Kcal / 3,685.00 Kj			Energia: 771.09 Kcal / 3,223.16 Kj			Energia: 546.55 Kcal / 2,284.58 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	11.27 g	9.34 g	2.94 g	32.09 g	35.73 g	8.10 g	20.49 g	44.83 g	6.60 g	21.72 g	22.74 g	6.49 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.65 g	3.42 g	1.78 g	106.39 g	7.50 g	2.22 g	71.44 g	11.35 g	2.94 g	62.97 g	0.72 g	2.16 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
15	1,3,9			1,3,4			1,(3)			1			1								
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény											
	Energia: 238.71 Kcal / 997.81 Kj			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 Kj			Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.68 g	8.57 g	2.21 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	10.05 g	17.06 g	5.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.43 g	0.00 g	0.82 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	29.16 g	0.00 g	1.44 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1	1			1			1			1			1			1					
<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka											
	Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 Kj			Energia: 302.70 Kcal / 1,265.29 Kj			Energia: 315.81 Kcal / 1,320.09 Kj			Energia: 178.56 Kcal / 746.38 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír

(05324) TM,sószeg. (bölcsi sószeg.)15-18



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																					
	1.57 g	14.27 g	1.19 g	4.41 g	23.24 g	7.04 g	0.16 g	16.37 g	4.09 g	1.00 g	10.62 g	3.15 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	51.45 g	28.85 g	0.30 g	18.61 g	16.58 g	1.01 g	40.75 g	30.68 g	0.20 g	19.53 g	20.98 g	0.36 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1			1			1					
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Narancs			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta											
	Energia: 494.99 Kcal / 2,069.06 Kj			Energia: 1,084.42 Kcal / 4,532.88 Kj			Energia: 1,315.54 Kcal / 5,498.96 Kj			Energia: 768.30 Kcal / 3,211.49 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	15.19 g	12.59 g	3.96 g	41.26 g	45.97 g	10.30 g	29.37 g	91.05 g	12.38 g	31.03 g	37.25 g	10.62 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.43 g	4.82 g	2.39 g	124.70 g	9.00 g	3.01 g	94.25 g	14.98 g	4.01 g	76.09 g	1.20 g	3.11 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
15	1,3,9			1,3,4			1,(3)			1			1								
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény											
	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj			Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
2.05 g	0.00 g	1.05 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	1.69 g	0.00 g	1.88 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1	1			1			1			1			1			1					
<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka											
	Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 Kj			Energia: 315.43 Kcal / 1,318.50 Kj			Energia: 354.18 Kcal / 1,480.47 Kj			Energia: 192.21 Kcal / 803.44 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	1.59 g	14.76 g	1.25 g	4.49 g	23.28 g	7.02 g	0.18 g	16.86 g	4.15 g	1.00 g	10.62 g	3.15 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só

(05330)  
Tej,szója,zab  
cm,par,fokh,  
OM



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	55.47 g	30.89 g	0.30 g	21.61 g	19.98 g	1.00 g	49.02 g	36.96 g	0.20 g	22.93 g	24.38 g	0.36 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
	1			1			1			1			1			1								
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta														
	Energia: 545.41 Kcal / 2,279.81 KJ			Energia: 1,084.42 Kcal / 4,532.88 KJ			Energia: 1,334.62 Kcal / 5,578.71 KJ			Energia: 788.33 Kcal / 3,295.22 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	17.16 g	15.12 g	4.74 g	41.26 g	45.97 g	10.30 g	29.56 g	91.14 g	12.39 g	31.62 g	38.27 g	10.89 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.51 g	4.82 g	2.87 g	124.70 g	9.00 g	3.01 g	99.41 g	18.18 g	4.14 g	78.18 g	1.20 g	3.54 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
15	1,3,9			1,3,4			1,3,4			1,(3)			1			1								
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény														
	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
2.05 g	0.00 g	1.05 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	1.69 g	0.00 g	1.88 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1	1			1			1			1			1			1								
<b>(05332) Tej,szója,zab,cm,fokh,OM 4-6</b>	Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka														
	Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ			Energia: 312.69 Kcal / 1,307.04 KJ			Energia: 356.78 Kcal / 1,491.34 KJ			Energia: 253.43 Kcal / 1,059.34 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	1.56 g	13.82 g	1.13 g	7.78 g	12.37 g	3.55 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.24 g	6.06 g	1.77 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																					
	47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.19 g	13.39 g	0.58 g	60.77 g	24.76 g	0.18 g	43.19 g	17.79 g	0.27 g									
	1			1			1			1			1								
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta											
	Energia: 319.45 Kcal / 1,335.30 Kj			Energia: 624.31 Kcal / 2,609.62 Kj			Energia: 670.66 Kcal / 2,803.36 Kj			Energia: 460.57 Kcal / 1,925.18 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	9.35 g	8.14 g	2.43 g	24.98 g	26.28 g	6.01 g	17.94 g	38.76 g	5.74 g	18.31 g	18.88 g	5.41 g									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
15	1,3,9			1,3,4			1,(3)			1			1								
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény											
	Energia: 227.66 Kcal / 951.62 Kj			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 Kj			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	8.98 g	8.29 g	2.12 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
29.01 g	0.00 g	0.61 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	28.83 g	0.00 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g										
1	1			1			1			1			1								
<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka											
	Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj			Energia: 339.35 Kcal / 1,418.48 Kj			Energia: 356.78 Kcal / 1,491.34 Kj			Energia: 279.89 Kcal / 1,169.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	1.56 g	13.82 g	1.13 g	8.88 g	14.69 g	4.36 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.37 g	8.71 g	2.48 g									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			

(05333)  
Tej,szója,zab  
cm,fokh,OM  
7-14



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.51 g	13.39 g	0.78 g	60.77 g	24.76 g	0.18 g	43.69 g	17.79 g	0.35 g									
		1			1			1			1			1								
<b>Ebéd</b>		Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta											
		Energia: 380.57 Kcal / 1,590.78 Kj			Energia: 881.58 Kcal / 3,685.00 Kj			Energia: 771.09 Kcal / 3,223.16 Kj			Energia: 546.55 Kcal / 2,284.58 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.27 g	9.74 g	2.94 g	32.09 g	35.73 g	8.10 g	20.49 g	44.83 g	6.60 g	21.72 g	22.74 g	6.49 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	60.65 g	3.42 g	1.79 g	106.39 g	7.50 g	2.22 g	71.44 g	11.35 g	2.94 g	62.97 g	0.72 g	2.16 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	15	1,3,9			1,3,4			1,(3)			1			1								
<b>Uzsonna</b>		Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény											
		Energia: 238.71 Kcal / 997.81 Kj			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 Kj			Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.68 g	8.57 g	2.21 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	10.05 g	17.06 g	5.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	29.43 g	0.00 g	0.82 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	29.16 g	0.00 g	1.44 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1	1			1			1			1			1			1					
<b>(05334) Tej,szója,zab,cm,fokh,OM 15-18</b>	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka											
		Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 Kj			Energia: 301.78 Kcal / 1,261.44 Kj			Energia: 315.81 Kcal / 1,320.09 Kj			Energia: 178.56 Kcal / 746.38 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.57 g	14.27 g	1.19 g	4.49 g	23.28 g	7.02 g	0.16 g	16.37 g	4.09 g	1.00 g	10.62 g	3.15 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	51.45 g	28.85 g	0.30 g	18.21 g	16.58 g	1.00 g	40.75 g	30.68 g	0.20 g	19.53 g	20.98 g	0.36 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap					
<b>(05334)</b> Tej,szója,zab cm,fokh,OM 15-18	<b>Tízórai</b>	1		1		1		1		1			
	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma	Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré		Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta						
		Energia: 505.76 Kcal / 2,114.08 KJ	Energia: 1,084.42 Kcal / 4,532.88 KJ		Energia: 1,315.54 Kcal / 5,498.96 KJ		Energia: 768.30 Kcal / 3,211.49 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
		15.19 g	12.99 g	3.96 g	41.26 g	45.97 g	10.30 g	29.37 g	91.05 g	12.38 g	31.03 g	37.25 g	10.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	80.43 g	4.82 g	2.40 g	124.70 g	9.00 g	3.01 g	94.25 g	14.98 g	4.01 g	76.09 g	1.20 g	3.11 g	
	15	1,3,9		1,3,4		1,(3)		1		1			
	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika		Diétás péksütemény						
		Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ		Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	
6.89 g		15.12 g	4.17 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
2.05 g	0.00 g	1.05 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	1.69 g	0.00 g	1.88 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g		
1	1		1		1		1		1				
<b>(05335)</b> Tej-,szója-,bú zafehérjeM	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom		Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka						
		Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ	Energia: 606.98 Kcal / 2,537.18 KJ		Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 KJ		Energia: 482.84 Kcal / 2,018.27 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



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1.59 g	14.76 g	1.25 g	11.64 g	25.24 g	7.44 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g	8.23 g	12.62 g	3.55 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
55.47 g	30.89 g	0.30 g	76.72 g	20.78 g	1.71 g	103.73 g	37.76 g	0.90 g	77.64 g	25.18 g	1.06 g										

1 1

<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma	Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta																	
	Energia: 545.41 Kcal / 2,279.81 KJ	Energia: 1,053.81 Kcal / 4,404.93 KJ	Energia: 991.72 Kcal / 4,145.39 KJ	Energia: 776.96 Kcal / 3,247.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ														
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
	17.16 g	15.12 g	4.74 g	38.67 g	45.61 g	9.85 g	25.14 g	62.45 g	9.03 g	23.35 g	40.03 g	10.09 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g
83.51 g	4.82 g	2.87 g	120.45 g	8.99 g	2.93 g	82.95 g	18.18 g	3.61 g	79.64 g	5.00 g	3.47 g										
15	3,10,(12)	4	10,(12)	1	1																

<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény																	
	Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ	Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ	Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ														
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
	14.12 g	17.12 g	4.57 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	13.28 g	28.44 g	8.78 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g
56.76 g	0.80 g	1.75 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	56.40 g	0.80 g	2.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g										

1 1

<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka																		
	Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98	Energia: 317.14 Kcal / 1,325.65	Energia: 360.77 Kcal / 1,508.02	Energia: 257.42 Kcal / 1,076.02	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ															
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	



(05337) Tej-,szója-,bú zafehérjeM 4-6



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1.56 g	13.82 g	1.13 g	5.82 g	12.62 g	3.72 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g	4.32 g	6.33 g	1.93 g										
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	47.66 g	26.93 g	0.30 g	41.76 g	13.79 g	0.85 g	60.14 g	25.16 g	0.45 g	42.56 g	18.19 g	0.54 g										
													1			1						
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma			Tojasleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta												
	Energia: 319.45 Kcal / 1,335.30 Kj			Energia: 581.71 Kcal / 2,431.55 Kj			Energia: 556.15 Kcal / 2,324.71 Kj			Energia: 461.44 Kcal / 1,928.82 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	9.35 g	8.14 g	2.43 g	21.90 g	24.50 g	5.11 g	13.68 g	32.97 g	4.96 g	12.38 g	21.68 g	5.17 g										
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
51.04 g	2.75 g	1.49 g	67.53 g	5.27 g	1.49 g	51.24 g	9.57 g	2.06 g	53.38 g	3.38 g	1.79 g											
15	3,10,(12)			4			10,(12)			1			1									
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Diétás péksütemény												
	Energia: 231.65 Kcal / 968.30 Kj			Energia: 243.60 Kcal / 1,018.25 Kj			Energia: 280.42 Kcal / 1,172.16 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	7.06 g	8.56 g	2.28 g	4.08 g	10.60 g	8.60 g	6.64 g	14.22 g	4.39 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g										
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
28.38 g	0.40 g	0.88 g	30.10 g	0.40 g	0.99 g	28.20 g	0.40 g	1.29 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g											
													1			1						
<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka												

(05338) Tej-,szója-,bú zafehérjeM 7-







Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

14

Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj			Energia: 344.03 Kcal / 1,438.05 Kj			Energia: 360.77 Kcal / 1,508.02 Kj			Energia: 283.88 Kcal / 1,186.62 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
1.56 g	13.82 g	1.13 g	6.90 g	14.93 g	4.53 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g	4.45 g	8.98 g	2.64 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.18 g	13.79 g	1.05 g	60.14 g	25.16 g	0.45 g	43.06 g	18.19 g	0.62 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

1 1

**Ebéd**

Energia: 380.57 Kcal / 1,590.78 Kj			Energia: 743.19 Kcal / 3,106.53 Kj			Energia: 587.64 Kcal / 2,456.34 Kj			Energia: 532.49 Kcal / 2,225.81 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
11.27 g	9.74 g	2.94 g	25.09 g	26.74 g	5.36 g	14.15 g	33.65 g	5.13 g	14.65 g	25.54 g	6.17 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.65 g	3.42 g	1.79 g	99.20 g	7.49 g	1.73 g	57.40 g	11.35 g	2.21 g	60.11 g	3.80 g	2.11 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

15 3,10,(12) 4 10,(12) 1 1

**Uzsonna**

Energia: 242.70 Kcal / 1,014.49 Kj			Energia: 243.60 Kcal / 1,018.25 Kj			Energia: 315.86 Kcal / 1,320.29 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
8.76 g	8.84 g	2.37 g	4.08 g	10.60 g	8.60 g	8.13 g	17.33 g	5.54 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.80 g	0.40 g	1.09 g	30.10 g	0.40 g	0.99 g	28.53 g	0.40 g	1.71 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

1 1

(05339)  
Tej-,szója-,bú  
zafehérjeM  
15-18

Tízórai



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05339) Tej-,szója-,bú zafehérjeM 15-18</b>	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			
		Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ	Energia: 593.33 Kcal / 2,480.12 KJ	Energia: 606.44 Kcal / 2,534.92 KJ	Energia: 469.19 Kcal / 1,961.21 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1.57 g 14.27 g 1.19 g	11.64 g 25.24 g 7.44 g	7.39 g 18.37 g 4.49 g	8.23 g 12.62 g 3.55 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	51.45 g 28.85 g 0.30 g	73.32 g 17.38 g 1.71 g	95.46 g 31.48 g 0.90 g	74.24 g 21.78 g 1.06 g	g g g	g g g	g g g	
					1	1		
	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma	Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta			
		Energia: 505.76 Kcal / 2,114.08 KJ	Energia: 1,038.87 Kcal / 4,342.48 KJ	Energia: 972.61 Kcal / 4,065.51 KJ	Energia: 759.93 Kcal / 3,176.51 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15.19 g 12.99 g 3.96 g	38.22 g 44.54 g 9.69 g	24.99 g 62.37 g 9.02 g	22.96 g 39.19 g 9.99 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
80.43 g 4.82 g 2.40 g	119.58 g 8.99 g 2.53 g	77.72 g 14.98 g 3.48 g	77.59 g 5.00 g 3.05 g	g g g	g g g	g g g		
15	3,10,(12)	4	10,(12)	1	1			
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény				
	Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ	Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ	Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	14.12 g 17.12 g 4.57 g	7.72 g 11.60 g 8.80 g	13.28 g 28.44 g 8.78 g	1.50 g 11.90 g 0.90 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
				g g g	g g g	g g g		





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

**(05340)**  
**TM,hal,marh,**  
**COM,kör,sze**  
**gf**

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																					
			56.76 g	0.80 g	1.75 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	56.40 g	0.80 g	2.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1	1					
<b>Tízórai</b>																					
	Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka											
	Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 Kj			Energia: 316.35 Kcal / 1,322.34 Kj			Energia: 354.18 Kcal / 1,480.47 Kj			Energia: 192.21 Kcal / 803.44 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	1.59 g	14.76 g	1.25 g	4.41 g	23.24 g	7.04 g	0.18 g	16.86 g	4.15 g	1.00 g	10.62 g	3.15 g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	55.47 g	30.89 g	0.30 g	22.01 g	19.98 g	1.01 g	49.02 g	36.96 g	0.20 g	22.93 g	24.38 g	0.36 g	g	g	g	g	g	g			
	1			1			1			1			1			1					
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta											
	Energia: 545.41 Kcal / 2,279.81 Kj			Energia: 1,084.42 Kcal / 4,532.88 Kj			Energia: 1,190.23 Kcal / 4,975.16 Kj			Energia: 788.33 Kcal / 3,295.22 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	17.16 g	15.12 g	4.74 g	41.26 g	45.97 g	10.30 g	32.82 g	74.03 g	11.71 g	31.62 g	38.27 g	10.89 g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	83.51 g	4.82 g	2.87 g	124.70 g	9.00 g	3.01 g	99.83 g	18.18 g	3.58 g	78.18 g	1.20 g	3.54 g	g	g	g	g	g	g			
	15			1,3,9			1,3			1,(3)			1			1					



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05340)</b> TM,hal,marh, COM,kör,sze gf	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény			
		Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.89 g 15.12 g 4.17 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	6.05 g 26.44 g 8.38 g	1.50 g 11.90 g 0.90 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
2.05 g 0.00 g 1.05 g	2.89 g 0.00 g 0.64 g	1.69 g 0.00 g 1.88 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g	g g g		
	1	1	1			1	1	
<b>(05342)</b> TM,hal,marh, COM,kör,sze g f4-6	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			
		Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ	Energia: 313.15 Kcal / 1,308.97 KJ	Energia: 356.78 Kcal / 1,491.34 KJ	Energia: 253.43 Kcal / 1,059.34 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1.56 g 13.82 g 1.13 g	7.74 g 12.35 g 3.56 g	5.64 g 9.65 g 2.17 g	6.24 g 6.06 g 1.77 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
47.66 g 26.93 g 0.30 g	42.39 g 13.39 g 0.58 g	60.77 g 24.76 g 0.18 g	43.19 g 17.79 g 0.27 g	g g g	g g g	g g g		
	1	1	1			1	1	
<b>Ebéd</b>	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma	Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta			
		Energia: 319.45 Kcal / 1,335.30 KJ	Energia: 624.31 Kcal / 2,609.62 KJ	Energia: 571.47 Kcal / 2,388.74 KJ	Energia: 460.57 Kcal / 1,925.18 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.35 g 8.14 g 2.43 g	24.98 g 26.28 g 6.01 g	17.52 g 29.47 g 5.24 g	18.31 g 18.88 g 5.41 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
				g g g	g g g	g g g		





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																																							
51.04 g			2.75 g			1.49 g			71.04 g			5.28 g			0.92 g			59.68 g			9.57 g			2.04 g			53.70 g			0.60 g			5.69 g						
15				1,3,9				1,3				1,(3)				1				1																			
<b>Uzsonna</b>				Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL				Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL				Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika				Diétás péksütemény																							
				Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ				Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ				Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ				Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ				Energia: Kcal / 0.00 KJ				Energia: Kcal / 0.00 KJ				Energia: Kcal / 0.00 KJ											
				Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír		
				8.98 g			8.29 g			2.12 g			6.00 g			10.33 g			8.44 g			8.56 g			13.95 g			4.23 g			1.50 g			11.90 g			0.90 g		
				Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
29.01 g			0.00 g			0.61 g			30.73 g			0.00 g			0.72 g			28.83 g			0.00 g			1.02 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g						
1				1				1				1				1				1																			
<b>Tízórai</b>				Rizstej, Diétás péksütemény				Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom				Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL				Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka																							
				Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ				Energia: 340.04 Kcal / 1,421.37 KJ				Energia: 356.78 Kcal / 1,491.34 KJ				Energia: 279.89 Kcal / 1,169.94 KJ				Energia: Kcal / 0.00 KJ				Energia: Kcal / 0.00 KJ				Energia: Kcal / 0.00 KJ											
				Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír		
				1.56 g			13.82 g			1.13 g			8.82 g			14.66 g			4.37 g			5.64 g			9.65 g			2.17 g			6.37 g			8.71 g			2.48 g		
				Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
47.66 g			26.93 g			0.30 g			42.81 g			13.39 g			0.78 g			60.77 g			24.76 g			0.18 g			43.69 g			17.79 g			0.35 g						
1				1				1				1				1				1																			
<b>Ebéd</b>				Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma				Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez				Meggyes almaleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré				Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta																							
				Energia: 380.57 Kcal / 1,590.78 KJ				Energia: 881.58 Kcal / 3,685.00 KJ				Energia: 718.59 Kcal / 3,003.71 KJ				Energia: 546.55 Kcal / 2,284.58 KJ				Energia: Kcal / 0.00 KJ				Energia: Kcal / 0.00 KJ				Energia: Kcal / 0.00 KJ											
				Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír		
				11.27 g			9.74 g			2.94 g			32.09 g			35.73 g			8.10 g			20.70 g			40.44 g			6.80 g			21.72 g			22.74 g			6.49 g		
				Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
11.27 g			9.74 g			2.94 g			32.09 g			35.73 g			8.10 g			20.70 g			40.44 g			6.80 g			21.72 g			22.74 g			6.49 g						

(05343)  
TM,hal,marh,  
COM,kör,sze  
gf-7-14





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		60.65 g	3.42 g	1.79 g	106.39 g	7.50 g	2.22 g	68.77 g	11.35 g	2.37 g	62.97 g	0.72 g	2.16 g	g	g	g	g	g	g	g			
		15	1,3,9			1,3			1,(3)			1			1								
<b>Uzsonna</b>		Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény												
		Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ			Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		10.68 g	8.57 g	2.21 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	10.05 g	17.06 g	5.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	29.43 g	0.00 g	0.82 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	29.16 g	0.00 g	1.44 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
		1	1			1			1			1			1								
<b>Tízórai</b>		Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka												
		Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ			Energia: 302.70 Kcal / 1,265.29 KJ			Energia: 315.81 Kcal / 1,320.09 KJ			Energia: 178.56 Kcal / 746.38 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		1.57 g	14.27 g	1.19 g	4.41 g	23.24 g	7.04 g	0.16 g	16.37 g	4.09 g	1.00 g	10.62 g	3.15 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	51.45 g	28.85 g	0.30 g	18.61 g	16.58 g	1.01 g	40.75 g	30.68 g	0.20 g	19.53 g	20.98 g	0.36 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
		1	1			1			1			1			1								
<b>Ebéd</b>		Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta												
		Energia: 505.76 Kcal / 2,114.08 KJ			Energia: 1,084.42 Kcal / 4,532.88 KJ			Energia: 1,171.15 Kcal / 4,895.41 KJ			Energia: 768.30 Kcal / 3,211.49 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		15.19 g	12.99 g	3.96 g	41.26 g	45.97 g	10.30 g	32.63 g	73.94 g	11.70 g	31.03 g	37.25 g	10.62 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	

**(05344)**  
TM,hal,marh,  
COM,kör,sze  
gf 15-18





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																					
	80.43 g	4.82 g	2.40 g	124.70 g	9.00 g	3.01 g	94.67 g	14.98 g	3.45 g	76.09 g	1.20 g	3.11 g									
	15			1,3,9			1,3			1,(3)			1			1					
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldbúszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény											
	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
2.05 g	0.00 g	1.05 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	1.69 g	0.00 g	1.88 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g				
	1			1			1			1			1			1					
<b>Tízórai</b>	Kókusztejsz, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Kókusztejsz, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrem házi, Diétás pékáru BL, kígyóborka											
	Energia: 310.80 Kcal / 1,299.14 KJ			Energia: 189.26 Kcal / 791.11 KJ			Energia: 138.97 Kcal / 580.89 KJ			Energia: 192.21 Kcal / 803.44 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	1.70 g	13.70 g	0.90 g	4.37 g	9.24 g	3.24 g	0.69 g	11.40 g	8.40 g	1.00 g	10.62 g	3.15 g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
37.20 g	22.70 g	0.54 g	21.93 g	19.98 g	0.81 g	8.29 g	3.80 g	0.88 g	22.93 g	24.38 g	0.36 g	g	g	g	g	g	g				
	1			1			1			1			1			1					
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs kókusztejjel, Alma			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta											
	Energia: 621.12 Kcal / 2,596.28 KJ			Energia: 1,084.42 Kcal / 4,532.88 KJ			Energia: 1,334.62 Kcal / 5,578.71 KJ			Energia: 788.33 Kcal / 3,295.22 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	16.36 g	14.07 g	3.95 g	41.26 g	45.97 g	10.30 g	29.56 g	91.14 g	12.39 g	31.62 g	38.27 g	10.89 g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
105.47 g	23.01 g	3.21 g	124.70 g	9.00 g	3.01 g	99.41 g	18.18 g	4.14 g	78.18 g	1.20 g	3.54 g	g	g	g	g	g	g				

(05350) Tej, naraforgóolaj M



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap													
<b>(05350) Tej-, naraforgóolaj M</b>	<b>Ebéd</b>	1,3,9		1,3,4	1,(3)		1	1													
	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Diétás pékáru BL		Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény															
		Energia: 45.58 Kcal / 190.52 KJ		Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ		Energia: 143.13 Kcal / 598.28 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		6.85 g	1.12 g	0.37 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	6.01 g	12.44 g	4.58 g	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.97 g	0.00 g	0.85 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	1.61 g	0.00 g	1.68 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1		1		1										1						1
<b>(05352) Tej-, napraforgóolaj ajM 4-6</b>	<b>Tízórai</b>	Kókusztejsz, Diétás péksütemény		Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Kókusztejsz, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóborka															
		Energia: 310.80 Kcal / 1,299.14 KJ		Energia: 249.61 Kcal / 1,043.37 KJ		Energia: 230.81 Kcal / 964.79 KJ		Energia: 253.43 Kcal / 1,059.34 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		1.70 g	13.70 g	0.90 g	7.72 g	5.35 g	1.66 g	5.98 g	7.33 g	4.24 g	6.24 g	6.06 g	1.77 g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.20 g	22.70 g	0.54 g	42.35 g	13.39 g	0.48 g	34.83 g	3.80 g	0.64 g	43.19 g	17.79 g	0.27 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1		1		1										1						1
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs kókusztejjel, Alma		Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta																
	Energia: 362.60 Kcal / 1,515.67 KJ		Energia: 624.31 Kcal / 2,609.62 KJ		Energia: 670.66 Kcal / 2,803.36 KJ		Energia: 460.57 Kcal / 1,925.18 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ										
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	8.90 g	7.54 g	1.98 g	24.98 g	26.28 g	6.01 g	17.94 g	38.76 g	5.74 g	18.31 g	18.88 g	5.41 g	g	g	g	g	g	g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	63.56 g	13.11 g	1.68 g	71.04 g	5.28 g	0.92 g	62.39 g	9.57 g	2.55 g	53.70 g	0.60 g	5.69 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1,3,9			1,3,4			1,(3)			1			1								
Uzsonna	Pulykamell sonka , Diétás pékáru BL			Zöldbúszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény											
	Energia: 164.12 Kcal / 686.02 KJ			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ			Energia: 212.89 Kcal / 889.88 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.96 g	1.29 g	0.22 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	8.54 g	6.95 g	2.33 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.97 g	0.00 g	0.51 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	28.79 g	0.00 g	0.92 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1	1			1			1			1			1			1					
Tízórai	Kókusztejjel, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Kókusztejjel, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka											
	Energia: 310.80 Kcal / 1,299.14 KJ			Energia: 276.50 Kcal / 1,155.77 KJ			Energia: 255.21 Kcal / 1,066.78 KJ			Energia: 279.89 Kcal / 1,169.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	1.70 g	13.70 g	0.90 g	8.80 g	7.66 g	2.47 g	6.09 g	9.73 g	6.34 g	6.37 g	8.71 g	2.48 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.20 g	22.70 g	0.54 g	42.77 g	13.39 g	0.68 g	35.48 g	3.80 g	0.80 g	43.69 g	17.79 g	0.35 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1	1			1			1			1			1			1					
Ebéd	Frankfurti leves, Tejberizs kókusztejjel, Alma			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta											
	Energia: 434.32 Kcal / 1,815.46 KJ			Energia: 881.58 Kcal / 3,685.00 KJ			Energia: 771.09 Kcal / 3,223.16 KJ			Energia: 546.55 Kcal / 2,284.58 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.70 g	8.99 g	2.38 g	32.09 g	35.73 g	8.10 g	20.49 g	44.83 g	6.60 g	21.72 g	22.74 g	6.49 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só

(05353) Tej,  
napraforgóol  
ajM 7-14





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

			76.24 g	16.33 g	2.03 g	106.39 g	7.50 g	2.22 g	71.44 g	11.35 g	2.94 g	62.97 g	0.72 g	2.16 g	g	g	g	g	g	g	g
			1,3,9			1,3,4			1,(3)			1			1						
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka , Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény											
	Energia: 175.17 Kcal / 732.21 KJ			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ			Energia: 248.33 Kcal / 1,038.02 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.66 g	1.57 g	0.31 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	10.03 g	10.06 g	3.48 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.39 g	0.00 g	0.72 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	29.12 g	0.00 g	1.34 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1			1						
<b>Tízórai</b>	Kókusztejjel, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Kókusztejjel, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka											
	Energia: 310.80 Kcal / 1,299.14 KJ			Energia: 175.61 Kcal / 734.05 KJ			Energia: 138.97 Kcal / 580.89 KJ			Energia: 178.56 Kcal / 746.38 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	1.70 g	13.70 g	0.90 g	4.37 g	9.24 g	3.24 g	0.69 g	11.40 g	8.40 g	1.00 g	10.62 g	3.15 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.20 g	22.70 g	0.54 g	18.53 g	16.58 g	0.81 g	8.29 g	3.80 g	0.88 g	19.53 g	20.98 g	0.36 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1			1						
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs kókusztejjel, Alma			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta											
	Energia: 581.47 Kcal / 2,430.54 KJ			Energia: 1,084.42 Kcal / 4,532.88 KJ			Energia: 1,315.54 Kcal / 5,498.96 KJ			Energia: 768.30 Kcal / 3,211.49 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	14.39 g	11.94 g	3.17 g	41.26 g	45.97 g	10.30 g	29.37 g	91.05 g	12.38 g	31.03 g	37.25 g	10.62 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102.39 g	23.01 g	2.74 g	124.70 g	9.00 g	3.01 g	94.25 g	14.98 g	4.01 g	76.09 g	1.20 g	3.11 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
<b>(05354) Tej, napraforgóol ajM 15-18</b>	<b>Ebéd</b>	1,3,9		1,3,4	1,(3)		1	1		
	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény			
		Energia: 45.58 Kcal / 190.52 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 143.13 Kcal / 598.28 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		6.85 g 1.12 g 0.37 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	6.01 g 12.44 g 4.58 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g					
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
1.97 g 0.00 g 0.85 g	2.89 g 0.00 g 0.64 g	1.61 g 0.00 g 1.68 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g							
	1	1	1			1	1			
<b>(05360) TM,OM,szója, húv,bels,citr</b>	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			
		Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ	Energia: 316.35 Kcal / 1,322.34 KJ			Energia: 354.18 Kcal / 1,480.47 KJ	Energia: 192.21 Kcal / 803.44 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		1.59 g 14.76 g 1.25 g	4.41 g 23.24 g 7.04 g	0.18 g 16.86 g 4.15 g	1.00 g 10.62 g 3.15 g					
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	55.47 g 30.89 g 0.30 g	22.01 g 19.98 g 1.01 g	49.02 g 36.96 g 0.20 g	22.93 g 24.38 g 0.36 g						
	1	1	1			1	1			
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma	Tojásleves, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta				
	Energia: 545.41 Kcal / 2,279.81 KJ	Energia: 874.72 Kcal / 3,656.33 KJ			Energia: 1,334.62 Kcal / 5,578.71 KJ	Energia: 788.33 Kcal / 3,295.22 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																								
			17.16 g	15.12 g	4.74 g	25.60 g	43.75 g	9.91 g	29.56 g	91.14 g	12.39 g	31.62 g	38.27 g	10.89 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
			83.51 g	4.82 g	2.87 g	93.09 g	3.81 g	3.11 g	99.41 g	18.18 g	4.14 g	78.18 g	1.20 g	3.54 g										
			15	1,3,9			1,3,4			1,(3)			1			1								
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény														
	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj			Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
2.05 g	0.00 g	1.05 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	1.69 g	0.00 g	1.88 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
			1	1			1			1			1			1								
<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka														
	Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj			Energia: 313.15 Kcal / 1,308.97 Kj			Energia: 356.78 Kcal / 1,491.34 Kj			Energia: 253.43 Kcal / 1,059.34 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	1.56 g	13.82 g	1.13 g	7.74 g	12.35 g	3.56 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.24 g	6.06 g	1.77 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.39 g	13.39 g	0.58 g	60.77 g	24.76 g	0.18 g	43.19 g	17.79 g	0.27 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
			1	1			1			1			1			1								
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma			Tojásleves, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta														
	Energia: 319.45 Kcal / 1,335.30 Kj			Energia: 465.84 Kcal / 1,947.21 Kj			Energia: 670.66 Kcal / 2,803.36 Kj			Energia: 460.57 Kcal / 1,925.18 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír



(05362)  
TM,OM,szója,  
hűv,bels,citr  
4-6



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																					
	9.35 g	8.14 g	2.43 g	14.55 g	23.52 g	5.62 g	17.94 g	38.76 g	5.74 g	18.31 g	18.88 g	5.41 g		g		g		g		g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	51.04 g	2.75 g	1.49 g	48.21 g	1.91 g	0.97 g	62.39 g	9.57 g	2.55 g	53.70 g	0.60 g	5.69 g		g		g		g		g	
	15			1,3,9			1,3,4			1,(3)					1			1			
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény											
	Energia: 227.66 Kcal / 951.62 Kj			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 Kj			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.98 g	8.29 g	2.12 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29.01 g	0.00 g	0.61 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	28.83 g	0.00 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1									1			1			
<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka											
	Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj			Energia: 340.04 Kcal / 1,421.37 Kj			Energia: 356.78 Kcal / 1,491.34 Kj			Energia: 279.89 Kcal / 1,169.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	1.56 g	13.82 g	1.13 g	8.82 g	14.66 g	4.37 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.37 g	8.71 g	2.48 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.81 g	13.39 g	0.78 g	60.77 g	24.76 g	0.18 g	43.69 g	17.79 g	0.35 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
			1			1			1						1			1			
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma			Tojásleves, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta											
	Energia: 380.57 Kcal / 1,590.78 Kj			Energia: 724.30 Kcal / 3,027.57 Kj			Energia: 771.09 Kcal / 3,223.16 Kj			Energia: 546.55 Kcal / 2,284.58 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír



(05363)  
TM,OM,szója,  
hűv,bels,citr  
7-14



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	11.27 g	9.74 g	2.94 g	20.35 g	34.06 g	7.81 g	20.49 g	44.83 g	6.60 g	21.72 g	22.74 g	6.49 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	60.65 g	3.42 g	1.79 g	82.69 g	3.61 g	2.29 g	71.44 g	11.35 g	2.94 g	62.97 g	0.72 g	2.16 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	15			1,3,9			1,3,4			1,(3)			1			1								
Uzsonna	Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény														
	Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ			Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.68 g	8.57 g	2.21 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	10.05 g	17.06 g	5.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29.43 g	0.00 g	0.82 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	29.16 g	0.00 g	1.44 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1						1			1									
Tízórai	Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka														
	Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ			Energia: 302.70 Kcal / 1,265.29 KJ			Energia: 315.81 Kcal / 1,320.09 KJ			Energia: 178.56 Kcal / 746.38 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	1.57 g	14.27 g	1.19 g	4.41 g	23.24 g	7.04 g	0.16 g	16.37 g	4.09 g	1.00 g	10.62 g	3.15 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
51.45 g	28.85 g	0.30 g	18.61 g	16.58 g	1.01 g	40.75 g	30.68 g	0.20 g	19.53 g	20.98 g	0.36 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1			1									
Ebéd	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma			Tojásleves, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta														
	Energia: 505.76 Kcal / 2,114.08 KJ			Energia: 874.72 Kcal / 3,656.33 KJ			Energia: 1,315.54 Kcal / 5,498.96 KJ			Energia: 768.30 Kcal / 3,211.49 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír



(05364)  
TM,OM,szója,  
hűv,bels,citr  
15-18



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																				
15.03.25.			15.03.26.			15.03.27.			15.03.28.			15.03.29.			15.03.30.			15.03.31.		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
15.19 g	12.99 g	3.96 g	25.60 g	43.75 g	9.91 g	29.37 g	91.05 g	12.38 g	31.03 g	37.25 g	10.62 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
80.43 g	4.82 g	2.40 g	93.09 g	3.81 g	3.11 g	94.25 g	14.98 g	4.01 g	76.09 g	1.20 g	3.11 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>15</b>			<b>1,3,9</b>			<b>1,3,4</b>			<b>1,(3)</b>			<b>1</b>			<b>1</b>					
<b>Uzsonna</b>			<b>Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL</b>			<b>Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika</b>			<b>Diétás péksütemény</b>											
Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
2.05 g	0.00 g	1.05 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	1.69 g	0.00 g	1.88 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>					
<b>Tízórai</b>			<b>Zöld tea , Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika</b>			<b>Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL</b>			<b>Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka</b>											
Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ			Energia: 235.90 Kcal / 986.06 KJ			Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ			Energia: 192.21 Kcal / 803.44 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
1.59 g	14.76 g	1.25 g	4.62 g	23.31 g	7.02 g	0.18 g	16.86 g	4.15 g	1.00 g	10.62 g	3.15 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.47 g	30.89 g	0.30 g	1.63 g	0.00 g	1.00 g	24.04 g	11.99 g	0.20 g	22.93 g	24.38 g	0.36 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>					
<b>Ebéd</b>			<b>Tojásleves, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez</b>			<b>Zöldségleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré</b>			<b>Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Főtt tészta</b>											
Energia: 534.64 Kcal / 2,234.80 KJ			Energia: 874.72 Kcal / 3,656.33 KJ			Energia: 1,348.04 Kcal / 5,634.81 KJ			Energia: 750.96 Kcal / 3,139.01 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
17.16 g	14.72 g	4.74 g	25.60 g	43.75 g	9.91 g	g	g	g	36.92 g	34.05 g	6.16 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

(05370)  
TOM,cm,paradicsom,fru  
kt,özM



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																																																		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																										
81.51 g			4.82 g			2.86 g			93.09 g			3.81 g			3.11 g			30.33 g			100.14 g			13.41 g			73.79 g			0.00 g			2.65 g			g			g			g			g			g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																										
78.35 g			2.20 g			5.51 g																																												
15			1,3,9			1,3,4,9			1,(3)			1			1																																			
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL						Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika						Diétás péksütemény																															
	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj						Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj						Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 Kj						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj													
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír									
	6.89 g		15.12 g		4.17 g		0.49 g		9.60 g		8.40 g		6.05 g		26.44 g		8.38 g		1.50 g		11.90 g		0.90 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		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só									
2.05 g		0.00 g		1.05 g		2.89 g		0.00 g		0.64 g		1.69 g		0.00 g		1.88 g		31.80 g		18.90 g		0.30 g		g		g		g		g		g		g		g		g		g										
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1								
<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény						Zöld tea , Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika						Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka																															
	Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj						Energia: 259.41 Kcal / 1,084.33 Kj						Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 Kj						Energia: 253.43 Kcal / 1,059.34 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj													
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír									
	1.56 g		13.82 g		1.13 g		7.87 g		12.39 g		3.55 g		5.64 g		9.65 g		2.17 g		6.24 g		6.06 g		1.77 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		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só									
47.66 g		26.93 g		0.30 g		28.80 g		0.00 g		0.58 g		44.03 g		8.03 g		0.18 g		43.19 g		17.79 g		0.27 g		g		g		g		g		g		g		g		g		g										
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1								
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Narancs						Tojásleves, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Zöldségleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré						Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Főtt tészta																															
	Energia: 308.68 Kcal / 1,290.28 Kj						Energia: 492.20 Kcal / 2,057.40 Kj						Energia: 677.37 Kcal / 2,831.41 Kj						Energia: 441.89 Kcal / 1,847.10 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj													
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír									
	g		g		g		g		g		g		g		g		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		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só									
g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g										

(05372)  
TOM,cm,para  
dicsom,frukt  
ózM4-6





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																								
			9.35 g	7.74 g	2.43 g	15.11 g	24.88 g	5.77 g	18.33 g	43.26 g	6.25 g	20.96 g	16.77 g	3.05 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
			49.04 g	2.75 g	1.48 g	51.13 g	2.01 g	0.99 g	51.86 g	1.58 g	3.23 g	51.50 g	0.00 g	5.24 g										
			15	1,3,9			1,3,4,9			1,(3)			1			1								
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény														
	Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.98 g	8.29 g	2.12 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			29.01 g	0.00 g	0.61 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	28.83 g	0.00 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
			1	1			1			1			1			1								
<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény			Zöld tea , Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka														
	Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ			Energia: 286.07 Kcal / 1,195.77 KJ			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 279.89 Kcal / 1,169.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	1.56 g	13.82 g	1.13 g	8.97 g	14.71 g	4.36 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.37 g	8.71 g	2.48 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			47.66 g	26.93 g	0.30 g	29.12 g	0.00 g	0.78 g	44.03 g	8.03 g	0.18 g	43.69 g	17.79 g	0.35 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
			1	1			1			1			1			1								
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Narancs			Tojásleves, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zöldségleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Főtt tészta														
	Energia: 369.80 Kcal / 1,545.76 KJ			Energia: 724.30 Kcal / 3,027.57 KJ			Energia: 779.14 Kcal / 3,256.81 KJ			Energia: 524.13 Kcal / 2,190.86 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só



(05373)  
TOM,cm,para  
dicsom,frukt  
özM 7-14





### Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																																																					
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
11.27 g			9.34 g			2.94 g			20.35 g			34.06 g			7.81 g			20.95 g			50.23 g			7.22 g			24.90 g			20.21 g			3.66 g			g			g			g			g			g			g		
58.65 g			3.42 g			1.78 g			82.69 g			3.61 g			2.29 g			58.80 g			1.76 g			3.76 g			60.34 g			0.00 g			1.62 g			g			g			g			g								
<b>15</b>						<b>1,3,9</b>						<b>1,3,4,9</b>						<b>1,(3)</b>						<b>1</b>						<b>1</b>																							
Uzsonna						Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL						Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika						Diétás péksütemény																																			
Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ						Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ						Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 KJ						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv		
10.68 g			8.57 g			2.21 g			6.00 g			10.33 g			8.44 g			10.05 g			17.06 g			5.38 g			1.50 g			11.90 g			0.90 g			g			g			g			g								
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
29.43 g			0.00 g			0.82 g			30.73 g			0.00 g			0.72 g			29.16 g			0.00 g			1.44 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			g			g			g			g								
<b>1</b>						<b>1</b>						<b>1</b>						<b>1</b>						<b>1</b>						<b>1</b>																							
Tízórai						Zöld tea, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika						Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka																																			
Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ						Energia: 235.77 Kcal / 985.52 KJ						Energia: 232.50 Kcal / 971.85 KJ						Energia: 178.56 Kcal / 746.38 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																	
Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv		
1.57 g			14.27 g			1.19 g			4.60 g			23.30 g			7.02 g			0.16 g			16.37 g			4.09 g			1.00 g			10.62 g			3.15 g			g			g			g			g								
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
51.45 g			28.85 g			0.30 g			1.63 g			0.00 g			1.00 g			20.02 g			9.95 g			0.20 g			19.53 g			20.98 g			0.36 g			g			g			g			g								
<b>1</b>						<b>1</b>						<b>1</b>						<b>1</b>						<b>1</b>																													
Ebéd						Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Narancs						Tojásleves, Diétás vagdalt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Zöldségleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré						Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta																													
Energia: 494.99 Kcal / 2,069.06 KJ						Energia: 874.72 Kcal / 3,656.33 KJ						Energia: 1,326.27 Kcal / 5,543.81 KJ						Energia: 730.93 Kcal / 3,055.29 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			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv		
15.19 g			12.59 g			3.96 g			25.60 g			43.75 g			9.91 g			29.98 g			98.25 g			13.20 g			36.33 g			33.03 g			5.89 g			g			g			g			g								
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g								

**(05374)**  
TOM,cm,para  
dicsom,frukt  
özM 15-18



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																																																					
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
78.43 g			4.82 g			2.39 g			93.09 g			3.81 g			3.11 g			77.41 g			2.20 g			5.11 g			71.70 g			0.00 g			2.22 g			g			g			g			g			g			g		
15			1,3,9			1,3,4,9			1,3,4,9			1,(3)			1			1																																			
<b>Uzsonna</b>		Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL						Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika						Diétás péksütemény																																	
		Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ						Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ						Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ															
		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír											
		6.89 g		15.12 g		4.17 g		0.49 g		9.60 g		8.40 g		6.05 g		26.44 g		8.38 g		1.50 g		11.90 g		0.90 g		g		g		g		g		g		g		g		g													
		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só											
2.05 g		0.00 g		1.05 g		2.89 g		0.00 g		0.64 g		1.69 g		0.00 g		1.88 g		31.80 g		18.90 g		0.30 g		g		g		g		g		g		g		g		g															
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1														
<b>Tízórai</b>		Rizstej, Diétás péksütemény						Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom						Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka																																	
		Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ						Energia: 316.35 Kcal / 1,322.34 KJ						Energia: 354.18 Kcal / 1,480.47 KJ						Energia: 192.21 Kcal / 803.44 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ															
		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír											
		1.59 g		14.76 g		1.25 g		4.41 g		23.24 g		7.04 g		0.18 g		16.86 g		4.15 g		1.00 g		10.62 g		3.15 g		g		g		g		g		g		g		g		g													
		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só											
55.47 g		30.89 g		0.30 g		22.01 g		19.98 g		1.01 g		49.02 g		36.96 g		0.20 g		22.93 g		24.38 g		0.36 g		g		g		g		g		g		g		g		g															
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1														
<b>Ebéd</b>		Sertésraguleves, Tejberizs rizstejjel, Alma						Rántott leves, Pírtott kenyérkocka, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Meggyes almaleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré						Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta																																	
		Energia: 568.31 Kcal / 2,375.54						Energia: 899.89 Kcal / 3,761.54						Energia: 613.12 Kcal / 2,562.84						Energia: 800.58 Kcal / 3,346.42						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ															
		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír											

(05500)  
TTOM,kókus  
z,hűv,hal,csir  
ke,ban



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	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	g	g	
		15.24 g	23.56 g	5.34 g	23.54 g	45.70 g	9.83 g	30.18 g	18.80 g	5.48 g	24.82 g	40.95 g	10.98 g												
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		73.01 g	4.85 g	2.63 g	97.14 g	3.85 g	1.89 g	83.02 g	18.18 g	3.05 g	81.38 g	5.20 g	3.57 g												
		9,15			1			1			1						1					1			
<b>Uzsonna</b>	Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres liga margarin, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény																	
	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj			Energia: 163.42 Kcal / 683.10 Kj			Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.25 g	17.51 g	4.75 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		2.05 g	0.00 g	1.05 g	1.01 g	0.00 g	0.25 g	1.69 g	0.00 g	1.88 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g												
		1			1			1			1						1					1			
<b>(05502) TTOM,kókus z,hűv,hal,csir ke,ban4-6</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka																	
	Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj			Energia: 313.15 Kcal / 1,308.97 Kj			Energia: 356.78 Kcal / 1,491.34 Kj			Energia: 253.43 Kcal / 1,059.34 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	1.56 g	13.82 g	1.13 g	7.74 g	12.35 g	3.56 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.24 g	6.06 g	1.77 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	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.39 g	13.39 g	0.58 g	60.77 g	24.76 g	0.18 g	43.19 g	17.79 g	0.27 g												
		1			1			1			1						1					1			



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05502) TTOM,kókus z,hüv,hal,csír ke,ban4-6	<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves, Tejberizs rizstejjel, Alma	Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta			
		Energia: 330.90 Kcal / 1,383.16 KJ	Energia: 464.05 Kcal / 1,939.73 KJ	Energia: 366.85 Kcal / 1,533.43 KJ	Energia: 473.24 Kcal / 1,978.14 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.39 g 12.36 g 2.73 g	12.82 g 21.49 g 4.77 g	16.20 g 11.14 g 3.18 g	13.11 g 22.14 g 5.62 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
45.79 g 2.77 g 1.37 g	54.11 g 2.02 g 0.96 g	51.27 g 9.57 g 1.78 g	54.25 g 3.48 g 1.84 g	g g g	g g g	g g g		
9,15	1,9	1	1					
	<b>Uzsonna</b>	Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres liga margarin, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Diétás péksütemény			
		Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ	Energia: 304.06 Kcal / 1,270.97 KJ	Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.98 g 8.29 g 2.12 g	5.76 g 18.24 g 4.79 g	8.56 g 13.95 g 4.23 g	1.50 g 11.90 g 0.90 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29.01 g 0.00 g 0.61 g	28.85 g 0.00 g 0.33 g	28.83 g 0.00 g 1.02 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g	g g g		
1	1	1						
(05503) TTOM,kókus z,hüv,hal,csír ke,ban7-14	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóborka			
		Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ	Energia: 340.04 Kcal / 1,421.37 KJ	Energia: 356.78 Kcal / 1,491.34 KJ	Energia: 279.89 Kcal / 1,169.94 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g
		g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

																					Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
																					g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
1.56 g			13.82 g			1.13 g			8.82 g			14.66 g			4.37 g			5.64 g			9.65 g			2.17 g			6.37 g			8.71 g			2.48 g								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																					
47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.81 g	13.39 g	0.78 g	60.77 g	24.76 g	0.18 g	43.69 g	17.79 g	0.35 g																														
1			1			1			1			1			1			1			1																				
<b>Ebéd</b>																					Sertésraguleves, Tejberizs rizstejjel, Alma			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta											
Energia: 394.31 Kcal / 1,648.22 Kj						Energia: 649.37 Kcal / 2,714.37 Kj						Energia: 398.32 Kcal / 1,664.98 Kj						Energia: 546.66 Kcal / 2,285.04 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj											
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																					
10.12 g	14.80 g	3.30 g	14.36 g	28.01 g	5.51 g	16.70 g	11.83 g	3.35 g	15.53 g	26.09 g	6.70 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																					
54.35 g	3.44 g	1.65 g	83.79 g	3.64 g	1.29 g	57.40 g	11.35 g	1.93 g	61.15 g	3.92 g	2.18 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																					
9,15			1,9			1			1			1			1			1			1																				
<b>Uzsonna</b>																					Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres liga margarin, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény											
Energia: 238.71 Kcal / 997.81 Kj						Energia: 304.06 Kcal / 1,270.97 Kj						Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 Kj						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj											
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																					
10.68 g	8.57 g	2.21 g	5.76 g	18.24 g	4.79 g	10.05 g	17.06 g	5.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																					
29.43 g	0.00 g	0.82 g	28.85 g	0.00 g	0.33 g	29.16 g	0.00 g	1.44 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																					
1			1			1			1			1			1			1			1																				
<b>Tízórai</b>																					Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka											
Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83						Energia: 302.70 Kcal / 1,265.29						Energia: 315.81 Kcal / 1,320.09						Energia: 178.56 Kcal / 746.38 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj											

(05504) TTOM,kókus z,hűv,hal,csír

Tízórai





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

ke,ba15-18

	Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	1.00 g	10.62 g	3.15 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1.57 g	14.27 g	1.19 g	4.41 g	23.24 g	7.04 g	0.16 g	16.37 g	4.09 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	51.45 g	28.85 g	0.30 g	18.61 g	16.58 g	1.01 g	40.75 g	30.68 g	0.20 g	19.53 g	20.98 g	0.36 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1			1			1					
<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves, Tejberizs rizstejjel, Alma			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta											
	Energia: 524.08 Kcal / 2,190.65 Kj			Energia: 899.89 Kcal / 3,761.54 Kj			Energia: 594.04 Kcal / 2,483.09 Kj			Energia: 780.55 Kcal / 3,262.70 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	13.65 g	19.74 g	4.44 g	23.54 g	45.70 g	9.83 g	29.99 g	18.71 g	5.47 g	24.23 g	39.93 g	10.71 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.03 g	4.84 g	2.21 g	97.14 g	3.85 g	1.89 g	77.86 g	14.98 g	2.92 g	79.29 g	5.20 g	3.14 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
9,15	1			1			1			1			1			1					
<b>Uzsonna</b>	Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres liga margarin, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény											
	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj			Energia: 163.42 Kcal / 683.10 Kj			Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.25 g	17.51 g	4.75 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
2.05 g	0.00 g	1.05 g	1.01 g	0.00 g	0.25 g	1.69 g	0.00 g	1.88 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1	1			1			1			1			1			1					



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05505) Tej,tojás,szój a,olajM</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Diétás pékáru BL, Növényi szendvicsskrém, Herba tea citromlé nélkül	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			
		Energia: 179.27 Kcal / 749.35 KJ	Energia: 286.86 Kcal / 1,199.07 KJ	Energia: 179.27 Kcal / 749.35 KJ	Energia: 192.21 Kcal / 803.44 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		0.49 g 9.60 g 8.40 g	4.81 g 18.84 g 11.64 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	1.00 g 10.62 g 3.15 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	22.87 g 19.98 g 0.64 g	24.53 g 19.98 g 1.45 g	22.87 g 19.98 g 0.64 g	22.93 g 24.38 g 0.36 g	g g g	g g g	g g g	
	1	1	1	1	1	1	1	
	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma	Rántott leves, Pírtott kenyérfocika, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta			
		Energia: 545.41 Kcal / 2,279.81 KJ	Energia: 1,109.59 Kcal / 4,638.09 KJ	Energia: 991.58 Kcal / 4,144.80 KJ	Energia: 800.58 Kcal / 3,346.42 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		17.16 g 15.12 g 4.74 g	39.20 g 47.92 g 10.22 g	25.36 g 62.50 g 9.04 g	24.82 g 40.95 g 10.98 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	83.51 g 4.82 g 2.87 g	128.75 g 9.04 g 1.79 g	82.58 g 18.18 g 3.61 g	81.38 g 5.20 g 3.57 g	g g g	g g g	g g g	
	15	1	1,4	1	1	1	1	
	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, paprika	Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			
Energia: 143.18 Kcal / 598.49 KJ		Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: 240.73 Kcal / 1,006.25 KJ	Energia: 107.52 Kcal / 449.43 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsír		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	







## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	7.29 g	10.72 g	8.77 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	6.45 g	22.04 g	12.98 g	0.49 g	10.29 g	8.40 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	4.57 g	0.00 g	1.49 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	4.21 g	0.00 g	2.32 g	3.49 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1					1				1					

**(05507)**  
**Tej,tojás,szój**  
**a,olajM4-6**

	Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45 KJ			Energia: 298.41 Kcal / 1,247.35 KJ			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ			Energia: 253.43 Kcal / 1,059.34 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	6.00 g	10.33 g	8.44 g	7.94 g	10.15 g	5.86 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	6.24 g	6.06 g	1.77 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	44.12 g	13.39 g	0.72 g	43.65 g	13.39 g	0.80 g	42.82 g	13.39 g	0.40 g	43.19 g	17.79 g	0.27 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1					1				1					
<b>Tízórai</b>	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Diétás pékáru BL, Növényi szendvicsskrém, Herba tea citromlé nélkül			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka														
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta														
	15			1,9			1,4			1					1				1					



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05507)</b> Tej,tojás,szój a,olajM4-6	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			
		Energia: 212.92 Kcal / 890.01 KJ	Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ	Energia: 261.69 Kcal / 1,093.86 KJ	Energia: 195.09 Kcal / 815.48 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.18 g 6.09 g 4.42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.00 g 10.33 g 8.44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.76 g 11.75 g 6.53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.78 g 5.88 g 4.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 30.27 g 0.00 g 0.83 g	Szénhidrát Cukor Só 30.73 g 0.00 g 0.72 g	Szénhidrát Cukor Só 30.09 g 0.00 g 1.24 g	Szénhidrát Cukor Só 29.73 g 0.00 g 0.40 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1	1	1	1	1	1
<b>(05508)</b> Tej,tojás,szój a,olajM7-14	<b>Tízórai</b>	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Diétás pékáru BL, Növényi szendvicskrém, Herba tea citromlé nélkül	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			
		Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45 KJ	Energia: 349.70 Kcal / 1,461.75 KJ	Energia: 269.01 Kcal / 1,124.46 KJ	Energia: 279.89 Kcal / 1,169.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.00 g 10.33 g 8.44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.13 g 14.86 g 8.77 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.89 g 7.93 g 6.34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.37 g 8.71 g 2.48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 44.12 g 13.39 g 0.72 g	Szénhidrát Cukor Só 44.72 g 13.39 g 1.16 g	Szénhidrát Cukor Só 43.47 g 13.39 g 0.56 g	Szénhidrát Cukor Só 43.69 g 17.79 g 0.35 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1	1	1	1	1	1
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma	Rántott leves, Pírtott kenyérkocka, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta				
	Energia: 380.57 Kcal / 1,590.78 KJ	Energia: 806.65 Kcal / 3,371.80 KJ	Energia: 587.55 Kcal / 2,455.96 KJ	Energia: 546.66 Kcal / 2,285.04 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

11.27 g	9.74 g	2.94 g	26.10 g	29.68 g	5.80 g	14.29 g	33.68 g	5.13 g	15.53 g	26.09 g	6.70 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.65 g	3.42 g	1.79 g	107.49 g	7.53 g	1.22 g	57.18 g	11.35 g	2.21 g	61.15 g	3.92 g	2.18 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
15			1,9			1,4			1						1					1			

<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL																		
	Energia: 248.37 Kcal / 1,038.19 KJ	Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ	Energia: 321.53 Kcal / 1,344.00 KJ	Energia: 219.49 Kcal / 917.47 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				
	10.99 g	8.77 g	6.61 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	10.36 g	17.26 g	9.78 g	5.89 g	8.28 g	6.34 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
31.34 g	0.00 g	1.20 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	31.07 g	0.00 g	1.82 g	30.38 g	0.00 g	0.56 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
1			1			1			1						1				1			

<b>Tízórai</b>	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Diétás pékáru BL, Növényi szendvicskrém, Herba tea citromlé nélkül	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka																		
	Energia: 165.62 Kcal / 692.29 KJ	Energia: 273.21 Kcal / 1,142.02 KJ	Energia: 165.62 Kcal / 692.29 KJ	Energia: 178.56 Kcal / 746.38 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ															
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				
	0.49 g	9.60 g	8.40 g	4.81 g	18.84 g	11.64 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	1.00 g	10.62 g	3.15 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
19.47 g	16.58 g	0.64 g	21.13 g	16.58 g	1.45 g	19.47 g	16.58 g	0.64 g	19.53 g	20.98 g	0.36 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
1			1			1			1						1				1			

(05509)  
Tej,tojás,szój  
a,olajM15-18

<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma	Rántott leves, Pírított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta			





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		Energia: 505.76 Kcal / 2,114.08 KJ			Energia: 1,109.59 Kcal / 4,638.09 KJ			Energia: 972.50 Kcal / 4,065.05 KJ			Energia: 780.55 Kcal / 3,262.70 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																																																																																																																																															
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																													
<b>Uzsonna</b>	15	1	1,4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1																																																																																																																																													
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">Pulykamell sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">Soproni felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL</td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> </tr> <tr> <td colspan="3">Energia: 143.18 Kcal / 598.49 KJ</td> <td colspan="3">Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ</td> <td colspan="3">Energia: 240.73 Kcal / 1,006.25 KJ</td> <td colspan="3">Energia: 107.52 Kcal / 449.43 KJ</td> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 KJ</td> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 KJ</td> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 KJ</td> </tr> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>7.29 g</td><td>10.72 g</td><td>8.77 g</td> <td>0.49 g</td><td>9.60 g</td><td>8.40 g</td> <td>6.45 g</td><td>22.04 g</td><td>12.98 g</td> <td>0.49 g</td><td>10.29 g</td><td>8.40 g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>4.57 g</td><td>0.00 g</td><td>1.49 g</td> <td>2.89 g</td><td>0.00 g</td><td>0.64 g</td> <td>4.21 g</td><td>0.00 g</td><td>2.32 g</td> <td>3.49 g</td><td>0.00 g</td><td>0.64 g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> </tr> </table>																							Pulykamell sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika	Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL																				Energia: 143.18 Kcal / 598.49 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 240.73 Kcal / 1,006.25 KJ			Energia: 107.52 Kcal / 449.43 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	7.29 g	10.72 g	8.77 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	6.45 g	22.04 g	12.98 g	0.49 g	10.29 g	8.40 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	4.57 g	0.00 g	1.49 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	4.21 g	0.00 g	2.32 g	3.49 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Pulykamell sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika	Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL																																																																																																																																																															
	Energia: 143.18 Kcal / 598.49 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 240.73 Kcal / 1,006.25 KJ			Energia: 107.52 Kcal / 449.43 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																																																																																																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																												
7.29 g	10.72 g	8.77 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	6.45 g	22.04 g	12.98 g	0.49 g	10.29 g	8.40 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																												
4.57 g	0.00 g	1.49 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	4.21 g	0.00 g	2.32 g	3.49 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																																																																												
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka</td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> </tr> <tr> <td colspan="3">Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ</td> <td colspan="3">Energia: 316.35 Kcal / 1,322.34 KJ</td> <td colspan="3">Energia: 354.18 Kcal / 1,480.47 KJ</td> <td colspan="3">Energia: 192.21 Kcal / 803.44 KJ</td> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 KJ</td> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 KJ</td> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 KJ</td> </tr> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>1.59 g</td><td>14.76 g</td><td>1.25 g</td> <td>4.41 g</td><td>23.24 g</td><td>7.04 g</td> <td>0.18 g</td><td>16.86 g</td><td>4.15 g</td> <td>1.00 g</td><td>10.62 g</td><td>3.15 g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>55.47 g</td><td>30.89 g</td><td>0.30 g</td> <td>22.01 g</td><td>19.98 g</td><td>1.01 g</td> <td>49.02 g</td><td>36.96 g</td><td>0.20 g</td> <td>22.93 g</td><td>24.38 g</td><td>0.36 g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> </tr> </table>																							Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka																					Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ			Energia: 316.35 Kcal / 1,322.34 KJ			Energia: 354.18 Kcal / 1,480.47 KJ			Energia: 192.21 Kcal / 803.44 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	1.59 g	14.76 g	1.25 g	4.41 g	23.24 g	7.04 g	0.18 g	16.86 g	4.15 g	1.00 g	10.62 g	3.15 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	55.47 g	30.89 g	0.30 g	22.01 g	19.98 g	1.01 g	49.02 g	36.96 g	0.20 g	22.93 g	24.38 g	0.36 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka																																																																																																																																																																	
Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ			Energia: 316.35 Kcal / 1,322.34 KJ			Energia: 354.18 Kcal / 1,480.47 KJ			Energia: 192.21 Kcal / 803.44 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																																																																																																																																																	
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																												
1.59 g	14.76 g	1.25 g	4.41 g	23.24 g	7.04 g	0.18 g	16.86 g	4.15 g	1.00 g	10.62 g	3.15 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																												
55.47 g	30.89 g	0.30 g	22.01 g	19.98 g	1.01 g	49.02 g	36.96 g	0.20 g	22.93 g	24.38 g	0.36 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																																																																												
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka</td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> </tr> <tr> <td colspan="3">Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ</td> <td colspan="3">Energia: 316.35 Kcal / 1,322.34 KJ</td> <td colspan="3">Energia: 354.18 Kcal / 1,480.47 KJ</td> <td colspan="3">Energia: 192.21 Kcal / 803.44 KJ</td> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 KJ</td> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 KJ</td> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 KJ</td> </tr> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>1.59 g</td><td>14.76 g</td><td>1.25 g</td> <td>4.41 g</td><td>23.24 g</td><td>7.04 g</td> <td>0.18 g</td><td>16.86 g</td><td>4.15 g</td> <td>1.00 g</td><td>10.62 g</td><td>3.15 g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>55.47 g</td><td>30.89 g</td><td>0.30 g</td> <td>22.01 g</td><td>19.98 g</td><td>1.01 g</td> <td>49.02 g</td><td>36.96 g</td><td>0.20 g</td> <td>22.93 g</td><td>24.38 g</td><td>0.36 g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> </tr> </table>																							Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka																					Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ			Energia: 316.35 Kcal / 1,322.34 KJ			Energia: 354.18 Kcal / 1,480.47 KJ			Energia: 192.21 Kcal / 803.44 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	1.59 g	14.76 g	1.25 g	4.41 g	23.24 g	7.04 g	0.18 g	16.86 g	4.15 g	1.00 g	10.62 g	3.15 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	55.47 g	30.89 g	0.30 g	22.01 g	19.98 g	1.01 g	49.02 g	36.96 g	0.20 g	22.93 g	24.38 g	0.36 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka																																																																																																																																																																	
Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ			Energia: 316.35 Kcal / 1,322.34 KJ			Energia: 354.18 Kcal / 1,480.47 KJ			Energia: 192.21 Kcal / 803.44 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																																																																																																																																																	
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																												
1.59 g	14.76 g	1.25 g	4.41 g	23.24 g	7.04 g	0.18 g	16.86 g	4.15 g	1.00 g	10.62 g	3.15 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																												
55.47 g	30.89 g	0.30 g	22.01 g	19.98 g	1.01 g	49.02 g	36.96 g	0.20 g	22.93 g	24.38 g	0.36 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																																																																												

**(05510)  
TM,TO,OM,k  
ók,szój,marh,  
citr.par**

**Tízórai**





### Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap													
<b>(05510)</b> TM,TO,OM,k ók,szój,marh, citr.par	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma	Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta																
	Energia: 545.41 Kcal / 2,279.81 KJ		Energia: 1,109.59 Kcal / 4,638.09 KJ		Energia: 991.58 Kcal / 4,144.80 KJ		Energia: 800.58 Kcal / 3,346.42 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	17.16 g	15.12 g	4.74 g	39.20 g	47.92 g	10.22 g	25.36 g	62.50 g	9.04 g	24.82 g	40.95 g	10.98 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g
83.51 g	4.82 g	2.87 g	128.75 g	9.04 g	1.79 g	82.58 g	18.18 g	3.61 g	81.38 g	5.20 g	3.57 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
15		1		1,4		1				1		1									
<b>(05512)</b> TM,TO,OM,k ók,szój,marh, citr.par4-6	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres liga margarin, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény																
	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ		Energia: 163.42 Kcal / 683.10 KJ		Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.25 g	17.51 g	4.75 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g
2.05 g	0.00 g	1.05 g	1.01 g	0.00 g	0.25 g	1.69 g	0.00 g	1.88 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1		1		1		1				1		1									
<b>(05512)</b> TM,TO,OM,k ók,szój,marh, citr.par4-6	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka																
	Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ		Energia: 313.15 Kcal / 1,308.97 KJ		Energia: 356.78 Kcal / 1,491.34 KJ		Energia: 253.43 Kcal / 1,059.34 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	



## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																									
			1.56 g	13.82 g	1.13 g	7.74 g	12.35 g	3.56 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.24 g	6.06 g	1.77 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
			47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.39 g	13.39 g	0.58 g	60.77 g	24.76 g	0.18 g	43.19 g	17.79 g	0.27 g											
			1			1			1			1			1			1							
<b>Ebéd</b>				Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta												
				Energia: 319.45 Kcal / 1,335.30 KJ			Energia: 596.16 Kcal / 2,491.95 KJ			Energia: 556.08 Kcal / 2,324.41 KJ			Energia: 473.24 Kcal / 1,978.14 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
				9.35 g	8.14 g	2.43 g	22.69 g	22.89 g	5.01 g	13.79 g	32.99 g	4.96 g	13.11 g	22.14 g	5.62 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
			51.04 g	2.75 g	1.49 g	74.02 g	5.29 g	0.89 g	51.05 g	9.57 g	2.06 g	54.25 g	3.48 g	1.84 g											
			15			1,9			1,4			1			1			1							
<b>Uzsonna</b>				Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres liga margarin, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény												
				Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 304.06 Kcal / 1,270.97 KJ			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
				8.98 g	8.29 g	2.12 g	5.76 g	18.24 g	4.79 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
			29.01 g	0.00 g	0.61 g	28.85 g	0.00 g	0.33 g	28.83 g	0.00 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g											
			1			1			1			1			1			1							
<b>Tízórai</b>				Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka												
				Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98			Energia: 340.04 Kcal / 1,421.37			Energia: 356.78 Kcal / 1,491.34			Energia: 279.89 Kcal / 1,169.94			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			

(05513)  
TM,TOM,kók,  
szój,marh,cit

Tízórai





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

r.par7-14

	Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	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	
	1.56 g	13.82 g	1.13 g	8.82 g	14.66 g	4.37 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.37 g	8.71 g	2.48 g										
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.81 g	13.39 g	0.78 g	60.77 g	24.76 g	0.18 g	43.69 g	17.79 g	0.35 g										
	1			1			1			1			1			1						
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta												
	Energia: 380.57 Kcal / 1,590.78 Kj			Energia: 806.65 Kcal / 3,371.80 Kj			Energia: 587.55 Kcal / 2,455.96 Kj			Energia: 546.66 Kcal / 2,285.04 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	11.27 g	9.74 g	2.94 g	26.10 g	29.68 g	5.80 g	14.29 g	33.68 g	5.13 g	15.53 g	26.09 g	6.70 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	60.65 g	3.42 g	1.79 g	107.49 g	7.53 g	1.22 g	57.18 g	11.35 g	2.21 g	61.15 g	3.92 g	2.18 g										
	15			1,9			1,4			1			1			1						
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres liga margarin, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény												
	Energia: 238.71 Kcal / 997.81 Kj			Energia: 304.06 Kcal / 1,270.97 Kj			Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	10.68 g	8.57 g	2.21 g	5.76 g	18.24 g	4.79 g	10.05 g	17.06 g	5.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	29.43 g	0.00 g	0.82 g	28.85 g	0.00 g	0.33 g	29.16 g	0.00 g	1.44 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g										
	1			1			1			1			1			1						



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05514) TM,TOM,kók, szój,marh,cit r.par15-18</b>	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			
		Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ	Energia: 302.70 Kcal / 1,265.29 KJ	Energia: 315.81 Kcal / 1,320.09 KJ	Energia: 178.56 Kcal / 746.38 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		1.57 g 14.27 g 1.19 g	4.41 g 23.24 g 7.04 g	0.16 g 16.37 g 4.09 g	1.00 g 10.62 g 3.15 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	51.45 g 28.85 g 0.30 g	18.61 g 16.58 g 1.01 g	40.75 g 30.68 g 0.20 g	19.53 g 20.98 g 0.36 g	g g g	g g g	g g g	
		1	1	1		1	1	
	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma	Rántott leves, Pírtott kenyérkocka, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta			
		Energia: 505.76 Kcal / 2,114.08 KJ	Energia: 1,109.59 Kcal / 4,638.09 KJ	Energia: 972.50 Kcal / 4,065.05 KJ	Energia: 780.55 Kcal / 3,262.70 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		15.19 g 12.99 g 3.96 g	39.20 g 47.92 g 10.22 g	25.17 g 62.41 g 9.03 g	24.23 g 39.93 g 10.71 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	80.43 g 4.82 g 2.40 g	128.75 g 9.04 g 1.79 g	77.42 g 14.98 g 3.48 g	79.29 g 5.20 g 3.14 g	g g g	g g g	g g g	
	15	1	1,4	1		1	1	
	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres liga margarin, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény			
Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ		Energia: 163.42 Kcal / 683.10 KJ	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsír		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
6.89 g 15.12 g 4.17 g		0.25 g 17.51 g 4.75 g	6.05 g 26.44 g 8.38 g	1.50 g 11.90 g 0.90 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
2.05 g	0.00 g	1.05 g	1.01 g	0.00 g	0.25 g	1.69 g	0.00 g	1.88 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1						1						1		

(05515)  
Tej,tojás,szój  
a,parad.M

Tízórai

Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóborka																	
Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ	Energia: 315.43 Kcal / 1,318.50 KJ	Energia: 354.18 Kcal / 1,480.47 KJ	Energia: 192.21 Kcal / 803.44 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
1.59 g	14.76 g	1.25 g	4.49 g	23.28 g	7.02 g	0.18 g	16.86 g	4.15 g	1.00 g	10.62 g	3.15 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.47 g	30.89 g	0.30 g	21.61 g	19.98 g	1.00 g	49.02 g	36.96 g	0.20 g	22.93 g	24.38 g	0.36 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1			1			1		

Ebéd

Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma	Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta																	
Energia: 545.41 Kcal / 2,279.81 KJ	Energia: 1,109.59 Kcal / 4,638.09 KJ	Energia: 991.58 Kcal / 4,144.80 KJ	Energia: 800.58 Kcal / 3,346.42 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
17.16 g	15.12 g	4.74 g	39.20 g	47.92 g	10.22 g	25.36 g	62.50 g	9.04 g	24.82 g	40.95 g	10.98 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.51 g	4.82 g	2.87 g	128.75 g	9.04 g	1.79 g	82.58 g	18.18 g	3.61 g	81.38 g	5.20 g	3.57 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
15			1			1,4			1			1			1			1		

Uzsonna

Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény																	
Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav





### Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	2.05 g	0.00 g	1.05 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	1.69 g	0.00 g	1.88 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>1</b>	<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>		

**(05517)  
Tej,tojás,szój  
a,parad.M4-6**

<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Karamellás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka														
	Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj			Energia: 312.69 Kcal / 1,307.04 Kj			Energia: 356.78 Kcal / 1,491.34 Kj			Energia: 253.43 Kcal / 1,059.34 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	1.56 g	13.82 g	1.13 g	7.78 g	12.37 g	3.55 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.24 g	6.06 g	1.77 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.19 g	13.39 g	0.58 g	60.77 g	24.76 g	0.18 g	43.19 g	17.79 g	0.27 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>					
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta														
	Energia: 319.45 Kcal / 1,335.30 Kj			Energia: 596.16 Kcal / 2,491.95 Kj			Energia: 556.08 Kcal / 2,324.41 Kj			Energia: 473.24 Kcal / 1,978.14 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.35 g	8.14 g	2.43 g	22.69 g	22.89 g	5.01 g	13.79 g	32.99 g	4.96 g	13.11 g	22.14 g	5.62 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	51.04 g	2.75 g	1.49 g	74.02 g	5.29 g	0.89 g	51.05 g	9.57 g	2.06 g	54.25 g	3.48 g	1.84 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>15</b>	<b>1,9</b>			<b>1,4</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>								



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05517)</b> Tej,tojás,szój a,parad.M4-6	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Diétás péksütemény			
		Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ	Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ	Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.98 g 8.29 g 2.12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.00 g 10.33 g 8.44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.56 g 13.95 g 4.23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 29.01 g 0.00 g 0.61 g	Szénhidrát Cukor Só 30.73 g 0.00 g 0.72 g	Szénhidrát Cukor Só 28.83 g 0.00 g 1.02 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1		1	1		
<b>(05518)</b> Tej,tojás,szój a,parad.M7-14	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóborka			
		Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ	Energia: 339.35 Kcal / 1,418.48 KJ	Energia: 356.78 Kcal / 1,491.34 KJ	Energia: 279.89 Kcal / 1,169.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.56 g 13.82 g 1.13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.88 g 14.69 g 4.36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.64 g 9.65 g 2.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.37 g 8.71 g 2.48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 47.66 g 26.93 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 42.51 g 13.39 g 0.78 g	Szénhidrát Cukor Só 60.77 g 24.76 g 0.18 g	Szénhidrát Cukor Só 43.69 g 17.79 g 0.35 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1		1	1		
<b>(05518)</b> Tej,tojás,szój a,parad.M7-14	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma	Rántott leves, Pírtott kenyérkocka, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta			
		Energia: 380.57 Kcal / 1,590.78 KJ	Energia: 806.65 Kcal / 3,371.80 KJ	Energia: 587.55 Kcal / 2,455.96 KJ	Energia: 546.66 Kcal / 2,285.04 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.27 g 9.74 g 2.94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26.10 g 29.68 g 5.80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14.29 g 33.68 g 5.13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15.53 g 26.09 g 6.70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

													g	g	g	g	g	g	g	g	g																										
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																							
60.65 g			3.42 g			1.79 g			107.49 g			7.53 g			1.22 g			57.18 g			11.35 g			2.21 g			61.15 g			3.92 g			2.18 g														
15						1,9						1,4						1						1						1																	
<b>Uzsonna</b>						Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL						Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL						Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika						Diétás péksütemény																							
						Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ						Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ						Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 KJ						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ					
						Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír							
						10.68 g		8.57 g		2.21 g		6.00 g		10.33 g		8.44 g		10.05 g		17.06 g		5.38 g		1.50 g		11.90 g		0.90 g		g		g		g		g		g									
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só													
29.43 g		0.00 g		0.82 g		30.73 g		0.00 g		0.72 g		29.16 g		0.00 g		1.44 g		31.80 g		18.90 g		0.30 g		g		g		g		g		g															
1						1						1						1						1																							
<b>Tízórai</b>						Rizstej, Diétás péksütemény						Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika						Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka																							
						Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ						Energia: 301.78 Kcal / 1,261.44 KJ						Energia: 315.81 Kcal / 1,320.09 KJ						Energia: 178.56 Kcal / 746.38 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ					
						Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír							
						1.57 g		14.27 g		1.19 g		4.49 g		23.28 g		7.02 g		0.16 g		16.37 g		4.09 g		1.00 g		10.62 g		3.15 g		g		g		g		g		g									
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só													
51.45 g		28.85 g		0.30 g		18.21 g		16.58 g		1.00 g		40.75 g		30.68 g		0.20 g		19.53 g		20.98 g		0.36 g		g		g		g		g		g															
1						1						1						1						1																							
<b>Ebéd</b>						Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma						Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré						Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta																							
						Energia: 505.76 Kcal / 2,114.08 KJ						Energia: 1,109.59 Kcal / 4,638.09 KJ						Energia: 972.50 Kcal / 4,065.05 KJ						Energia: 780.55 Kcal / 3,262.70 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ					
						Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír							

(05519)  
Tej,tojás,szój  
a,parad.M15-  
18



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																																																					
15.19 g			12.99 g			3.96 g			39.20 g			47.92 g			10.22 g			25.17 g			62.41 g			9.03 g			24.23 g			39.93 g			10.71 g			g			g			g			g			g			g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
80.43 g			4.82 g			2.40 g			128.75 g			9.04 g			1.79 g			77.42 g			14.98 g			3.48 g			79.29 g			5.20 g			3.14 g			g			g			g			g			g					
15			1			1,4			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1								
<b>Uzsonna</b>						Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL						Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika						Diétás péksütemény																													
						Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ						Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ						Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ											
						Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír							
						6.89 g		15.12 g		4.17 g		0.49 g		9.60 g		8.40 g		6.05 g		26.44 g		8.38 g		1.50 g		11.90 g		0.90 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		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só							
2.05 g		0.00 g		1.05 g		2.89 g		0.00 g		0.64 g		1.69 g		0.00 g		1.88 g		31.80 g		18.90 g		0.30 g		g		g		g		g		g		g		g		g		g													
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1											
<b>Tízórai</b>						Rizstej, Diétás péksütemény						Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél																													
						Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ						Energia: 308.62 Kcal / 1,290.03 KJ						Energia: 354.18 Kcal / 1,480.47 KJ						Energia: 188.54 Kcal / 788.10 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ											
						Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír							
						1.59 g		14.76 g		1.25 g		4.10 g		23.18 g		7.02 g		0.18 g		16.86 g		4.15 g		0.69 g		10.60 g		2.85 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		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só							
55.47 g		30.89 g		0.30 g		20.54 g		19.98 g		1.00 g		49.02 g		36.96 g		0.20 g		22.38 g		19.98 g		0.35 g		g		g		g		g		g		g		g		g		g													
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1											
<b>Ebéd</b>						Sertésraguleves, Tejberizs rizstejjel, Szőlő						Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Meggyleves, Roston sült sertés, Burgonyapüré						Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta Éden																													
						Energia: 645.97 Kcal / 2,700.15						Energia: 899.89 Kcal / 3,761.54						Energia: 620.97 Kcal / 2,595.65						Energia: 509.39 Kcal / 2,129.25						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ											
						Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír							

(05520)  
TMTOKuk,par  
,csirk,hal,alm  
,citr,kör



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	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			
18.49 g	27.99 g	7.04 g	23.54 g	45.70 g	9.83 g	26.77 g	25.77 g	5.97 g	27.67 g	35.32 g	6.11 g												
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
79.22 g	4.85 g	2.59 g	97.14 g	3.85 g	1.89 g	67.81 g	15.19 g	2.80 g	20.27 g	0.08 g	2.59 g												
15			1									1			1								
<b>Uzsonna</b>			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény											
Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj			Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	5.66 g	26.34 g	8.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g												
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
2.05 g	0.00 g	1.05 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	0.62 g	0.00 g	1.88 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g												
1			1			1						1			1								
<b>(05522) TMTOKuk,par,csir,hal,alm,cm,kör4-6</b>			<b>Tízórai</b>			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			Karamellás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél											
Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj			Energia: 309.18 Kcal / 1,292.37 Kj			Energia: 356.78 Kcal / 1,491.34 Kj			Energia: 249.14 Kcal / 1,041.41 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	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
1.56 g	13.82 g	1.13 g	7.58 g	12.32 g	3.55 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	5.88 g	6.03 g	1.47 g												
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
47.66 g	26.93 g	0.30 g	41.64 g	13.39 g	0.58 g	60.77 g	24.76 g	0.18 g	42.56 g	13.39 g	0.26 g												
1			1			1						1			1								



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05522)</b> TMTOkuk,par, csir,hal,alm, cm,kör4-6	<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves, Tejberizs rizstejjel, Szőlő	Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyleves, Roston sült sertés, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Főtt tészta Éden			
		Energia: 351.70 Kcal / 1,470.11 KJ	Energia: 464.05 Kcal / 1,939.73 KJ	Energia: 492.37 Kcal / 2,058.11 KJ	Energia: 271.81 Kcal / 1,136.17 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.77 g 14.30 g 3.58 g	12.82 g 21.49 g 4.77 g	25.00 g 23.32 g 5.40 g	14.00 g 19.02 g 3.16 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	45.45 g 2.77 g 1.33 g	54.11 g 2.02 g 0.96 g	43.87 g 8.08 g 2.24 g	11.21 g 0.06 g 1.32 g	g g g	g g g	g g g	
	15	1,9			1	1		
	<b>Uzsonna</b>	Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél	Diétás péksütemény			
		Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ	Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ	Energia: 272.92 Kcal / 1,140.81 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
8.98 g 8.29 g 2.12 g		6.00 g 10.33 g 8.44 g	8.36 g 13.90 g 4.23 g	1.50 g 11.90 g 0.90 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
29.01 g 0.00 g 0.61 g	30.73 g 0.00 g 0.72 g	28.28 g 0.00 g 1.02 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g	g g g		
1	1	1		1	1			
<b>(05523)</b> TMTkuk,par, csir,hal,alm,c m,kör7-14	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél			
		Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ	Energia: 334.09 Kcal / 1,396.50 KJ	Energia: 356.78 Kcal / 1,491.34 KJ	Energia: 275.81 Kcal / 1,152.89 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																										
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
g			g			g			g			g			g			g			g			g		
1.56 g	13.82 g	1.13 g	8.57 g	14.61 g	4.36 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.02 g	8.68 g	2.18 g															
47.66 g	26.93 g	0.30 g	41.69 g	13.39 g	0.78 g	60.77 g	24.76 g	0.18 g	43.09 g	13.39 g	0.34 g															
1			1			1			1			1			1			1			1			1		
<b>Ebéd</b>			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyleves, Roston sült sertés, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta Éden																	
Energia: 428.09 Kcal / 1,789.42 Kj			Energia: 649.37 Kcal / 2,714.37 Kj			Energia: 524.67 Kcal / 2,193.12 Kj			Energia: 321.19 Kcal / 1,342.57 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
11.89 g	17.25 g	4.32 g	14.36 g	28.01 g	5.51 g	25.47 g	24.00 g	5.57 g	16.75 g	22.43 g	3.76 g															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
55.68 g	3.44 g	1.61 g	83.79 g	3.64 g	1.29 g	49.72 g	9.55 g	2.38 g	13.14 g	0.06 g	1.57 g															
15			1,9			1			1			1			1			1			1					
<b>Uzsonna</b>			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény														
Energia: 238.71 Kcal / 997.81 Kj			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 Kj			Energia: 306.61 Kcal / 1,281.63 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
10.68 g	8.57 g	2.21 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	9.74 g	16.98 g	5.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
29.43 g	0.00 g	0.82 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	28.34 g	0.00 g	1.44 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g															
1			1			1			1			1			1			1			1					
<b>Tízórai</b>			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél																	
Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83			Energia: 294.97 Kcal / 1,232.97			Energia: 315.81 Kcal / 1,320.09			Energia: 174.89 Kcal / 731.04 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj								

(05524)  
TMTkuk,par,  
csir,hal,almc

Tízórai







## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

**m,kör15-18**

	Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	0.69 g	10.60 g	2.85 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1.57 g	14.27 g	1.19 g	4.10 g	23.18 g	7.02 g	0.16 g	16.37 g	4.09 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	51.45 g	28.85 g	0.30 g	17.14 g	16.58 g	1.00 g	40.75 g	30.68 g	0.20 g	18.98 g	16.58 g	0.35 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1			1			1					
<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves, Tejberizs rizstejjel, Szőlő			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyleves, Roston sült sertés, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta Éden											
	Energia: 591.90 Kcal / 2,474.14 Kj			Energia: 899.89 Kcal / 3,761.54 Kj			Energia: 600.23 Kcal / 2,508.96 Kj			Energia: 489.36 Kcal / 2,045.52 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	16.25 g	23.23 g	5.80 g	23.54 g	45.70 g	9.83 g	26.62 g	25.68 g	5.97 g	27.08 g	34.30 g	5.84 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.52 g	4.84 g	2.17 g	97.14 g	3.85 g	1.89 g	63.20 g	12.59 g	2.70 g	18.18 g	0.08 g	2.16 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
15	1			1			1			1			1			1					
<b>Uzsonna</b>	Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény											
	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj			Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	5.66 g	26.34 g	8.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
2.05 g	0.00 g	1.05 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	0.62 g	0.00 g	1.88 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1	1			1			1			1			1			1					



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05525) Tej,toj,alm,N olaj,borsó,cit ,hiszt</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicssaláta, cheddar, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			
		Energia: 179.27 Kcal / 749.35 KJ	Energia: 279.13 Kcal / 1,166.76 KJ	Energia: 179.27 Kcal / 749.35 KJ	Energia: 192.21 Kcal / 803.44 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		0.49 g 9.60 g 8.40 g	4.50 g 18.78 g 11.62 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	1.00 g 10.62 g 3.15 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	22.87 g 19.98 g 0.64 g	23.06 g 19.98 g 1.44 g	22.87 g 19.98 g 0.64 g	22.93 g 24.38 g 0.36 g	g g g	g g g	g g g	
	1	1	1	1		1	1	
	<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves, Tejberizs rizstejjel, Körte	Rántott leves, Kölesgolyó, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyleves, Roston sült sertés, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta			
		Energia: 653.33 Kcal / 2,730.92 KJ	Energia: 909.46 Kcal / 3,801.54 KJ	Energia: 620.97 Kcal / 2,595.65 KJ	Energia: 763.21 Kcal / 3,190.22 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		18.74 g 28.21 g 7.19 g	23.86 g 45.94 g 9.87 g	26.77 g 25.77 g 5.97 g	30.12 g 36.73 g 6.25 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
80.57 g 4.85 g 2.66 g	99.91 g 3.91 g 1.89 g	67.81 g 15.19 g 2.80 g	76.99 g 4.00 g 2.68 g	g g g	g g g	g g g		
9,15	1				1	1		
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL				
	Energia: 143.18 Kcal / 598.49 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: 233.92 Kcal / 977.79 KJ	Energia: 107.52 Kcal / 449.43 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	7.29 g 10.72 g 8.77 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	6.06 g 21.94 g 12.98 g	0.49 g 10.29 g 8.40 g	g g g	g g g	g g g	





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
4.57 g	0.00 g	1.49 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	3.14 g	0.00 g	2.32 g	3.49 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1			1					

**(05527)**  
Tej,toj,alm,N  
olaj,borsó,cit  
,his4-6

### Tízórai

<b>Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL</b>	<b>Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Salátalevél</b>	<b>Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL</b>	<b>Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka</b>																	
Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45 KJ	Energia: 294.44 Kcal / 1,230.76 KJ	Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ	Energia: 253.43 Kcal / 1,059.34 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ														
Fehérje 6.00 g	Zsír 10.33 g	T.Zsír 8.44 g	Fehérje 7.78 g	Zsír 10.12 g	T.Zsír 5.85 g	Fehérje 5.78 g	Zsír 5.53 g	T.Zsír 4.24 g	Fehérje 6.24 g	Zsír 6.06 g	T.Zsír 1.77 g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsír g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsír g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsír g
Szénhidrát 44.12 g	Cukor 13.39 g	Só 0.72 g	Szénhidrát 42.90 g	Cukor 13.39 g	Só 0.80 g	Szénhidrát 42.82 g	Cukor 13.39 g	Só 0.40 g	Szénhidrát 43.19 g	Cukor 17.79 g	Só 0.27 g	Szénhidrát g	Cukor g	Só g	Szénhidrát g	Cukor g	Só g	Szénhidrát g	Cukor g	Só g
1			1			1			1			1			1					

### Ebéd

<b>Csirkeraguleves, Tejberizs rizstejjel, Körte</b>	<b>Rántott leves, Kölesgolyó, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez</b>	<b>Meggyleves, Roston sült sertés, Burgonyapüré</b>	<b>Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta</b>																	
Energia: 387.06 Kcal / 1,617.91 KJ	Energia: 459.45 Kcal / 1,920.50 KJ	Energia: 492.37 Kcal / 2,058.11 KJ	Energia: 454.56 Kcal / 1,900.06 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ														
Fehérje 10.13 g	Zsír 14.60 g	T.Zsír 3.65 g	Fehérje 12.62 g	Zsír 21.59 g	T.Zsír 4.78 g	Fehérje 25.00 g	Zsír 23.32 g	T.Zsír 5.40 g	Fehérje 15.76 g	Zsír 20.03 g	T.Zsír 3.26 g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsír g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsír g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsír g
Szénhidrát 53.31 g	Cukor 2.76 g	Só 1.37 g	Szénhidrát 53.68 g	Cukor 2.06 g	Só 0.96 g	Szénhidrát 43.87 g	Cukor 8.08 g	Só 2.24 g	Szénhidrát 52.05 g	Cukor 2.88 g	Só 1.39 g	Szénhidrát g	Cukor g	Só g	Szénhidrát g	Cukor g	Só g	Szénhidrát g	Cukor g	Só g
9,15			1,9									1			1					

### Uzsonna

<b>Pulykamell sonka, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL</b>	<b>Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL</b>	<b>Soproni felvágott, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Salátalevél</b>	<b>Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL</b>																	
Energia: 212.92 Kcal / 890.01 KJ	Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ	Energia: 258.18 Kcal / 1,079.19 KJ	Energia: 195.09 Kcal / 815.48 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	9.18 g	6.09 g	4.42 g	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	5.78 g	5.88 g	4.24 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	6.00 g	10.33 g	8.44 g	8.56 g	11.70 g	6.53 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.27 g	0.00 g	0.83 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	29.73 g	0.00 g	0.40 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
				30.73 g	0.00 g	0.72 g	29.54 g	0.00 g	1.24 g															
<b>1</b>				<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>						<b>1</b>					<b>1</b>			

**(05528)**  
Tej,toj,alm,N  
olaj,borsó,ci,  
his7-14

<b>Tízórai</b>	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicssaláta, cheddar, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka																					
	Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45 KJ	Energia: 343.75 Kcal / 1,436.88 KJ	Energia: 269.01 Kcal / 1,124.46 KJ	Energia: 279.89 Kcal / 1,169.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	6.00 g	10.33 g	8.44 g	8.88 g	14.81 g	8.76 g	5.89 g	7.93 g	6.34 g	6.37 g	8.71 g	2.48 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	44.12 g	13.39 g	0.72 g	43.60 g	13.39 g	1.16 g	43.47 g	13.39 g	0.56 g	43.69 g	17.79 g	0.35 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>1</b>				<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>						<b>1</b>					<b>1</b>				
<b>Ebéd</b>	Csirkeraguleves, Tejberiz rizstejjel, Körte	Rántott leves, Kölesgolyó, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyleves, Roston sült sertés, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta																					
	Energia: 456.24 Kcal / 1,907.08 KJ	Energia: 644.77 Kcal / 2,695.14 KJ	Energia: 524.67 Kcal / 2,193.12 KJ	Energia: 524.24 Kcal / 2,191.32 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	12.22 g	17.53 g	4.40 g	14.16 g	28.11 g	5.52 g	25.47 g	24.00 g	5.57 g	18.71 g	23.56 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	61.88 g	3.44 g	1.66 g	83.36 g	3.68 g	1.29 g	49.72 g	9.55 g	2.38 g	58.52 g	3.20 g	1.64 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
<b>9,15</b>				<b>1,9</b>												<b>1</b>					<b>1</b>				



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05528)</b> Tej,toj,alm,N olaj,borsó,ci, his7-14	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka , Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott , Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL			
		Energia: 248.37 Kcal / 1,038.19 KJ	Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ	Energia: 316.27 Kcal / 1,322.01 KJ	Energia: 219.49 Kcal / 917.47 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.99 g 8.77 g 6.61 g	6.00 g 10.33 g 8.44 g	10.05 g 17.18 g 9.78 g	5.89 g 8.28 g 6.34 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31.34 g 0.00 g 1.20 g	30.73 g 0.00 g 0.72 g	30.25 g 0.00 g 1.82 g	30.38 g 0.00 g 0.56 g	g g g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1	1	1		
<b>(05529)</b> Tej,toj,al,Nol aj,borsó,ci,hi s15-18	<b>Tízórai</b>	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicssaláta, cheddar, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			
		Energia: 165.62 Kcal / 692.29 KJ	Energia: 265.48 Kcal / 1,109.71 KJ	Energia: 165.62 Kcal / 692.29 KJ	Energia: 178.56 Kcal / 746.38 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		0.49 g 9.60 g 8.40 g	4.50 g 18.78 g 11.62 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	1.00 g 10.62 g 3.15 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
19.47 g 16.58 g 0.64 g	19.66 g 16.58 g 1.44 g	19.47 g 16.58 g 0.64 g	19.53 g 20.98 g 0.36 g	g g g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1	1	1		
<b>Ebéd</b>		Csirkeraguleves, Tejberizs rizstejjel, Körte	Rántott leves, Kölesgolyó, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyleves, Roston sült sertés, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Főtt tészta			
		Energia: 597.56 Kcal / 2,497.80 KJ	Energia: 909.46 Kcal / 3,801.54 KJ	Energia: 600.23 Kcal / 2,508.96 KJ	Energia: 743.18 Kcal / 3,106.49 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

																						Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																			
																						g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																																			
<table border="1"> <tr> <td>16.45 g</td><td>23.43 g</td><td>5.91 g</td><td>23.86 g</td><td>45.94 g</td><td>9.87 g</td><td>26.62 g</td><td>25.68 g</td><td>5.97 g</td><td>29.53 g</td><td>35.71 g</td><td>5.98 g</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>79.57 g</td><td>4.84 g</td><td>2.23 g</td><td>99.91 g</td><td>3.91 g</td><td>1.89 g</td><td>63.20 g</td><td>12.59 g</td><td>2.70 g</td><td>74.90 g</td><td>4.00 g</td><td>2.25 g</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td colspan="3">9,15</td><td colspan="3">1</td><td colspan="3"></td><td colspan="3"></td><td colspan="3">1</td><td colspan="3">1</td><td colspan="3"></td><td colspan="3"></td> </tr> </table>																						16.45 g	23.43 g	5.91 g	23.86 g	45.94 g	9.87 g	26.62 g	25.68 g	5.97 g	29.53 g	35.71 g	5.98 g											Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só											79.57 g	4.84 g	2.23 g	99.91 g	3.91 g	1.89 g	63.20 g	12.59 g	2.70 g	74.90 g	4.00 g	2.25 g											9,15			1									1			1																													
16.45 g	23.43 g	5.91 g	23.86 g	45.94 g	9.87 g	26.62 g	25.68 g	5.97 g	29.53 g	35.71 g	5.98 g																																																																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																									
79.57 g	4.84 g	2.23 g	99.91 g	3.91 g	1.89 g	63.20 g	12.59 g	2.70 g	74.90 g	4.00 g	2.25 g																																																																																																																									
9,15			1									1			1																																																																																																																					
<b>Uzsonna</b>																																																																																																																																				
Pulykamell sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL						Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL						Soproni felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL																																																																																																																		
Energia: 143.18 Kcal / 598.49 Kj						Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj						Energia: 233.92 Kcal / 977.79 Kj						Energia: 107.52 Kcal / 449.43 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj																																																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																													
7.29 g	10.72 g	8.77 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	6.06 g	21.94 g	12.98 g	0.49 g	10.29 g	8.40 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																													
4.57 g	0.00 g	1.49 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	3.14 g	0.00 g	2.32 g	3.49 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																																														
1			1			1			1			1			1			1																																																																																																																		
<b>Tízórai</b>																																																																																																																																				
Rizstej, Diétás péksütemény						Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom						Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka																																																																																																																		
Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 Kj						Energia: 316.35 Kcal / 1,322.34 Kj						Energia: 354.18 Kcal / 1,480.47 Kj						Energia: 192.21 Kcal / 803.44 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj																																																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																													
1.59 g	14.76 g	1.25 g	4.41 g	23.24 g	7.04 g	0.18 g	16.86 g	4.15 g	1.00 g	10.62 g	3.15 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																													
55.47 g	30.89 g	0.30 g	22.01 g	19.98 g	1.01 g	49.02 g	36.96 g	0.20 g	22.93 g	24.38 g	0.36 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																																														
1			1			1			1			1			1			1																																																																																																																		
<b>Ebéd</b>																																																																																																																																				
Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma						Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré						Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta																																																																																																																		

(05530)  
TM,TO,szój,  
mogyM



## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		Energia: 545.41 Kcal / 2,279.81 KJ			Energia: 1,109.59 Kcal / 4,638.09 KJ			Energia: 991.58 Kcal / 4,144.80 KJ			Energia: 800.58 Kcal / 3,346.42 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
<b>Uzsonna</b>	15	1			1,4			1			1			1			1									
	1	1			1			1			1			1			1									
	<b>(05532) TM,TO,soja, mogyM4-6</b>		<b>Tízórai</b>			<b>Rizstej, Diétás péksütemény</b>			<b>Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom</b>			<b>Karamellás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL</b>			<b>Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka</b>											
																							1			1



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05532)</b> TM,TO,szója, mogyM4-6	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma	Rántott leves, Pírtott kenyérkocka, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta			
		Energia: 319.45 Kcal / 1,335.30 KJ	Energia: 596.16 Kcal / 2,491.95 KJ	Energia: 556.08 Kcal / 2,324.41 KJ	Energia: 473.24 Kcal / 1,978.14 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.35 g 8.14 g 2.43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22.69 g 22.89 g 5.01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13.79 g 32.99 g 4.96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13.11 g 22.14 g 5.62 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 51.04 g 2.75 g 1.49 g	Szénhidrát Cukor Só 74.02 g 5.29 g 0.89 g	Szénhidrát Cukor Só 51.05 g 9.57 g 2.06 g	Szénhidrát Cukor Só 54.25 g 3.48 g 1.84 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		15	1,9	1,4	1	1	1	1
<b>(05533)</b> TM,TO,szója, mogyM7-14	<b>Tízórai</b>	Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Diétás péksütemény			
		Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ	Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ	Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.98 g 8.29 g 2.12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.00 g 10.33 g 8.44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.56 g 13.95 g 4.23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 29.01 g 0.00 g 0.61 g	Szénhidrát Cukor Só 30.73 g 0.00 g 0.72 g	Szénhidrát Cukor Só 28.83 g 0.00 g 1.02 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1	1	1	1	1	1
<b>(05533)</b> TM,TO,szója, mogyM7-14	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			
		Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ	Energia: 340.04 Kcal / 1,421.37 KJ	Energia: 356.78 Kcal / 1,491.34 KJ	Energia: 279.89 Kcal / 1,169.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

																					Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
																					g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1.56 g			13.82 g			1.13 g			8.82 g			14.66 g			4.37 g			5.64 g			9.65 g			2.17 g			6.37 g			8.71 g			2.48 g					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																		
47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.81 g	13.39 g	0.78 g	60.77 g	24.76 g	0.18 g	43.69 g	17.79 g	0.35 g																											
1			1			1			1			1			1			1																				
<b>Ebéd</b>			Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta																										
Energia: 380.57 Kcal / 1,590.78 Kj			Energia: 806.65 Kcal / 3,371.80 Kj			Energia: 587.55 Kcal / 2,455.96 Kj			Energia: 546.66 Kcal / 2,285.04 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																		
11.27 g	9.74 g	2.94 g	26.10 g	29.68 g	5.80 g	14.29 g	33.68 g	5.13 g	15.53 g	26.09 g	6.70 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																		
60.65 g	3.42 g	1.79 g	107.49 g	7.53 g	1.22 g	57.18 g	11.35 g	2.21 g	61.15 g	3.92 g	2.18 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																		
15			1,9			1,4			1			1			1																							
<b>Uzsonna</b>			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény																										
Energia: 238.71 Kcal / 997.81 Kj			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 Kj			Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																		
10.68 g	8.57 g	2.21 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	10.05 g	17.06 g	5.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																		
29.43 g	0.00 g	0.82 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	29.16 g	0.00 g	1.44 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																		
1			1			1			1			1			1																							
<b>Tízórai</b>			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka																										
Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83			Energia: 302.70 Kcal / 1,265.29			Energia: 315.81 Kcal / 1,320.09			Energia: 178.56 Kcal / 746.38 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																				

(05534)  
TM,TO,szója,  
mogyM15-18



## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	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	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1.57 g	14.27 g	1.19 g	4.41 g	23.24 g	7.04 g	0.16 g	16.37 g	4.09 g	1.00 g	10.62 g	3.15 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	51.45 g	28.85 g	0.30 g	18.61 g	16.58 g	1.01 g	40.75 g	30.68 g	0.20 g	19.53 g	20.98 g	0.36 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1			1			1			1		
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma			Rántott leves, Pírtott kenyérkocka, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta											
	Energia: 505.76 Kcal / 2,114.08 Kj			Energia: 1,109.59 Kcal / 4,638.09 Kj			Energia: 972.50 Kcal / 4,065.05 Kj			Energia: 780.55 Kcal / 3,262.70 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	15.19 g	12.99 g	3.96 g	39.20 g	47.92 g	10.22 g	25.17 g	62.41 g	9.03 g	24.23 g	39.93 g	10.71 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80.43 g	4.82 g	2.40 g	128.75 g	9.04 g	1.79 g	77.42 g	14.98 g	3.48 g	79.29 g	5.20 g	3.14 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
15	1			1,4			1			1			1			1					
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény											
	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj			Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
2.05 g	0.00 g	1.05 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	1.69 g	0.00 g	1.88 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1	1			1			1			1			1			1					



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05540)</b> <b>TOM,marg,O</b> <b>M,hüv,cm,his</b> <b>zt</b>	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Karamellás rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél			
		Energia: 268.53 Kcal / 1,122.46 Kj	Energia: 279.13 Kcal / 1,166.76 Kj	Energia: 324.69 Kcal / 1,357.20 Kj	Energia: 188.54 Kcal / 788.10 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.38 g 13.58 g 9.12 g	4.50 g 18.78 g 11.62 g	0.58 g 12.46 g 8.75 g	0.69 g 10.60 g 2.85 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	28.24 g 11.99 g 1.49 g	23.06 g 19.98 g 1.44 g	51.54 g 36.96 g 0.64 g	22.38 g 19.98 g 0.35 g	g g g	g g g	g g g	
	1	1	1	1		1	1	
	<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves, Tejberizs rizstejjel, Alma	Rántott leves, Kölesgolyó, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Roston sült sertés, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta			
		Energia: 617.52 Kcal / 2,581.23 Kj	Energia: 909.46 Kcal / 3,801.54 Kj	Energia: 612.67 Kcal / 2,560.96 Kj	Energia: 763.21 Kcal / 3,190.22 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18.49 g 28.29 g 7.04 g	23.86 g 45.94 g 9.87 g	27.00 g 25.76 g 6.00 g	30.12 g 36.73 g 6.25 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
71.62 g 4.85 g 2.60 g	99.91 g 3.91 g 1.89 g	70.56 g 18.18 g 2.95 g	76.99 g 4.00 g 2.68 g	g g g	g g g	g g g		
15	1	1		1	1			
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Diétás péksütemény				
	Energia: 143.18 Kcal / 598.49 Kj	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj	Energia: 233.92 Kcal / 977.79 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	7.29 g 10.72 g 8.77 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	6.06 g 21.94 g 12.98 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	g g g	g g g	g g g	



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
4.57 g	0.00 g	1.49 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	3.14 g	0.00 g	2.32 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1			1					

Tízórai

Rizstej, Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Karamellás rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél														
Energia: 296.90 Kcal / 1,241.04 KJ			Energia: 294.44 Kcal / 1,230.76 KJ			Energia: 342.04 Kcal / 1,429.73 KJ			Energia: 249.14 Kcal / 1,041.41 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
9.24 g	8.01 g	4.65 g	7.78 g	10.12 g	5.85 g	5.84 g	7.45 g	4.47 g	5.88 g	6.03 g	1.47 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46.13 g	8.03 g	0.83 g	42.90 g	13.39 g	0.80 g	62.03 g	24.76 g	0.40 g	42.56 g	13.39 g	0.26 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1			1								

Ebéd

Sertésraguleves, Tejberizs rizstejjel, Alma			Rántott leves, Kölesgolyó, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Roston sült sertés, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta														
Energia: 355.50 Kcal / 1,485.99 KJ			Energia: 459.45 Kcal / 1,920.50 KJ			Energia: 488.22 Kcal / 2,040.76 KJ			Energia: 454.56 Kcal / 1,900.06 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
10.01 g	14.72 g	3.58 g	12.62 g	21.59 g	4.78 g	25.11 g	23.31 g	5.41 g	15.76 g	20.03 g	3.26 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.09 g	2.77 g	1.35 g	53.68 g	2.06 g	0.96 g	45.24 g	9.57 g	2.32 g	52.05 g	2.88 g	1.39 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
15			1,9			1			1			1											

Uzsonna

Pulykamell sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Zöldbúzseszemes növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény														
Energia: 212.92 Kcal / 890.01 KJ			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ			Energia: 258.18 Kcal / 1,079.19 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g



(05542)  
TOM,marg,O  
M,hüv,cm,his  
zt4-6





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	9.18 g	6.09 g	4.42 g	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	6.00 g	10.33 g	8.44 g	8.56 g	11.70 g	6.53 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.27 g	0.00 g	0.83 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g
				30.73 g	0.00 g	0.72 g	29.54 g	0.00 g	1.24 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g									
<b>1</b>				<b>1</b>									<b>1</b>						<b>1</b>		

**(05543)  
TOM,marg,O  
M,hüv,cm,his  
zt7-14**

	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Karamellás rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél			
		Energia: 332.35 Kcal / 1,389.22 KJ	Energia: 343.75 Kcal / 1,436.88 KJ	Energia: 366.44 Kcal / 1,531.72 KJ	Energia: 275.81 Kcal / 1,152.89 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.05 g 10.69 g 6.84 g	8.88 g 14.81 g 8.76 g	5.95 g 9.85 g 6.57 g	6.02 g 8.68 g 2.18 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		47.20 g 8.03 g 1.20 g	43.60 g 13.39 g 1.16 g	62.68 g 24.76 g 0.56 g	43.09 g 13.39 g 0.34 g	g g g	g g g	g g g
<b>1</b>			<b>1</b>		<b>1</b>			<b>1</b>

	<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves, Tejberizs rizstejjel, Alma	Rántott leves, Kölesgolyó, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Roston sült sertés, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta			
		Energia: 423.83 Kcal / 1,771.61 KJ	Energia: 644.77 Kcal / 2,695.14 KJ	Energia: 519.69 Kcal / 2,172.30 KJ	Energia: 524.24 Kcal / 2,191.32 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12.07 g 17.64 g 4.32 g	14.16 g 28.11 g 5.52 g	25.61 g 24.00 g 5.58 g	18.71 g 23.56 g 3.87 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53.51 g 3.44 g 1.63 g	83.36 g 3.68 g 1.29 g	51.37 g 11.35 g 2.47 g	58.52 g 3.20 g 1.64 g	g g g	g g g	g g g
<b>15</b>			<b>1,9</b>		<b>1</b>			<b>1</b>



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05543)</b> <b>TOM,marg,O</b> <b>M,hüv,cm,his</b> <b>zt7-14</b>	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Diétás péksütemény			
		Energia: 248.37 Kcal / 1,038.19 KJ	Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ	Energia: 316.27 Kcal / 1,322.01 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 10.99 g 8.77 g 6.61 g	Fehérje Zsír T.Zsír 6.00 g 10.33 g 8.44 g	Fehérje Zsír T.Zsír 10.05 g 17.18 g 9.78 g	Fehérje Zsír T.Zsír 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só 31.34 g 0.00 g 1.20 g	Szénhidrát Cukor Só 30.73 g 0.00 g 0.72 g	Szénhidrát Cukor Só 30.25 g 0.00 g 1.82 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1	1		1	1	
<b>(05544)</b> <b>TOM,marg,O</b> <b>M,hüv,cm,his</b> <b>zt15-18</b>	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Karamellás rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, Salátalevél			
		Energia: 247.22 Kcal / 1,033.38 KJ	Energia: 265.48 Kcal / 1,109.71 KJ	Energia: 286.32 Kcal / 1,196.82 KJ	Energia: 174.89 Kcal / 731.04 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 7.36 g 13.09 g 9.06 g	Fehérje Zsír T.Zsír 4.50 g 18.78 g 11.62 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0.56 g 11.97 g 8.69 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0.69 g 10.60 g 2.85 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só 24.22 g 9.95 g 1.49 g	Szénhidrát Cukor Só 19.66 g 16.58 g 1.44 g	Szénhidrát Cukor Só 43.27 g 30.68 g 0.64 g	Szénhidrát Cukor Só 18.98 g 16.58 g 0.35 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1	1	1	1	1	
<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves, Tejberizs rizstejjel, Alma	Rántott leves, Kölesgolyó, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Roston sült sertés, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Főtt tészta				
	Energia: 563.45 Kcal / 2,355.22 KJ	Energia: 909.46 Kcal / 3,801.54 KJ	Energia: 593.59 Kcal / 2,481.21 KJ	Energia: 743.18 Kcal / 3,106.49 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		16.25 g	23.53 g	5.80 g	23.86 g	45.94 g	9.87 g	26.81 g	25.67 g	5.99 g	29.53 g	35.71 g	5.98 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
		70.92 g	4.84 g	2.18 g	99.91 g	3.91 g	1.89 g	65.40 g	14.98 g	2.82 g	74.90 g	4.00 g	2.25 g											
		15	1			1			1			1			1			1			1			
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Zöldbúszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény																
	Energia: 143.18 Kcal / 598.49 Kj			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj			Energia: 233.92 Kcal / 977.79 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7.29 g	10.72 g	8.77 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	6.06 g	21.94 g	12.98 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
4.57 g	0.00 g	1.49 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	3.14 g	0.00 g	2.32 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		1	1			1			1			1			1			1			1			
<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka																
	Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 Kj			Energia: 316.35 Kcal / 1,322.34 Kj			Energia: 354.18 Kcal / 1,480.47 Kj			Energia: 192.21 Kcal / 803.44 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	1.59 g	14.76 g	1.25 g	4.41 g	23.24 g	7.04 g	0.18 g	16.86 g	4.15 g	1.00 g	10.62 g	3.15 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.47 g	30.89 g	0.30 g	22.01 g	19.98 g	1.01 g	49.02 g	36.96 g	0.20 g	22.93 g	24.38 g	0.36 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		1	1			1			1			1			1			1			1			
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma	Rántott leves, Pírtott kenyérgocka, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Köles			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta Éden																

(05560) TTOM, narans, burgonyame ntes



## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		Energia: 545.41 Kcal / 2,279.81 KJ			Energia: 1,109.59 Kcal / 4,638.09 KJ			Energia: 1,116.28 Kcal / 4,666.05 KJ			Energia: 546.76 Kcal / 2,285.46 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																																																																													
<b>Uzsonna</b>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="3">Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL</td> <td colspan="3">Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL</td> <td colspan="3">Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika</td> <td colspan="3">Diétás péksütemény</td> <td colspan="3"></td> <td colspan="3"></td> <td colspan="3"></td> </tr> <tr> <td colspan="3">Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ</td> <td colspan="3">Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ</td> <td colspan="3">Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ</td> <td colspan="3">Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ</td> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 KJ</td> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 KJ</td> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 KJ</td> </tr> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>17.16 g</td><td>15.12 g</td><td>4.74 g</td> <td>39.20 g</td><td>47.92 g</td><td>10.22 g</td> <td>28.87 g</td><td>67.37 g</td><td>8.97 g</td> <td>22.37 g</td><td>39.54 g</td><td>10.84 g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>83.51 g</td><td>4.82 g</td><td>2.87 g</td> <td>128.75 g</td><td>9.04 g</td><td>1.79 g</td> <td>100.08 g</td><td>15.98 g</td><td>4.47 g</td> <td>24.66 g</td><td>1.28 g</td><td>3.48 g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">15</td> <td colspan="3" style="text-align: center;">1</td> <td colspan="3" style="text-align: center;">1,4</td> <td colspan="3" style="text-align: center;">1</td> <td colspan="3" style="text-align: center;">1</td> <td colspan="3" style="text-align: center;">1</td> <td colspan="3" style="text-align: center;">1</td> </tr> </table>																							Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény												Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	17.16 g	15.12 g	4.74 g	39.20 g	47.92 g	10.22 g	28.87 g	67.37 g	8.97 g	22.37 g	39.54 g	10.84 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	83.51 g	4.82 g	2.87 g	128.75 g	9.04 g	1.79 g	100.08 g	15.98 g	4.47 g	24.66 g	1.28 g	3.48 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	15			1			1,4			1			1			1			1		
	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény																																																																																																																																																																												
	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																																																																														
17.16 g	15.12 g	4.74 g	39.20 g	47.92 g	10.22 g	28.87 g	67.37 g	8.97 g	22.37 g	39.54 g	10.84 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																															
83.51 g	4.82 g	2.87 g	128.75 g	9.04 g	1.79 g	100.08 g	15.98 g	4.47 g	24.66 g	1.28 g	3.48 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																																																																																															
15			1			1,4			1			1			1			1																																																																																																																																																																				
<b>Tízórai</b>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="3">Rizstej, Diétás péksütemény</td> <td colspan="3">Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom</td> <td colspan="3">Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL</td> <td colspan="3">Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka</td> <td colspan="3"></td> <td colspan="3"></td> <td colspan="3"></td> </tr> <tr> <td colspan="3">Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ</td> <td colspan="3">Energia: 313.15 Kcal / 1,308.97 KJ</td> <td colspan="3">Energia: 356.78 Kcal / 1,491.34 KJ</td> <td colspan="3">Energia: 253.43 Kcal / 1,059.34 KJ</td> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 KJ</td> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 KJ</td> <td colspan="3">Energia: Kcal / 0.00 KJ</td> </tr> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>1.56 g</td><td>13.82 g</td><td>1.13 g</td> <td>7.74 g</td><td>12.35 g</td><td>3.56 g</td> <td>5.64 g</td><td>9.65 g</td><td>2.17 g</td> <td>6.24 g</td><td>6.06 g</td><td>1.77 g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>47.66 g</td><td>26.93 g</td><td>0.30 g</td> <td>42.39 g</td><td>13.39 g</td><td>0.58 g</td> <td>60.77 g</td><td>24.76 g</td><td>0.18 g</td> <td>43.19 g</td><td>17.79 g</td><td>0.27 g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">1</td> <td colspan="3" style="text-align: center;">1</td> <td colspan="3" style="text-align: center;">1</td> <td colspan="3" style="text-align: center;">1</td> <td colspan="3" style="text-align: center;">1</td> <td colspan="3" style="text-align: center;">1</td> <td colspan="3" style="text-align: center;">1</td> </tr> </table>																							Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka												Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ			Energia: 313.15 Kcal / 1,308.97 KJ			Energia: 356.78 Kcal / 1,491.34 KJ			Energia: 253.43 Kcal / 1,059.34 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	1.56 g	13.82 g	1.13 g	7.74 g	12.35 g	3.56 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.24 g	6.06 g	1.77 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.39 g	13.39 g	0.58 g	60.77 g	24.76 g	0.18 g	43.19 g	17.79 g	0.27 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	1			1			1			1			1			1			1		
	Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka																																																																																																																																																																												
	Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ			Energia: 313.15 Kcal / 1,308.97 KJ			Energia: 356.78 Kcal / 1,491.34 KJ			Energia: 253.43 Kcal / 1,059.34 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																																																																														
1.56 g	13.82 g	1.13 g	7.74 g	12.35 g	3.56 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.24 g	6.06 g	1.77 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																															
47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.39 g	13.39 g	0.58 g	60.77 g	24.76 g	0.18 g	43.19 g	17.79 g	0.27 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																																																																																															
1			1			1			1			1			1			1																																																																																																																																																																				

**(05562)  
TTOM,  
narans,  
burgonyame  
ntes4-6**





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05562)</b> TTOM, narans, burgonyame ntes4-6	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma	Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Köles	Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta Éden			
		Energia: 319.45 Kcal / 1,335.30 KJ	Energia: 596.16 Kcal / 2,491.95 KJ	Energia: 757.52 Kcal / 3,166.43 KJ	Energia: 290.49 Kcal / 1,214.25 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.35 g 8.14 g 2.43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22.69 g 22.89 g 5.01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18.71 g 40.08 g 5.46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.35 g 21.13 g 5.52 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 51.04 g 2.75 g 1.49 g	Szénhidrát Cukor Só 74.02 g 5.29 g 0.89 g	Szénhidrát Cukor Só 80.98 g 7.99 g 3.23 g	Szénhidrát Cukor Só 13.41 g 0.66 g 1.77 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		15	1,9	1,4	1	1	1	1
<b>(05563)</b> TTOM, narans, burgonyame ntes7-14	<b>Tízórai</b>	Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Diétás péksütemény			
		Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ	Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ	Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.98 g 8.29 g 2.12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.00 g 10.33 g 8.44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.56 g 13.95 g 4.23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 29.01 g 0.00 g 0.61 g	Szénhidrát Cukor Só 30.73 g 0.00 g 0.72 g	Szénhidrát Cukor Só 28.83 g 0.00 g 1.02 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1	1	1	1	1	1
<b>(05563)</b> TTOM, narans, burgonyame ntes7-14	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóborka			
		Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ	Energia: 340.04 Kcal / 1,421.37 KJ	Energia: 356.78 Kcal / 1,491.34 KJ	Energia: 279.89 Kcal / 1,169.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1	1	1	1	1	1



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		1.56 g	13.82 g	1.13 g	8.82 g	14.66 g	4.37 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.37 g	8.71 g	2.48 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
		47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.81 g	13.39 g	0.78 g	60.77 g	24.76 g	0.18 g	43.69 g	17.79 g	0.35 g											
		1			1			1			1			1										
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma	Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Köles			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta Éden																
	Energia: 380.57 Kcal / 1,590.78 Kj	Energia: 806.65 Kcal / 3,371.80 Kj			Energia: 767.06 Kcal / 3,206.31 Kj			Energia: 343.61 Kcal / 1,436.29 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	11.27 g	9.74 g	2.94 g	26.10 g	29.68 g	5.80 g	18.81 g	40.13 g	5.46 g	13.57 g	24.96 g	6.59 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.65 g	3.42 g	1.79 g	107.49 g	7.53 g	1.22 g	83.56 g	9.59 g	3.29 g	15.77 g	0.78 g	2.11 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
15	1,9			1,4			1			1			1											
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény																
	Energia: 238.71 Kcal / 997.81 Kj	Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 Kj			Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.68 g	8.57 g	2.21 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	10.05 g	17.06 g	5.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.43 g	0.00 g	0.82 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	29.16 g	0.00 g	1.44 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1	1			1			1			1			1											
<b>(05564) TTOM, narans, burgonyame</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka																		
		Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83	Energia: 302.70 Kcal / 1,265.29			Energia: 315.81 Kcal / 1,320.09			Energia: 178.56 Kcal / 746.38 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

ntes15-18

Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	1.00 g	10.62 g	3.15 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1.57 g	14.27 g	1.19 g	4.41 g	23.24 g	7.04 g	0.16 g	16.37 g	4.09 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.45 g	28.85 g	0.30 g	18.61 g	16.58 g	1.01 g	40.75 g	30.68 g	0.20 g	19.53 g	20.98 g	0.36 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1			1					
<b>Ebéd</b>			Rántott leves, Pírtott kenyérfocsi, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Köles			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta Éden											
Energia: 505.76 Kcal / 2,114.08 Kj			Energia: 1,109.59 Kcal / 4,638.09 Kj			Energia: 1,097.20 Kcal / 4,586.30 Kj			Energia: 526.73 Kcal / 2,201.73 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
15.19 g	12.99 g	3.96 g	39.20 g	47.92 g	10.22 g	28.68 g	67.28 g	8.96 g	21.78 g	38.52 g	10.57 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80.43 g	4.82 g	2.40 g	128.75 g	9.04 g	1.79 g	94.92 g	12.78 g	4.34 g	22.57 g	1.28 g	3.05 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
15			1			1,4			1			1			1					
<b>Uzsonna</b>			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény											
Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj			Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
2.05 g	0.00 g	1.05 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	1.69 g	0.00 g	1.88 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1			1					



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05575) Tej-,tojás-,m ogyoró-,rizs M</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea citromlé nélkül, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			
		Energia: 351.10 Kcal / 1,467.60 KJ	Energia: 316.35 Kcal / 1,322.34 KJ	Energia: 252.97 Kcal / 1,057.41 KJ	Energia: 192.21 Kcal / 803.44 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1.50 g 11.90 g 0.90 g	4.41 g 23.24 g 7.04 g	6.89 g 15.12 g 4.17 g	1.00 g 10.62 g 3.15 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	51.78 g 38.88 g 0.30 g	22.01 g 19.98 g 1.01 g	22.03 g 19.98 g 1.05 g	22.93 g 24.38 g 0.36 g	g g g	g g g	g g g	
		1	1	1		1	1	
	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Köleskása, Alma	Rántott leves, Pírtott kenyérkocka, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta			
		Energia: 687.42 Kcal / 2,873.42 KJ	Energia: 1,109.59 Kcal / 4,638.09 KJ	Energia: 991.58 Kcal / 4,144.80 KJ	Energia: 800.58 Kcal / 3,346.42 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17.21 g 16.76 g 4.95 g	39.20 g 47.92 g 10.22 g	25.36 g 62.50 g 9.04 g	24.82 g 40.95 g 10.98 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
114.54 g 29.16 g 2.87 g	128.75 g 9.04 g 1.79 g	82.58 g 18.18 g 3.61 g	81.38 g 5.20 g 3.57 g	g g g	g g g	g g g		
	1	1,4	1		1	1		
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény				
	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	6.89 g 15.12 g 4.17 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	6.05 g 26.44 g 8.38 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	g g g	g g g	g g g	





### Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
2.05 g	0.00 g	1.05 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	1.69 g	0.00 g	1.88 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1			1			1		

(05577)  
Tej-,tojás-,m  
ogyoró-,rizs  
M 4-6

#### Tízórai

Herba tea citromlé nélkül, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka											
Energia: 324.60 Kcal / 1,356.83 KJ			Energia: 313.15 Kcal / 1,308.97 KJ			Energia: 281.46 Kcal / 1,176.50 KJ			Energia: 253.43 Kcal / 1,059.34 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.74 g	12.35 g	3.56 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	6.24 g	6.06 g	1.77 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.19 g	32.29 g	0.30 g	42.39 g	13.39 g	0.58 g	42.40 g	13.39 g	0.61 g	43.19 g	17.79 g	0.27 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1			1			1		

#### Ebéd

Frankfurti leves, Köleskása, Alma			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta											
Energia: 400.39 Kcal / 1,673.63 KJ			Energia: 596.16 Kcal / 2,491.95 KJ			Energia: 556.08 Kcal / 2,324.41 KJ			Energia: 473.24 Kcal / 1,978.14 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
9.38 g	9.07 g	2.55 g	22.69 g	22.89 g	5.01 g	13.79 g	32.99 g	4.96 g	13.11 g	22.14 g	5.62 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68.72 g	16.61 g	1.48 g	74.02 g	5.29 g	0.89 g	51.05 g	9.57 g	2.06 g	54.25 g	3.48 g	1.84 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1,9			1,4			1			1			1			1			1		



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05577)</b> Tej-,tojás-,m ogyoró-,rizs M 4-6	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Diétás péksütemény			
		Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ	Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ	Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.98 g 8.29 g 2.12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.00 g 10.33 g 8.44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.56 g 13.95 g 4.23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 29.01 g 0.00 g 0.61 g	Szénhidrát Cukor Só 30.73 g 0.00 g 0.72 g	Szénhidrát Cukor Só 28.83 g 0.00 g 1.02 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1		1	1		
<b>(05578)</b> Tej-,tojás-,m ogyoró-,rizs M 7-14	<b>Tízórai</b>	Herba tea citromlé nélkül, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			
		Energia: 324.60 Kcal / 1,356.83 KJ	Energia: 340.04 Kcal / 1,421.37 KJ	Energia: 292.51 Kcal / 1,222.69 KJ	Energia: 279.89 Kcal / 1,169.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.82 g 14.66 g 4.37 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.68 g 8.57 g 2.21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.37 g 8.71 g 2.48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 45.19 g 32.29 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 42.81 g 13.39 g 0.78 g	Szénhidrát Cukor Só 42.82 g 13.39 g 0.82 g	Szénhidrát Cukor Só 43.69 g 17.79 g 0.35 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1		1	1		
<b>(05578)</b> Tej-,tojás-,m ogyoró-,rizs M 7-14	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Köleskása, Alma	Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta			
		Energia: 481.39 Kcal / 2,012.21 KJ	Energia: 806.65 Kcal / 3,371.80 KJ	Energia: 587.55 Kcal / 2,455.96 KJ	Energia: 546.66 Kcal / 2,285.04 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																							
			11.30 g	10.90 g	3.08 g	26.10 g	29.68 g	5.80 g	14.29 g	33.68 g	5.13 g	15.53 g	26.09 g	6.70 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g
			82.67 g	20.69 g	1.78 g	107.49 g	7.53 g	1.22 g	57.18 g	11.35 g	2.21 g	61.15 g	3.92 g	2.18 g									
			1,9			1,4			1			1			1			1					
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény													
	Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ			Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	10.68 g	8.57 g	2.21 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	10.05 g	17.06 g	5.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
			29.43 g	0.00 g	0.82 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	29.16 g	0.00 g	1.44 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
			1			1			1			1			1			1					
<b>Tízórai</b>	Herba tea citromlé nélkül, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka													
	Energia: 337.45 Kcal / 1,410.54 KJ			Energia: 302.70 Kcal / 1,265.29 KJ			Energia: 239.32 Kcal / 1,000.36 KJ			Energia: 178.56 Kcal / 746.38 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	1.50 g	11.90 g	0.90 g	4.41 g	23.24 g	7.04 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	1.00 g	10.62 g	3.15 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
			48.38 g	35.48 g	0.30 g	18.61 g	16.58 g	1.01 g	18.63 g	16.58 g	1.05 g	19.53 g	20.98 g	0.36 g	g	g	g	g	g	g	g		
			1			1			1			1			1			1					
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Köleskása, Alma			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta													
	Energia: 647.77 Kcal / 2,707.68			Energia: 1,109.59 Kcal /			Energia: 972.50 Kcal / 4,065.05			Energia: 780.55 Kcal / 3,262.70			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				

(05579)  
Tej-,tojás-,m  
ogyoró-,rizs  
M15-18



## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

			Kj			4,638.09 Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
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			
15.24 g	14.63 g	4.17 g	39.20 g	47.92 g	10.22 g	25.17 g	62.41 g	9.03 g	24.23 g	39.93 g	10.71 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			
111.46 g	29.16 g	2.40 g	128.75 g	9.04 g	1.79 g	77.42 g	14.98 g	3.48 g	79.29 g	5.20 g	3.14 g															
1			1,4			1			1			1			1			1			1					
<b>Uzsonna</b>			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény														
			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj			Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
			6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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
2.05 g	0.00 g	1.05 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	1.69 g	0.00 g	1.88 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g															
1			1			1			1			1			1			1			1					
<b>(05580) TM,TO,él,par, papr,méz,kak ,bels</b>			Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka														
			Energia: 298.02 Kcal / 1,245.72 Kj			Energia: 308.62 Kcal / 1,290.03 Kj			Energia: 354.18 Kcal / 1,480.47 Kj			Energia: 192.21 Kcal / 803.44 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
			6.98 g	17.98 g	4.52 g	4.10 g	23.18 g	7.02 g	0.18 g	16.86 g	4.15 g	1.00 g	10.62 g	3.15 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
25.72 g	11.99 g	1.05 g	20.54 g	19.98 g	1.00 g	49.02 g	36.96 g	0.20 g	22.93 g	24.38 g	0.36 g															
1			1			1			1			1			1			1			1					





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05580) TM,TO,él,par, papr,méz,kak ,bels	<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves, Tejberizs rizstejjel, Alma	Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta			
		Energia: 617.52 Kcal / 2,581.23 KJ	Energia: 1,109.59 Kcal / 4,638.09 KJ	Energia: 613.12 Kcal / 2,562.84 KJ	Energia: 800.58 Kcal / 3,346.42 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 18.49 g 28.29 g 7.04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 39.20 g 47.92 g 10.22 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30.18 g 18.80 g 5.48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24.82 g 40.95 g 10.98 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 71.62 g 4.85 g 2.60 g	Szénhidrát Cukor Só 128.75 g 9.04 g 1.79 g	Szénhidrát Cukor Só 83.02 g 18.18 g 3.05 g	Szénhidrát Cukor Só 81.38 g 5.20 g 3.57 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		15	1	1	1	1	1	1
	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Diétás péksütemény			
		Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.89 g 15.12 g 4.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.49 g 9.60 g 8.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.66 g 26.34 g 8.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 2.05 g 0.00 g 1.05 g	Szénhidrát Cukor Só 2.89 g 0.00 g 0.64 g	Szénhidrát Cukor Só 0.62 g 0.00 g 1.88 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1	1	1	1	1	1
(05582) TM,TO,él,par, papr,méz,kak ,bels4-6	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél	Karamellás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóborka			
		Energia: 311.64 Kcal / 1,302.66 KJ	Energia: 358.59 Kcal / 1,498.91 KJ	Energia: 356.78 Kcal / 1,491.34 KJ	Energia: 253.43 Kcal / 1,059.34 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1	1	1	1	1	1



## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	9.04 g	10.21 g	2.35 g	9.54 g	16.90 g	5.16 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.24 g	6.06 g	1.77 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	44.87 g	8.03 g	0.61 g	41.67 g	13.39 g	0.98 g	60.77 g	24.76 g	0.18 g	43.19 g	17.79 g	0.27 g									
<b>Ebéd</b>	1			1			1			1			1			1			1		
	Sertésraguleves, Tejberizs rizstejjel, Alma			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta											
	Energia: 355.50 Kcal / 1,485.99 KJ			Energia: 596.16 Kcal / 2,491.95 KJ			Energia: 366.85 Kcal / 1,533.43 KJ			Energia: 473.24 Kcal / 1,978.14 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.01 g	14.72 g	3.58 g	22.69 g	22.89 g	5.01 g	16.20 g	11.14 g	3.18 g	13.11 g	22.14 g	5.62 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	45.09 g	2.77 g	1.35 g	74.02 g	5.29 g	0.89 g	51.27 g	9.57 g	1.77 g	54.25 g	3.48 g	1.84 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	15			1,9			1			1			1			1					
<b>Uzsonna</b>	1			1			1			1			1			1					
	Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény											
	Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ			Energia: 272.92 Kcal / 1,140.81 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.98 g	8.29 g	2.12 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	8.36 g	13.90 g	4.23 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	29.01 g	0.00 g	0.61 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	28.28 g	0.00 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1			1			1					
<b>Tízórai</b>	1			1			1			1			1			1					
	Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka											
	Energia: 322.69 Kcal / 1,348.84			Energia: 334.09 Kcal / 1,396.50			Energia: 356.78 Kcal / 1,491.34			Energia: 279.89 Kcal / 1,169.94			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		

(05583)  
TM,TO,él,par,  
papr,méz,kak

Tízórai





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

**,bels7-14**

	Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	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	
	10.74 g	10.49 g	2.44 g	8.57 g	14.61 g	4.36 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.37 g	8.71 g	2.48 g										
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	45.29 g	8.03 g	0.82 g	41.69 g	13.39 g	0.78 g	60.77 g	24.76 g	0.18 g	43.69 g	17.79 g	0.35 g										
	1			1			1			1												
<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves, Tejberizs rizstejjel, Alma			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta												
	Energia: 423.83 Kcal / 1,771.61 Kj			Energia: 806.65 Kcal / 3,371.80 Kj			Energia: 398.32 Kcal / 1,664.98 Kj			Energia: 546.66 Kcal / 2,285.04 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	12.07 g	17.64 g	4.32 g	26.10 g	29.68 g	5.80 g	16.70 g	11.83 g	3.35 g	15.53 g	26.09 g	6.70 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	53.51 g	3.44 g	1.63 g	107.49 g	7.53 g	1.22 g	57.40 g	11.35 g	1.92 g	61.15 g	3.92 g	2.18 g										
	15			1,9			1			1												
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény												
	Energia: 238.71 Kcal / 997.81 Kj			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 Kj			Energia: 306.61 Kcal / 1,281.63 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	10.68 g	8.57 g	2.21 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	9.74 g	16.98 g	5.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	29.43 g	0.00 g	0.82 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	28.34 g	0.00 g	1.44 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g										
	1			1			1			1												





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

												hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
<b>(05584)</b> <b>TMT0,él,par,</b> <b>papr,méz,kak</b> <b>,bels15-18</b>	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóborka																					
		Energia: 276.71 Kcal / 1,156.65 KJ			Energia: 294.97 Kcal / 1,232.97 KJ			Energia: 315.81 Kcal / 1,320.09 KJ			Energia: 178.56 Kcal / 746.38 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ												
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		6.96 g	17.49 g	4.46 g	4.10 g	23.18 g	7.02 g	0.16 g	16.37 g	4.09 g	1.00 g	10.62 g	3.15 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
	21.70 g	9.95 g	1.05 g	17.14 g	16.58 g	1.00 g	40.75 g	30.68 g	0.20 g	19.53 g	20.98 g	0.36 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g								
	1			1			1			1																						
	<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves, Tejberizs rizstejjel, Alma			Rántott leves, Pírtott kenyérkocka, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta																					
		Energia: 563.45 Kcal / 2,355.22 KJ			Energia: 1,109.59 Kcal / 4,638.09 KJ			Energia: 594.04 Kcal / 2,483.09 KJ			Energia: 780.55 Kcal / 3,262.70 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		16.25 g	23.53 g	5.80 g	39.20 g	47.92 g	10.22 g	29.99 g	18.71 g	5.47 g	24.23 g	39.93 g	10.71 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
70.92 g	4.84 g	2.18 g	128.75 g	9.04 g	1.79 g	77.86 g	14.98 g	2.92 g	79.29 g	5.20 g	3.14 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g									
15			1			1			1																							
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény																						
	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv								
6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	5.66 g	26.34 g	8.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g									





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

**(05590)  
TM,TO,fokh,  
OM,méz,citr,  
bara,déliGy**

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																																						
2.05 g			0.00 g			1.05 g			2.89 g			0.00 g			0.64 g			0.62 g			0.00 g			1.88 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			g			g			g			g			g			g																				
1									1									1									1									1																																			
<b>Tízórai</b>									Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom									Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL									Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka																																												
									Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ									Energia: 316.35 Kcal / 1,322.34 KJ									Energia: 354.18 Kcal / 1,480.47 KJ									Energia: 192.21 Kcal / 803.44 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ								
									Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír											
									1.59 g			14.76 g			1.25 g			4.41 g			23.24 g			7.04 g			0.18 g			16.86 g			4.15 g			1.00 g			10.62 g			3.15 g			g			g			g			g			g			g											
									Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
55.47 g			30.89 g			0.30 g			22.01 g			19.98 g			1.01 g			49.02 g			36.96 g			0.20 g			22.93 g			24.38 g			0.36 g			g			g			g			g			g			g			g																	
1									1									1									1									1																																			
<b>Ebéd</b>									Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma									Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez									Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré									Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta																																			
									Energia: 545.41 Kcal / 2,279.81 KJ									Energia: 1,109.59 Kcal / 4,638.09 KJ									Energia: 991.58 Kcal / 4,144.80 KJ									Energia: 800.58 Kcal / 3,346.42 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ								
									Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír											
									17.16 g			15.12 g			4.74 g			39.20 g			47.92 g			10.22 g			25.36 g			62.50 g			9.04 g			24.82 g			40.95 g			10.98 g			g			g			g			g			g			g											
									Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
83.51 g			4.82 g			2.87 g			128.75 g			9.04 g			1.79 g			82.58 g			18.18 g			3.61 g			81.38 g			5.20 g			3.57 g			g			g			g			g			g			g																				
15									1									1,4									1									1									1																										



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05590)</b> TM,TO,fokh, OM,méz,citr, bara,déliGy	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény			
		Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 6.89 g 15.12 g 4.17 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0.49 g 9.60 g 8.40 g	Fehérje Zsír T.Zsír 6.05 g 26.44 g 8.38 g	Fehérje Zsír T.Zsír 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só 2.05 g 0.00 g 1.05 g	Szénhidrát Cukor Só 2.89 g 0.00 g 0.64 g	Szénhidrát Cukor Só 1.69 g 0.00 g 1.88 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1		1	1		
<b>(05592)</b> TM,TO,fokh, OM,méz,citr, barack4-6	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			
		Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ	Energia: 313.15 Kcal / 1,308.97 KJ	Energia: 356.78 Kcal / 1,491.34 KJ	Energia: 253.43 Kcal / 1,059.34 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 1.56 g 13.82 g 1.13 g	Fehérje Zsír T.Zsír 7.74 g 12.35 g 3.56 g	Fehérje Zsír T.Zsír 5.64 g 9.65 g 2.17 g	Fehérje Zsír T.Zsír 6.24 g 6.06 g 1.77 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só 47.66 g 26.93 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 42.39 g 13.39 g 0.58 g	Szénhidrát Cukor Só 60.77 g 24.76 g 0.18 g	Szénhidrát Cukor Só 43.19 g 17.79 g 0.27 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1		1	1		
<b>(05592)</b> TM,TO,fokh, OM,méz,citr, barack4-6	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma	Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta			
		Energia: 319.45 Kcal / 1,335.30 KJ	Energia: 596.16 Kcal / 2,491.95 KJ	Energia: 556.08 Kcal / 2,324.41 KJ	Energia: 473.24 Kcal / 1,978.14 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																										
			9.35 g	8.14 g	2.43 g	22.69 g	22.89 g	5.01 g	13.79 g	32.99 g	4.96 g	13.11 g	22.14 g	5.62 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
			51.04 g	2.75 g	1.49 g	74.02 g	5.29 g	0.89 g	51.05 g	9.57 g	2.06 g	54.25 g	3.48 g	1.84 g												
			15	1,9			1,4			1			1			1										
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény																
	Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	8.98 g	8.29 g	2.12 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
29.01 g	0.00 g	0.61 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	28.83 g	0.00 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
1			1			1			1			1			1			1								
<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka																
	Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ			Energia: 340.04 Kcal / 1,421.37 KJ			Energia: 356.78 Kcal / 1,491.34 KJ			Energia: 279.89 Kcal / 1,169.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	1.56 g	13.82 g	1.13 g	8.82 g	14.66 g	4.37 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.37 g	8.71 g	2.48 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.81 g	13.39 g	0.78 g	60.77 g	24.76 g	0.18 g	43.69 g	17.79 g	0.35 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
1			1			1			1			1			1			1								
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta																
	Energia: 380.57 Kcal / 1,590.78			Energia: 806.65 Kcal / 3,371.80			Energia: 587.55 Kcal / 2,455.96			Energia: 546.66 Kcal / 2,285.04			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ							

(05593)  
TM,TO,fokh,  
OM,méz,citr,  
barack7-14





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	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	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	11.27 g	9.74 g	2.94 g	26.10 g	29.68 g	5.80 g	14.29 g	33.68 g	5.13 g	15.53 g	26.09 g	6.70 g										
	60.65 g	3.42 g	1.79 g	107.49 g	7.53 g	1.22 g	57.18 g	11.35 g	2.21 g	61.15 g	3.92 g	2.18 g										
	15			1,9			1,4			1						1					1	
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény												
	Energia: 238.71 Kcal / 997.81 Kj			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 Kj			Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	10.68 g	8.57 g	2.21 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	10.05 g	17.06 g	5.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
29.43 g	0.00 g	0.82 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	29.16 g	0.00 g	1.44 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
1			1			1									1						1	
<b>(05594) TM,TO,fokh, OM,méz,citr, barack15-18</b>	Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka												
	Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 Kj			Energia: 302.70 Kcal / 1,265.29 Kj			Energia: 315.81 Kcal / 1,320.09 Kj			Energia: 178.56 Kcal / 746.38 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	1.57 g	14.27 g	1.19 g	4.41 g	23.24 g	7.04 g	0.16 g	16.37 g	4.09 g	1.00 g	10.62 g	3.15 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
51.45 g	28.85 g	0.30 g	18.61 g	16.58 g	1.01 g	40.75 g	30.68 g	0.20 g	19.53 g	20.98 g	0.36 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
			1			1			1						1						1	





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05594)</b> TM,TO,fokh, OM,méz,citr, barack15-18	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma	Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta			
		Energia: 505.76 Kcal / 2,114.08 KJ	Energia: 1,109.59 Kcal / 4,638.09 KJ	Energia: 972.50 Kcal / 4,065.05 KJ	Energia: 780.55 Kcal / 3,262.70 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		15.19 g 12.99 g 3.96 g	39.20 g 47.92 g 10.22 g	25.17 g 62.41 g 9.03 g	24.23 g 39.93 g 10.71 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
80.43 g 4.82 g 2.40 g	128.75 g 9.04 g 1.79 g	77.42 g 14.98 g 3.48 g	79.29 g 5.20 g 3.14 g	g g g	g g g	g g g		
15	1	1,4	1	1	1	1		
<b>(05600)</b> TM,TO,frukt, par,kuk,hüv, OM	<b>Tízórai</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény			
		Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.89 g 15.12 g 4.17 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	6.05 g 26.44 g 8.38 g	1.50 g 11.90 g 0.90 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
2.05 g 0.00 g 1.05 g	2.89 g 0.00 g 0.64 g	1.69 g 0.00 g 1.88 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1	1	1		
<b>(05600)</b> TM,TO,frukt, par,kuk,hüv, OM	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Zöld tea , Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöld tea , Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			
		Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ	Energia: 235.90 Kcal / 986.06 KJ	Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 112.68 Kcal / 471.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		1.59 g 14.76 g 1.25 g	4.62 g 23.31 g 7.02 g	0.18 g 16.86 g 4.15 g	1.13 g 10.65 g 3.15 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
1.63 g 0.00 g 1.00 g	1.63 g 0.00 g 1.00 g	2.95 g 4.40 g 0.36 g	2.95 g 4.40 g 0.36 g	g g g	g g g	g g g		



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

55.47 g			30.89 g			0.30 g			24.04 g			11.99 g			0.20 g						
1			1			1			1			1									
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zöldségleves, Roston sült hal szelet, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Sertésragu diétás, Főtt tészta Éden											
	Energia: 493.23 Kcal / 2,061.70 KJ			Energia: 899.89 Kcal / 3,761.54 KJ			Energia: 594.11 Kcal / 2,483.38 KJ			Energia: 475.70 Kcal / 1,988.43 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	16.56 g	14.52 g	4.74 g	23.54 g	45.70 g	9.83 g	33.48 g	28.92 g	5.16 g	25.08 g	33.33 g	6.27 g									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
73.01 g	4.82 g	2.85 g	97.14 g	3.85 g	1.89 g	49.10 g	23.48 g	6.25 g	18.31 g	0.08 g	2.57 g										
15			1			4,9			1			1									
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény											
	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
2.05 g	0.00 g	1.05 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	1.69 g	0.00 g	1.88 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g										
1			1			1			1			1									
<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény			Zöld tea, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka											
	Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ			Energia: 259.41 Kcal / 1,084.33 KJ			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 200.15 Kcal / 836.63 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	1.56 g	13.82 g	1.13 g	7.87 g	12.39 g	3.55 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.33 g	6.08 g	1.77 g									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			

(05602)  
TM,TO,frukt,  
par,kuk,hüv,  
OM4-6

Tízórai



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																					
	47.66 g	26.93 g	0.30 g	28.80 g	0.00 g	0.58 g	44.03 g	8.03 g	0.18 g	29.80 g	4.40 g	0.27 g									
	1			1			1			1			1								
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zöldségleves, Roston sült hal szelet, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Sertésragu diétás, Főtt tészta Éden											
	Energia: 267.27 Kcal / 1,117.19 Kj			Energia: 464.05 Kcal / 1,939.73 Kj			Energia: 373.13 Kcal / 1,559.68 Kj			Energia: 254.96 Kcal / 1,065.73 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	8.75 g	7.54 g	2.43 g	12.82 g	21.49 g	4.77 g	21.17 g	16.48 g	3.14 g	12.70 g	18.02 g	3.23 g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
40.54 g	2.75 g	1.47 g	54.11 g	2.02 g	0.96 g	34.31 g	14.86 g	3.39 g	10.23 g	0.06 g	1.31 g	g	g	g	g	g	g				
15	1,9			4,9			1			1											
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény											
	Energia: 227.66 Kcal / 951.62 Kj			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 Kj			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	8.98 g	8.29 g	2.12 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
29.01 g	0.00 g	0.61 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	28.83 g	0.00 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g				
1	1			1			1			1			1								
<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény			Zöld tea, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka											
	Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj			Energia: 286.07 Kcal / 1,195.77 Kj			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 Kj			Energia: 226.61 Kcal / 947.23 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	1.56 g	13.82 g	1.13 g	8.97 g	14.71 g	4.36 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.46 g	8.73 g	2.48 g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			

(05603)  
TM,TO,frukt,  
par,kuk,hüv,  
OM7-14

Tízórai



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																					
	47.66 g	26.93 g	0.30 g	29.12 g	0.00 g	0.78 g	44.03 g	8.03 g	0.18 g	30.30 g	4.40 g	0.35 g	g	g	g	g	g	g			
	1			1			1			1			1								
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zöldségleves, Roston sült hal szelet, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Sertésragu diétás, Főtt tészta Éden											
	Energia: 328.39 Kcal / 1,372.67 KJ			Energia: 649.37 Kcal / 2,714.37 KJ			Energia: 439.00 Kcal / 1,835.02 KJ			Energia: 300.97 Kcal / 1,258.05 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav			
	10.67 g	9.14 g	2.94 g	14.36 g	28.01 g	5.51 g	25.15 g	20.22 g	3.77 g	15.19 g	21.23 g	3.85 g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
50.15 g	3.42 g	1.77 g	83.79 g	3.64 g	1.29 g	38.33 g	17.76 g	4.29 g	11.96 g	0.06 g	1.56 g	g	g	g	g	g	g				
15 1,9 4,9 1 1																					
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény											
	Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ			Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav			
	10.68 g	8.57 g	2.21 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	10.05 g	17.06 g	5.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
29.43 g	0.00 g	0.82 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	29.16 g	0.00 g	1.44 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g				
1 1 1 1 1																					
<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény			Zöld tea, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka											
	Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ			Energia: 235.77 Kcal / 985.52 KJ			Energia: 232.50 Kcal / 971.85 KJ			Energia: 112.55 Kcal / 470.46 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav			
	1.57 g	14.27 g	1.19 g	4.60 g	23.30 g	7.02 g	0.16 g	16.37 g	4.09 g	1.11 g	10.64 g	3.15 g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			

(05604) TM,TO,frukt, par,kuk,hüv, OM15-18

Tízórai

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																					
	51.45 g	28.85 g	0.30 g	1.63 g	0.00 g	1.00 g	20.02 g	9.95 g	0.20 g	2.95 g	4.40 g	0.36 g	g	g	g	g	g	g			
	1			1			1			1			1			1					
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zöldségleves, Roston sült hal szelet, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Sertésragu diétás, Főtt tészta Éden											
	Energia: 453.58 Kcal / 1,895.96 Kj			Energia: 899.89 Kcal / 3,761.54 Kj			Energia: 572.34 Kcal / 2,392.38 Kj			Energia: 455.67 Kcal / 1,904.70 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	14.59 g	12.39 g	3.96 g	23.54 g	45.70 g	9.83 g	33.13 g	27.03 g	4.95 g	24.49 g	32.31 g	6.00 g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
69.93 g	4.82 g	2.38 g	97.14 g	3.85 g	1.89 g	48.16 g	23.48 g	5.85 g	16.22 g	0.08 g	2.14 g	g	g	g	g	g	g				
15	1			4,9			1			1			1			1					
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény											
	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj			Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
2.05 g	0.00 g	1.05 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	1.69 g	0.00 g	1.88 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g				
1	1			1			1			1			1			1					
<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka											
	Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 Kj			Energia: 308.62 Kcal / 1,290.03 Kj			Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 Kj			Energia: 192.21 Kcal / 803.44 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	1.00 g	10.62 g	3.15 g	g	g	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	Szénhidrát	Cukor	Só			
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g				

(05610)  
TOM,szój,ku  
k,hüv,zel,fok  
h,hagy,par



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																							
1. nap			2. nap			3. nap			4. nap			5. nap			6. nap			7. nap					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
55.47 g	30.89 g	0.30 g	20.54 g	19.98 g	1.00 g	24.04 g	11.99 g	0.20 g	22.93 g	24.38 g	0.36 g												
1			1			1			1			1			1			1			1		
<b>Ebéd</b>			Sertésraguleves, Tejberizs rizstejjel, Körte			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyleves, Roston sült sertés, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta Éden											
Energia: 644.83 Kcal / 2,695.39 Kj			Energia: 899.89 Kcal / 3,761.54 Kj			Energia: 620.97 Kcal / 2,595.65 Kj			Energia: 546.76 Kcal / 2,285.46 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
18.49 g	28.14 g	7.04 g	23.54 g	45.70 g	9.83 g	26.77 g	25.77 g	5.97 g	22.37 g	39.54 g	10.84 g												
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
79.12 g	4.85 g	2.59 g	97.14 g	3.85 g	1.89 g	67.81 g	15.19 g	2.80 g	24.66 g	1.28 g	3.48 g												
15			1			1			1			1			1			1			1		
<b>Uzsonna</b>			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény											
Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj			Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	5.66 g	26.34 g	8.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g												
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
2.05 g	0.00 g	1.05 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	0.62 g	0.00 g	1.88 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g												
1			1			1			1			1			1			1			1		
<b>Tízórai</b>			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka											
Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98			Energia: 309.18 Kcal / 1,292.37			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24			Energia: 253.43 Kcal / 1,059.34			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		

(05612)  
TOM,szój,ku  
k,hüv,zel,fok

Tízórai



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

h,par4-6

	Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>Ebéd</b>																					
	Sertésraguleves, Tejberizs rizstejjel, Körte			Rántott leves, Pírtott kenyérbocok, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyleves, Roston sült sertés, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta Éden											
	Energia: 382.81 Kcal / 1,600.15 Kj			Energia: 464.05 Kcal / 1,939.73 Kj			Energia: 492.37 Kcal / 2,058.11 Kj			Energia: 290.49 Kcal / 1,214.25 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.01 g	14.57 g	3.58 g	12.82 g	21.49 g	4.77 g	25.00 g	23.32 g	5.40 g	11.35 g	21.13 g	5.52 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
52.59 g	2.77 g	1.34 g	54.11 g	2.02 g	0.96 g	43.87 g	8.08 g	2.24 g	13.41 g	0.66 g	1.77 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
15	1,9			1			1			1			1			1					
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény											
	Energia: 227.66 Kcal / 951.62 Kj			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 Kj			Energia: 272.92 Kcal / 1,140.81 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.98 g	8.29 g	2.12 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	8.36 g	13.90 g	4.23 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.01 g	0.00 g	0.61 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	28.28 g	0.00 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1	1			1			1			1			1			1					



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
<b>(05613)</b> <b>TOM,szój,ku</b> <b>k,hüv,zel,fok</b> <b>h,par7-14</b>	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka					
		Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj	Energia: 334.09 Kcal / 1,396.50 Kj	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 Kj	Energia: 279.89 Kcal / 1,169.94 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
		1.56 g 13.82 g 1.13 g	8.57 g 14.61 g 4.36 g	5.64 g 9.65 g 2.17 g	6.37 g 8.71 g 2.48 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
	47.66 g 26.93 g 0.30 g	41.69 g 13.39 g 0.78 g	44.03 g 8.03 g 0.18 g	43.69 g 17.79 g 0.35 g	g g g	g g g	g g g			
	1		1		1		1		1	
	<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves, Tejberizs rizstejjel, Körte	Rántott leves, Pírtott kenyérkocka, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyleves, Roston sült sertés, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta Éden					
		Energia: 451.14 Kcal / 1,885.77 Kj	Energia: 649.37 Kcal / 2,714.37 Kj	Energia: 524.67 Kcal / 2,193.12 Kj	Energia: 343.61 Kcal / 1,436.29 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
		12.07 g 17.49 g 4.32 g	14.36 g 28.01 g 5.51 g	25.47 g 24.00 g 5.57 g	13.57 g 24.96 g 6.59 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
61.01 g 3.44 g 1.62 g	83.79 g 3.64 g 1.29 g	49.72 g 9.55 g 2.38 g	15.77 g 0.78 g 2.11 g	g g g	g g g	g g g				
15		1,9		1		1		1		
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Diétás péksütemény						
	Energia: 238.71 Kcal / 997.81 Kj	Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 Kj	Energia: 306.61 Kcal / 1,281.63 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv			
	10.68 g 8.57 g 2.21 g	6.00 g 10.33 g 8.44 g	9.74 g 16.98 g 5.38 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	g g g	g g g	g g g			







### Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.43 g	0.00 g	0.82 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	28.34 g	0.00 g	1.44 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1			1					

**(05614)  
TOM,szój,ku  
k,hüv,zel,fok  
h,par15-18**

#### Tízórai

Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka											
Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ			Energia: 294.97 Kcal / 1,232.97 KJ			Energia: 232.50 Kcal / 971.85 KJ			Energia: 178.56 Kcal / 746.38 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
1.57 g	14.27 g	1.19 g	4.10 g	23.18 g	7.02 g	0.16 g	16.37 g	4.09 g	1.00 g	10.62 g	3.15 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.45 g	28.85 g	0.30 g	17.14 g	16.58 g	1.00 g	20.02 g	9.95 g	0.20 g	19.53 g	20.98 g	0.36 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1			1					

#### Ebéd

Sertésraguleves, Tejberizs rizstejjel, Körte			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Meggyleves, Roston sült sertés, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta Éden											
Energia: 590.76 Kcal / 2,469.38 KJ			Energia: 899.89 Kcal / 3,761.54 KJ			Energia: 600.23 Kcal / 2,508.96 KJ			Energia: 526.73 Kcal / 2,201.73 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
16.25 g	23.38 g	5.80 g	23.54 g	45.70 g	9.83 g	26.62 g	25.68 g	5.97 g	21.78 g	38.52 g	10.57 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.42 g	4.84 g	2.17 g	97.14 g	3.85 g	1.89 g	63.20 g	12.59 g	2.70 g	22.57 g	1.28 g	3.05 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
15			1			1			1			1			1					



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05614)</b> TOM,szój,ku k,hüv,zel,fok h,par15-18	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Diétás péksütemény			
		Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 6.89 g 15.12 g 4.17 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0.49 g 9.60 g 8.40 g	Fehérje Zsír T.Zsír 5.66 g 26.34 g 8.38 g	Fehérje Zsír T.Zsír 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só 2.05 g 0.00 g 1.05 g	Szénhidrát Cukor Só 2.89 g 0.00 g 0.64 g	Szénhidrát Cukor Só 0.62 g 0.00 g 1.88 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1			1	1	
<b>(05620)</b> TM,TO,zel,O M,répa,megg y,CM	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			
		Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ	Energia: 316.35 Kcal / 1,322.34 KJ	Energia: 354.18 Kcal / 1,480.47 KJ	Energia: 192.21 Kcal / 803.44 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 1.59 g 14.76 g 1.25 g	Fehérje Zsír T.Zsír 4.41 g 23.24 g 7.04 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0.18 g 16.86 g 4.15 g	Fehérje Zsír T.Zsír 1.00 g 10.62 g 3.15 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só 55.47 g 30.89 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 22.01 g 19.98 g 1.01 g	Szénhidrát Cukor Só 49.02 g 36.96 g 0.20 g	Szénhidrát Cukor Só 22.93 g 24.38 g 0.36 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1			1	1	
<b>Ebéd</b>	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma	Rántott leves, Pírtott kenyérkocka, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Főtt tészta			
		Energia: 545.41 Kcal / 2,279.81 KJ	Energia: 1,109.59 Kcal / 4,638.09 KJ	Energia: 934.36 Kcal / 3,905.62 KJ	Energia: 763.21 Kcal / 3,190.22 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																							
			17.16 g	15.12 g	4.74 g	39.20 g	47.92 g	10.22 g	25.37 g	62.42 g	9.03 g	30.12 g	36.73 g	6.25 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g
			83.51 g	4.82 g	2.87 g	128.75 g	9.04 g	1.79 g	69.55 g	2.20 g	3.95 g	76.99 g	4.00 g	2.68 g									
			15	1			4,15						1			1							
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény													
	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
2.05 g	0.00 g	1.05 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	1.69 g	0.00 g	1.88 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
			1	1			1						1			1							
<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka													
	Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ			Energia: 313.15 Kcal / 1,308.97 KJ			Energia: 356.78 Kcal / 1,491.34 KJ			Energia: 253.43 Kcal / 1,059.34 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	1.56 g	13.82 g	1.13 g	7.74 g	12.35 g	3.56 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.24 g	6.06 g	1.77 g	g	g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.39 g	13.39 g	0.58 g	60.77 g	24.76 g	0.18 g	43.19 g	17.79 g	0.27 g	g	g	g	g	g	g	g	g				
			1	1			1						1			1							
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma			Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta													
	Energia: 319.45 Kcal / 1,335.30			Energia: 596.16 Kcal / 2,491.95			Energia: 527.47 Kcal / 2,204.82			Energia: 454.56 Kcal / 1,900.06			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				

(05622)  
TM,TO,zel,O  
M,répa,megg  
y,CM4-6



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	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
9.35 g	8.14 g	2.43 g	22.69 g	22.89 g	5.01 g	13.79 g	32.95 g	4.95 g	15.76 g	20.03 g	3.26 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.04 g	2.75 g	1.49 g	74.02 g	5.29 g	0.89 g	44.53 g	1.58 g	2.22 g	52.05 g	2.88 g	1.39 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
15			1,9			4,15						1			1					
<b>Uzsonna</b>			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény								
Energia: 227.66 Kcal / 951.62 Kj			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 Kj			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
8.98 g	8.29 g	2.12 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.01 g	0.00 g	0.61 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	28.83 g	0.00 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1						1			1					
<b>(05623) TM,TO,zel,O M,répa,megg y,CM7-14</b>			<b>Tízórai</b>			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka								
Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj			Energia: 340.04 Kcal / 1,421.37 Kj			Energia: 356.78 Kcal / 1,491.34 Kj			Energia: 279.89 Kcal / 1,169.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
1.56 g	13.82 g	1.13 g	8.82 g	14.66 g	4.37 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.37 g	8.71 g	2.48 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.81 g	13.39 g	0.78 g	60.77 g	24.76 g	0.18 g	43.69 g	17.79 g	0.35 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1						1			1					



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05623)</b> TM,TO,zel,O M,répa,megg y,CM7-14	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma	Rántott leves, Pírtott kenyérkocka, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves , Sertéspörkölt, Főtt tészta			
		Energia: 380.57 Kcal / 1,590.78 KJ	Energia: 806.65 Kcal / 3,371.80 KJ	Energia: 553.22 Kcal / 2,312.46 KJ	Energia: 524.24 Kcal / 2,191.32 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.27 g 9.74 g 2.94 g	26.10 g 29.68 g 5.80 g	14.29 g 33.62 g 5.12 g	18.71 g 23.56 g 3.87 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	60.65 g 3.42 g 1.79 g	107.49 g 7.53 g 1.22 g	49.36 g 1.76 g 2.41 g	58.52 g 3.20 g 1.64 g	g g g	g g g	g g g	
	15	1,9	4,15		1	1		
	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Diétás péksütemény			
		Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ	Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ	Energia: 311.87 Kcal / 1,303.62 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
10.68 g 8.57 g 2.21 g		6.00 g 10.33 g 8.44 g	10.05 g 17.06 g 5.38 g	1.50 g 11.90 g 0.90 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
29.43 g 0.00 g 0.82 g	30.73 g 0.00 g 0.72 g	29.16 g 0.00 g 1.44 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g	g g g		
1	1	1		1	1			
<b>(05624)</b> TM,TO,zel,O M,répa,megg y,CM15-18	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóborka			
		Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ	Energia: 302.70 Kcal / 1,265.29 KJ	Energia: 315.81 Kcal / 1,320.09 KJ	Energia: 178.56 Kcal / 746.38 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1.00 g 10.62 g 3.15 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

1.57 g			14.27 g			1.19 g			4.41 g			23.24 g			7.04 g			0.16 g			16.37 g			4.09 g			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só				
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só													
51.45 g			28.85 g			0.30 g			18.61 g			16.58 g			1.01 g			40.75 g			30.68 g			0.20 g			19.53 g			20.98 g			0.36 g			g			g			g			g			g			g				
1							1							1							1							1																											
<b>Ebéd</b>							Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma							Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez							Almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré							Vajgaluskaleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta																											
							Energia: 505.76 Kcal / 2,114.08 Kj							Energia: 1,109.59 Kcal / 4,638.09 Kj							Energia: 926.72 Kcal / 3,873.69 Kj							Energia: 743.18 Kcal / 3,106.49 Kj							Energia: Kcal / 0.00 Kj							Energia: Kcal / 0.00 Kj							Energia: Kcal / 0.00 Kj						
							Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír						
							15.19 g			12.99 g			3.96 g			39.20 g			47.92 g			10.22 g			25.17 g			62.34 g			9.02 g			29.53 g			35.71 g			5.98 g			g			g			g						
							Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só						
80.43 g			4.82 g			2.40 g			128.75 g			9.04 g			1.79 g			67.00 g			2.20 g			3.75 g			74.90 g			4.00 g			2.25 g			g			g			g													
15							1							4,15							1							1																											
<b>Uzsonna</b>							Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL							Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL							Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika							Diétás péksütemény																											
							Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj							Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj							Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 Kj							Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj							Energia: Kcal / 0.00 Kj							Energia: Kcal / 0.00 Kj							Energia: Kcal / 0.00 Kj						
							Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír						
							6.89 g			15.12 g			4.17 g			0.49 g			9.60 g			8.40 g			6.05 g			26.44 g			8.38 g			1.50 g			11.90 g			0.90 g			g			g			g						
							Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só						
2.05 g			0.00 g			1.05 g			2.89 g			0.00 g			0.64 g			1.69 g			0.00 g			1.88 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			g			g			g													
1							1							1							1							1																											
<b>Tízórai</b>							Rizstej, Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL							Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom							Karamellás rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL							Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kigyóuborka																											
							Energia: 268.53 Kcal / 1,122.46							Energia: 286.86 Kcal / 1,199.07							Energia: 324.69 Kcal / 1,357.20							Energia: 192.21 Kcal / 803.44 Kj							Energia: Kcal / 0.00 Kj							Energia: Kcal / 0.00 Kj							Energia: Kcal / 0.00 Kj						

(05640)  
TTOM,szója,  
hűv,CM,  
ban,pálmazsi





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

rM

	Kj									Kj									Kj																										
	Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv																				
	g			g			g			g			g			g			g			g			g																				
	Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
	7.38 g			13.58 g			9.12 g			4.81 g			18.84 g			11.64 g			0.58 g			12.46 g			8.75 g			1.00 g			10.62 g			3.15 g			22.93 g			24.38 g			0.36 g		
	28.24 g			11.99 g			1.49 g			24.53 g			19.98 g			1.45 g			51.54 g			36.96 g			0.64 g																				
	1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1								
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma									Rántott leves, Pírtott kenyérkocka, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez									Meggyes almaleves, Roston sült hal szelet, Burgonyapüré									Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta																	
	Energia: 545.41 Kcal / 2,279.81 Kj									Energia: 899.89 Kcal / 3,761.54 Kj									Energia: 580.69 Kcal / 2,427.28 Kj									Energia: 800.58 Kcal / 3,346.42 Kj																	
	Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv		
	17.16 g			15.12 g			4.74 g			23.54 g			45.70 g			9.83 g			32.71 g			19.92 g			4.14 g			24.82 g			40.95 g			10.98 g			g			g			g		
	Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
83.51 g			4.82 g			2.87 g			97.14 g			3.85 g			1.89 g			70.16 g			39.46 g			4.88 g			81.38 g			5.20 g			3.57 g			g			g			g			
	15			1			1,4			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1								
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL									Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL									Soproni felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika									Diétás péksütemény																	
	Energia: 143.18 Kcal / 598.49 Kj									Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj									Energia: 240.73 Kcal / 1,006.25 Kj									Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj																	
	Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv		
	7.29 g			10.72 g			8.77 g			0.49 g			9.60 g			8.40 g			6.45 g			22.04 g			12.98 g			1.50 g			11.90 g			0.90 g			g			g			g		
	Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
4.57 g			0.00 g			1.49 g			2.89 g			0.00 g			0.64 g			4.21 g			0.00 g			2.32 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			g			g			g			
	1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1					



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(05642) TTOM,szój,h üv,CM,ban,p álmazsír4-6</b>	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			
		Energia: 296.90 Kcal / 1,241.04 KJ	Energia: 298.41 Kcal / 1,247.35 KJ	Energia: 342.04 Kcal / 1,429.73 KJ	Energia: 253.43 Kcal / 1,059.34 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	g g g	g g 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	
	1	1	1	1	1	1	1	
	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma	Rántott leves, Pírtott kenyérkocka, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Roston sült hal szelet, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta			
		Energia: 319.45 Kcal / 1,335.30 KJ	Energia: 464.05 Kcal / 1,939.73 KJ	Energia: 456.24 Kcal / 1,907.08 KJ	Energia: 473.24 Kcal / 1,978.14 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	g g g	g g 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g		
15	1,9	1,4	1	1	1	1		
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Diétás péksütemény				
	Energia: 212.92 Kcal / 890.01 KJ	Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ	Energia: 261.69 Kcal / 1,093.86 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	g g g	g g g	g g 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g		







## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	9.18 g	6.09 g	4.42 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	8.76 g	11.75 g	6.53 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.27 g	0.00 g	0.83 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	30.09 g	0.00 g	1.24 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>1</b>	<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>		

**(05643)  
TTOM,szój,h  
űv,CM,ban,p  
álmazsír7-14**

	Energia: 332.35 Kcal / 1,389.22 KJ			Energia: 349.70 Kcal / 1,461.75 KJ			Energia: 366.44 Kcal / 1,531.72 KJ			Energia: 279.89 Kcal / 1,169.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
<b>Tízórai</b>	11.05 g	10.69 g	6.84 g	9.13 g	14.86 g	8.77 g	5.95 g	9.85 g	6.57 g	6.37 g	8.71 g	2.48 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	47.20 g	8.03 g	1.20 g	44.72 g	13.39 g	1.16 g	62.68 g	24.76 g	0.56 g	43.69 g	17.79 g	0.35 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>1</b>	<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>		
<b>Ebéd</b>	11.27 g	9.74 g	2.94 g	14.36 g	28.01 g	5.51 g	24.69 g	14.82 g	3.15 g	15.53 g	26.09 g	6.70 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	60.65 g	3.42 g	1.79 g	83.79 g	3.64 g	1.29 g	50.97 g	27.35 g	3.47 g	61.15 g	3.92 g	2.18 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>15</b>	<b>1,9</b>			<b>1,4</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>					



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05643)</b> TTOM,szój,h üv,CM,ban,p álmazzsír7-14	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Diétás péksütemény			
		Energia: 248.37 Kcal / 1,038.19 KJ	Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ	Energia: 321.53 Kcal / 1,344.00 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.99 g 8.77 g 6.61 g	6.00 g 10.33 g 8.44 g	10.36 g 17.26 g 9.78 g	1.50 g 11.90 g 0.90 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31.34 g 0.00 g 1.20 g	30.73 g 0.00 g 0.72 g	31.07 g 0.00 g 1.82 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g	g g g		
1	1	1			1	1		
<b>(05644)</b> TTOM,szój,h üv,CM,ban,p álmazzsí15-18	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Karamellás rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			
		Energia: 247.22 Kcal / 1,033.38 KJ	Energia: 273.21 Kcal / 1,142.02 KJ	Energia: 286.32 Kcal / 1,196.82 KJ	Energia: 178.56 Kcal / 746.38 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.36 g 13.09 g 9.06 g	4.81 g 18.84 g 11.64 g	0.56 g 11.97 g 8.69 g	1.00 g 10.62 g 3.15 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
24.22 g 9.95 g 1.49 g	21.13 g 16.58 g 1.45 g	43.27 g 30.68 g 0.64 g	19.53 g 20.98 g 0.36 g	g g g	g g g	g g g		
1	1	1	1		1	1		
<b>Ebéd</b>	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma	Rántott leves, Pírtott kenyérkocka, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Roston sült hal szelet, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves , Vadas sertésragu, Főtt tészta			
		Energia: 505.76 Kcal / 2,114.08 KJ	Energia: 899.89 Kcal / 3,761.54 KJ	Energia: 561.61 Kcal / 2,347.53 KJ	Energia: 780.55 Kcal / 3,262.70 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																								
	15.19 g	12.99 g	3.96 g	23.54 g	45.70 g	9.83 g	32.52 g	19.83 g	4.13 g	24.23 g	39.93 g	10.71 g		g		g		g		g		g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	80.43 g	4.82 g	2.40 g	97.14 g	3.85 g	1.89 g	65.00 g	36.26 g	4.75 g	79.29 g	5.20 g	3.14 g		g		g		g		g		g		g
	15		1				1,4			1					1			1			1			1
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény														
	Energia: 143.18 Kcal / 598.49 Kj			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj			Energia: 240.73 Kcal / 1,006.25 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7.29 g	10.72 g	8.77 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	6.45 g	22.04 g	12.98 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
4.57 g	0.00 g	1.49 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	4.21 g	0.00 g	2.32 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1		1				1									1			1			1			1
<b>(05700) GM (BÚZA,árpa,r osz,zab),hűv elyesM</b>	Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka														
	Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 Kj			Energia: 606.98 Kcal / 2,537.18 Kj			Energia: 665.06 Kcal / 2,779.95 Kj			Energia: 482.84 Kcal / 2,018.27 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	11.70 g	16.40 g	3.34 g	11.64 g	25.24 g	7.44 g	17.52 g	20.50 g	6.64 g	8.23 g	12.62 g	3.55 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.70 g	18.90 g	0.70 g	76.72 g	20.78 g	1.71 g	95.96 g	25.78 g	1.30 g	77.64 g	25.18 g	1.06 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
7						7									1			1			1			1



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05700) GM (BÚZA,árpa,r ozs,zab),hűv elyesM</b>	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs	Tojásleves, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, GM pékáru, ebédhez	Meggyes almaleves, Roston sült hal szelet, Burgonyapüré	Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta			
		Energia: 659.28 Kcal / 2,755.79 KJ	Energia: 834.98 Kcal / 3,490.22 KJ	Energia: 629.00 Kcal / 2,629.22 KJ	Energia: 786.52 Kcal / 3,287.65 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	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		25.19 g 15.41 g 6.32 g	23.29 g 43.15 g 9.67 g	35.42 g 20.20 g 4.48 g	23.91 g 40.43 g 10.18 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	103.35 g 17.50 g 3.25 g	86.82 g 3.80 g 2.91 g	78.84 g 37.26 g 5.93 g	80.55 g 5.01 g 3.50 g	g g g	g g g	g g g	
	7	3	4,7	3,9,10,(12)	1	1		
	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Zöldfűszeres kockasajt, Gluténmentes pékáru	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény			
		Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ	Energia: 366.76 Kcal / 1,533.06 KJ	Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
14.12 g 17.12 g 4.57 g		13.62 g 6.30 g 2.74 g	13.28 g 28.44 g 8.78 g	1.50 g 11.90 g 0.90 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
56.76 g 0.80 g 1.75 g	57.40 g 0.80 g 1.08 g	56.40 g 0.80 g 2.58 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g	g g g		
	7			1	1			
<b>(05702) GM (BÚZA,árp,ro zs,za),hüvely esM4-6</b>	<b>Tízórai</b>	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Karamellás tej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			
		Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ	Energia: 317.14 Kcal / 1,325.65 KJ	Energia: 374.33 Kcal / 1,564.70 KJ	Energia: 257.42 Kcal / 1,076.02 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	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.30 g 14.90 g 2.53 g	5.82 g 12.62 g 3.72 g	10.49 g 11.01 g 3.73 g	4.32 g 6.33 g 1.93 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
				g g g	g g g	g g g		



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	42.40 g	18.90 g	0.57 g	41.76 g	13.79 g	0.85 g	54.92 g	17.13 g	0.71 g	42.56 g	18.19 g	0.54 g									
	7						7						1			1					
Ebéd	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs			Tojásleves, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, GM pékáru, ebédhez			Meggyes almaleves, Roston sült hal szelet, Burgonyapüré			Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta											
	Energia: 401.56 Kcal / 1,678.52 KJ			Energia: 443.85 Kcal / 1,855.29 KJ			Energia: 399.42 Kcal / 1,669.58 KJ			Energia: 477.83 Kcal / 1,997.33 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	14.92 g	8.46 g	3.51 g	12.21 g	22.95 g	5.00 g	22.74 g	12.05 g	2.84 g	12.95 g	22.42 g	5.28 g	g	g	g	g	g	g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
65.20 g	10.00 g	1.74 g	46.34 g	2.00 g	1.48 g	50.96 g	21.27 g	3.42 g	55.27 g	3.39 g	1.82 g	g	g	g	g	g	g				
	7			3			4,7			3,9,10,(12)			1			1					
Uzsonna	Pulykamell sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Zöldfűszeres kockasajt , Gluténmentes pékáru			Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Diétás péksütemény											
	Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ			Energia: 183.38 Kcal / 766.53 KJ			Energia: 280.42 Kcal / 1,172.16 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	7.06 g	8.56 g	2.28 g	6.81 g	3.15 g	1.37 g	6.64 g	14.22 g	4.39 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
28.38 g	0.40 g	0.88 g	28.70 g	0.40 g	0.54 g	28.20 g	0.40 g	1.29 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g				
	7												1			1					
(05703) GM (BÚZA,árp,rozsa),hüvely esM7-14	Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka											
	Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ			Energia: 344.03 Kcal / 1,438.05 KJ			Energia: 374.33 Kcal / 1,564.70 KJ			Energia: 283.88 Kcal / 1,186.62 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	8.30 g	14.90 g	2.53 g	6.90 g	14.93 g	4.53 g	10.49 g	11.01 g	3.73 g	4.45 g	8.98 g	2.64 g	g	g	g	g	g	g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																					
	42.40 g	18.90 g	0.57 g	42.18 g	13.79 g	1.05 g	54.92 g	17.13 g	0.71 g	43.06 g	18.19 g	0.62 g									
	7						7						1			1					
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs			Tojásleves, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, GM pékáru, ebédhez			Meggyes almaleves, Roston sült hal szelet, Burgonyapüré			Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta											
	Energia: 498.18 Kcal / 2,082.39 KJ			Energia: 579.07 Kcal / 2,420.51 KJ			Energia: 469.57 Kcal / 1,962.80 KJ			Energia: 554.42 Kcal / 2,317.48 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	18.68 g	10.34 g	4.33 g	13.56 g	24.89 g	5.22 g	26.90 g	15.05 g	3.43 g	15.42 g	26.49 g	6.32 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
81.21 g	12.00 g	2.24 g	73.98 g	3.60 g	1.71 g	57.84 g	25.59 g	4.21 g	62.73 g	3.81 g	2.45 g										
	7						3			4,7			3,9,10,(12)			1			1		
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka , Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Zöldfűszeres kockasajt , Gluténmentes pékáru			Soproni felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Diétás péksütemény											
	Energia: 242.70 Kcal / 1,014.49 KJ			Energia: 220.76 Kcal / 922.78 KJ			Energia: 315.86 Kcal / 1,320.29 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	8.76 g	8.84 g	2.37 g	9.98 g	5.30 g	2.54 g	8.13 g	17.33 g	5.54 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
28.80 g	0.40 g	1.09 g	29.90 g	0.40 g	0.73 g	28.53 g	0.40 g	1.71 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g										
	7												1			1					
<b>Tízórai</b>	Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka											
	Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ			Energia: 593.33 Kcal / 2,480.12 KJ			Energia: 623.24 Kcal / 2,605.14 KJ			Energia: 469.19 Kcal / 1,961.21 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	11.70 g	16.40 g	3.34 g	11.64 g	25.24 g	7.44 g	15.78 g	19.73 g	6.22 g	8.23 g	12.62 g	3.55 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				

(05704) GM (BÚZA,árp,rozsa)hüvely esM15-18

Tízórai





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		47.70 g	18.90 g	0.70 g	73.32 g	17.38 g	1.71 g	89.01 g	21.53 g	1.23 g	74.24 g	21.78 g	1.06 g	g	g	g	g	g	g	g			
		7							7			1			1								
<b>Ebéd</b>		Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs			Cukkinifőzelék, Diétás vagdalt, GM pékáru, ebédhez, Tojásleves			Meggyes almaleves, Roston sült hal szelet, Burgonyapüré			Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta												
		Energia: 619.63 Kcal / 2,590.05 KJ			Energia: 820.04 Kcal / 3,427.77 KJ			Energia: 609.89 Kcal / 2,549.34 KJ			Energia: 786.52 Kcal / 3,287.65 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		23.22 g	13.28 g	5.54 g	22.84 g	42.08 g	9.51 g	35.27 g	20.12 g	4.47 g	23.91 g	40.43 g	10.18 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	100.27 g	17.50 g	2.78 g	85.95 g	3.80 g	2.51 g	73.61 g	34.06 g	5.80 g	80.55 g	5.01 g	3.50 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
		7			3			4,7			3,9,10,(12)			1			1						
<b>Uzsonna</b>		Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Zöldfűszeres kockasajt, Gluténmentes pékáru			Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény												
		Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ			Energia: 366.76 Kcal / 1,533.06 KJ			Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		14.12 g	17.12 g	4.57 g	13.62 g	6.30 g	2.74 g	13.28 g	28.44 g	8.78 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	56.76 g	0.80 g	1.75 g	57.40 g	0.80 g	1.08 g	56.40 g	0.80 g	2.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
		7												1			1						
<b>(05810) GM,TM, kókusz</b>	<b>Tízórai</b>		Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka											
			Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ			Energia: 606.98 Kcal / 2,537.18 KJ			Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 KJ			Energia: 482.84 Kcal / 2,018.27 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
			1.59 g	14.76 g	1.25 g	11.64 g	25.24 g	7.44 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g	8.23 g	12.62 g	3.55 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	55.47 g	30.89 g	0.30 g	76.72 g	20.78 g	1.71 g	103.73 g	37.76 g	0.90 g	77.64 g	25.18 g	1.06 g											
													1	1									
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta													
	Energia: 545.41 Kcal / 2,279.81 KJ			Energia: 1,053.81 Kcal / 4,404.93 KJ			Energia: 991.72 Kcal / 4,145.39 KJ			Energia: 786.52 Kcal / 3,287.65 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	17.16 g	15.12 g	4.74 g	38.67 g	45.61 g	9.85 g	25.14 g	62.45 g	9.03 g	23.91 g	40.43 g	10.18 g											
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
83.51 g	4.82 g	2.87 g	120.45 g	8.99 g	2.93 g	82.95 g	18.18 g	3.61 g	80.55 g	5.01 g	3.50 g												
15	3,10,(12)			4	3,9,10,(12)			1	1														
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Zöldfűszeres liga margarin, Gluténmentes pékáru			Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény													
	Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ			Energia: 454.05 Kcal / 1,897.93 KJ			Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	14.12 g	17.12 g	4.57 g	7.48 g	19.51 g	5.15 g	13.28 g	28.44 g	8.78 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g											
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
56.76 g	0.80 g	1.75 g	55.72 g	0.80 g	0.95 g	56.40 g	0.80 g	2.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g												
								1	1														
<b>(05813) GM,TM, kókusz 7-14</b>	Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka													
	Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ			Energia: 344.04 Kcal / 1,438.09 KJ			Energia: 360.78 Kcal / 1,508.06 KJ			Energia: 282.71 Kcal / 1,181.73 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	1.59 g	14.76 g	1.25 g	6.90 g	14.93 g	4.54 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g	4.35 g	8.97 g	2.57 g											
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		







## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	55.47 g	30.89 g	0.30 g	42.18 g	13.79 g	1.06 g	60.14 g	25.16 g	0.45 g	42.89 g	17.09 g	0.62 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1										1										
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta											
	Energia: 495.62 Kcal / 2,071.69 KJ			Energia: 743.19 Kcal / 3,106.53 KJ			Energia: 587.64 Kcal / 2,456.34 KJ			Energia: 538.22 Kcal / 2,249.76 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	13.88 g	11.25 g	3.26 g	25.09 g	26.74 g	5.36 g	14.15 g	33.65 g	5.13 g	14.98 g	25.78 g	6.22 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.11 g	5.29 g	1.98 g	99.20 g	7.49 g	1.73 g	57.40 g	11.35 g	2.21 g	60.65 g	3.81 g	2.13 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
15			3,10,(12)			4			3,9,10,(12)			1			1						
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Zöldfűszeres liga margarin, Gluténmentes pékáru			Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény											
	Energia: 242.71 Kcal / 1,014.53 KJ			Energia: 267.54 Kcal / 1,118.32 KJ			Energia: 315.87 Kcal / 1,320.34 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	8.76 g	8.84 g	2.38 g	3.79 g	14.13 g	3.76 g	8.13 g	17.33 g	5.54 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.80 g	0.40 g	1.09 g	28.04 g	0.40 g	0.54 g	28.53 g	0.40 g	1.71 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1			1						
<b>Tízórai</b>	Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka											
	Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ			Energia: 606.98 Kcal / 2,537.18 KJ			Energia: 665.06 Kcal / 2,779.95 KJ			Energia: 482.84 Kcal / 2,018.27 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.70 g	16.40 g	3.34 g	11.64 g	25.24 g	7.44 g	17.52 g	20.50 g	6.64 g	8.23 g	12.62 g	3.55 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só

**(05905)  
GM,TO,OM,z  
el,nar,barack  
Nabenzo**





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																								
	47.70 g	18.90 g	0.70 g	76.72 g	20.78 g	1.71 g	95.96 g	25.78 g	1.30 g	77.64 g	25.18 g	1.06 g	g	g	g	g	g	g	g					
	7						7						1			1								
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Alma			Rántott leves, Kölesgolyó, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta														
	Energia: 670.05 Kcal / 2,800.81 KJ			Energia: 1,121.18 Kcal / 4,686.53 KJ			Energia: 1,039.89 Kcal / 4,346.74 KJ			Energia: 776.96 Kcal / 3,247.69 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	25.19 g	15.81 g	6.32 g	38.59 g	48.18 g	10.09 g	28.07 g	62.78 g	9.38 g	23.35 g	40.03 g	10.09 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
	105.35 g	17.50 g	3.26 g	132.77 g	9.05 g	1.90 g	91.26 g	15.98 g	4.66 g	79.64 g	5.00 g	3.47 g												
	7						10,(12)						4,7			10,(12)			1			1		
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Zöldfűszeres kockasajt, Gluténmentes pékáru			Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény														
	Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ			Energia: 366.76 Kcal / 1,533.06 KJ			Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	14.12 g	17.12 g	4.57 g	13.62 g	6.30 g	2.74 g	13.28 g	28.44 g	8.78 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
	56.76 g	0.80 g	1.75 g	57.40 g	0.80 g	1.08 g	56.40 g	0.80 g	2.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g												
	7						7						1			1								
<b>Tízórai</b>	Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka														
	Energia: 368.35 Kcal / 1,539.70 KJ			Energia: 344.04 Kcal / 1,438.09 KJ			Energia: 374.35 Kcal / 1,564.78 KJ			Energia: 282.71 Kcal / 1,181.73 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	8.33 g	14.92 g	2.53 g	6.90 g	14.93 g	4.54 g	10.49 g	11.02 g	3.73 g	4.35 g	8.97 g	2.57 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g			

**(05908)  
GM,TO,OM,z  
el,nar,barack  
NAbenzo7-14**



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	42.45 g	18.90 g	0.57 g	42.18 g	13.79 g	1.06 g	54.93 g	17.14 g	0.72 g	42.89 g	17.09 g	0.62 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
	7			7			7			7			1			1								
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Alma			Rántott leves, Kölesgolyó, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta														
	Energia: 473.26 Kcal / 1,978.23 KJ			Energia: 783.62 Kcal / 3,275.53 KJ			Energia: 626.17 Kcal / 2,617.39 KJ			Energia: 532.49 Kcal / 2,225.81 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	17.12 g	10.27 g	4.09 g	25.04 g	28.28 g	5.50 g	16.50 g	33.91 g	5.41 g	14.65 g	25.54 g	6.17 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
76.95 g	12.60 g	2.07 g	106.59 g	7.53 g	1.11 g	64.05 g	9.59 g	3.05 g	60.11 g	3.80 g	2.11 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	7			10,(12)			4,7			10,(12)			1			1								
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Zöldfűszeres kockasajt, Gluténmentes pékáru			Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény														
	Energia: 242.71 Kcal / 1,014.53 KJ			Energia: 190.86 Kcal / 797.79 KJ			Energia: 315.87 Kcal / 1,320.34 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.76 g	8.84 g	2.38 g	7.44 g	3.58 g	1.60 g	8.13 g	17.33 g	5.54 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.80 g	0.40 g	1.09 g	28.94 g	0.40 g	0.58 g	28.53 g	0.40 g	1.71 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	7			7			7			7			1			1								
<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka														
	Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ			Energia: 606.98 Kcal / 2,537.18 KJ			Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 KJ			Energia: 482.84 Kcal / 2,018.27 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír

(06005)  
GM, TM, hüvelyes, marha, szója



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

1.59 g	14.76 g	1.25 g	11.64 g	25.24 g	7.44 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g	8.23 g	12.62 g	3.55 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.47 g	30.89 g	0.30 g	76.72 g	20.78 g	1.71 g	103.73 g	37.76 g	0.90 g	77.64 g	25.18 g	1.06 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	

1 1

<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma	Tojásleves, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, GM pékáru, ebédhez	Meggyes almaleves, Roston sült hal szelet, Burgonyapüré	Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta			
	Energia: 545.41 Kcal / 2,279.81 KJ	Energia: 834.98 Kcal / 3,490.22 KJ	Energia: 580.83 Kcal / 2,427.87 KJ	Energia: 776.96 Kcal / 3,247.69 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	17.16 g 15.12 g 4.74 g	23.29 g 43.15 g 9.67 g	32.49 g 19.87 g 4.13 g	23.35 g 40.03 g 10.09 g	g g g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
83.51 g 4.82 g 2.87 g	86.82 g 3.80 g 2.91 g	70.53 g 39.46 g 4.88 g	79.64 g 5.00 g 3.47 g	g g g	g g g	g g g	
15	3	4	10,(12)	1	1		

<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény			
	Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ	Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ	Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	14.12 g 17.12 g 4.57 g	7.72 g 11.60 g 8.80 g	13.28 g 28.44 g 8.78 g	1.50 g 11.90 g 0.90 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
56.76 g 0.80 g 1.75 g	57.60 g 0.80 g 1.34 g	56.40 g 0.80 g 2.58 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g	g g g	
				1	1		

(06007) GM, TM, „hüve lyes, marha, szója 4-6

<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			
	Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ	Energia: 317.15 Kcal / 1,325.69 KJ	Energia: 360.78 Kcal / 1,508.06 KJ	Energia: 255.07 Kcal / 1,066.19 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	g g g	g g g	g g 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
1.56 g	13.82 g	1.13 g	5.82 g	12.62 g	3.72 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g	4.12 g	6.31 g	1.78 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.66 g	26.93 g	0.30 g	41.76 g	13.79 g	0.86 g	60.14 g	25.16 g	0.45 g	42.22 g	15.99 g	0.54 g									

1 1

Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma			Tojásleves, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, GM pékáru, ebédhez			Meggyes almaleves, Roston sült hal szelet, Burgonyapüré			Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta											
Energia: 446.30 Kcal / 1,865.53 KJ			Energia: 443.85 Kcal / 1,855.29 KJ			Energia: 372.64 Kcal / 1,557.64 KJ			Energia: 461.44 Kcal / 1,928.82 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
12.23 g	9.80 g	2.79 g	12.20 g	22.94 g	4.99 g	17.76 g	12.32 g	2.68 g	12.38 g	21.68 g	5.17 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.81 g	4.81 g	1.70 g	46.33 g	2.00 g	1.47 g	48.58 g	20.39 g	2.78 g	53.38 g	3.38 g	1.79 g									
15			3			4			10,(12)			1			1					

Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény											
Energia: 231.66 Kcal / 968.34 KJ			Energia: 194.80 Kcal / 814.26 KJ			Energia: 280.43 Kcal / 1,172.20 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
7.06 g	8.56 g	2.29 g	3.86 g	5.80 g	4.40 g	6.64 g	14.22 g	4.39 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.38 g	0.40 g	0.88 g	28.80 g	0.40 g	0.67 g	28.20 g	0.40 g	1.29 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g									
												1			1					

(06010)  
GM, TM, TO, él  
,citr

Tízórai

Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka								
Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91			Energia: 606.98 Kcal / 2,537.18			Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31			Energia: 482.84 Kcal / 2,018.27			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		



## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	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
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	55.47 g	30.89 g	0.30 g	76.72 g	20.78 g	1.71 g	103.73 g	37.76 g	0.90 g	77.64 g	25.18 g	1.06 g									
													1			1					
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma			Rántott leves, Kölesgolyó, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta											
	Energia: 545.41 Kcal / 2,279.81 Kj			Energia: 1,121.18 Kcal / 4,686.53 Kj			Energia: 991.72 Kcal / 4,145.39 Kj			Energia: 776.96 Kcal / 3,247.69 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	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	17.16 g	15.12 g	4.74 g	38.59 g	48.18 g	10.09 g	25.14 g	62.45 g	9.03 g	23.35 g	40.03 g	10.09 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g
83.51 g	4.82 g	2.87 g	132.77 g	9.05 g	1.90 g	82.95 g	18.18 g	3.61 g	79.64 g	5.00 g	3.47 g										
	15			10,(12)			4			10,(12)			1			1					
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény											
	Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 Kj			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 Kj			Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	14.12 g	17.12 g	4.57 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	13.28 g	28.44 g	8.78 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g
56.76 g	0.80 g	1.75 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	56.40 g	0.80 g	2.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g										
													1			1					



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap												
<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka															
	Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ		Energia: 344.04 Kcal / 1,438.09 KJ		Energia: 360.78 Kcal / 1,508.06 KJ		Energia: 282.71 Kcal / 1,181.73 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	1.56 g	13.82 g	1.13 g	6.90 g	14.93 g	4.54 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g	4.35 g	8.97 g	2.57 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.18 g	13.79 g	1.06 g	60.14 g	25.16 g	0.45 g	42.89 g	17.09 g	0.62 g	g	g	g	g	g	g	
							1			1									
	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma	Rántott leves, Kölesgolyó, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta														
		Energia: 495.62 Kcal / 2,071.69 KJ		Energia: 783.62 Kcal / 3,275.53 KJ		Energia: 587.64 Kcal / 2,456.34 KJ		Energia: 532.49 Kcal / 2,225.81 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.88 g	11.25 g	3.26 g	25.04 g	28.28 g	5.50 g	14.15 g	33.65 g	5.13 g	14.65 g	25.54 g	6.17 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.11 g		5.29 g	1.98 g	106.59 g	7.53 g	1.11 g	57.40 g	11.35 g	2.21 g	60.11 g	3.80 g	2.11 g	g	g	g	g	g	g	
15		10,(12)		4		10,(12)		1		1									
<b>Uzsonna</b>		Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény														
		Energia: 242.71 Kcal / 1,014.53 KJ		Energia: 219.20 Kcal / 916.26 KJ		Energia: 315.87 Kcal / 1,320.34 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.76 g	8.84 g	2.38 g	3.97 g	8.20 g	6.50 g	8.13 g	17.33 g	5.54 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só											
28.80 g	0.40 g	1.09 g	29.45 g	0.40 g	0.83 g	28.53 g	0.40 g	1.71 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g											
												1									1										

Tízórai

Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka																						
Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 Kj			Energia: 551.44 Kcal / 2,305.02 Kj			Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 Kj			Energia: 482.84 Kcal / 2,018.27 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír											
1.59 g	14.76 g	1.25 g	14.60 g	17.24 g	4.57 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g	8.23 g	12.62 g	3.55 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só											
55.47 g	30.89 g	0.30 g	77.94 g	20.78 g	1.75 g	103.73 g	37.76 g	0.90 g	77.64 g	25.18 g	1.06 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g											
												1									1										

Ebéd

Csirkeraguleves, Tejberizs rizstejjel, Alma			Rántott leves, Kölesgolyó, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Kukoricagaluska leves, Vadas csirketokány, Főtt tészta											
Energia: 625.85 Kcal / 2,616.05 Kj			Energia: 1,121.18 Kcal / 4,686.53 Kj			Energia: 991.72 Kcal / 4,145.39 Kj			Energia: 709.12 Kcal / 2,964.12 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
18.74 g	28.34 g	7.04 g	38.59 g	48.18 g	10.09 g	25.14 g	62.45 g	9.03 g	30.10 g	19.80 g	2.10 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.07 g	4.85 g	2.67 g	132.77 g	9.05 g	1.90 g	82.95 g	18.18 g	3.61 g	101.23 g	12.99 g	3.80 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
9,15			10,(12)			4			9,10,(12)			1			1					

Uzsonna

Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény											
Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 Kj			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 Kj			Energia: 512.22 Kcal / 2,141.08 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só



(06020)  
GM, TM, TO, se  
rtés, par, OM,  
marha





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

14.12 g	17.12 g	4.57 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	12.56 g	23.40 g	6.95 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
56.76 g	0.80 g	1.75 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	56.36 g	0.80 g	1.81 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
												1												1

Tízórai

Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka															
Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ			Energia: 302.39 Kcal / 1,263.99 KJ			Energia: 360.78 Kcal / 1,508.06 KJ			Energia: 282.71 Kcal / 1,181.73 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
1.56 g	13.82 g	1.13 g	9.12 g	8.93 g	2.38 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g	4.35 g	8.97 g	2.57 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
47.66 g	26.93 g	0.30 g	43.09 g	13.79 g	1.09 g	60.14 g	25.16 g	0.45 g	42.89 g	17.09 g	0.62 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
												1												1

Ebéd

Csirkeraguleves, Tejberizs rizstejjel, Alma			Rántott leves, Kölesgolyó, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Kukoricagaluska leves, Vadas csirketokány, Főtt tészta														
Energia: 543.88 Kcal / 2,273.42 KJ			Energia: 783.62 Kcal / 3,275.53 KJ			Energia: 587.64 Kcal / 2,456.34 KJ			Energia: 491.78 Kcal / 2,055.64 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
14.83 g	19.18 g	4.63 g	25.04 g	28.28 g	5.50 g	14.15 g	33.65 g	5.13 g	18.70 g	13.39 g	1.37 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76.84 g	5.31 g	1.86 g	106.59 g	7.53 g	1.11 g	57.40 g	11.35 g	2.21 g	73.06 g	8.59 g	2.31 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
9,15			10,(12)			4			9,10,(12)			1			1								

Uzsonna

Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény											
Energia: 242.71 Kcal / 1,014.53 KJ			Energia: 219.20 Kcal / 916.26 KJ			Energia: 279.39 Kcal / 1,167.85 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		



(06023)  
GM, TM, TO, se  
rtés, par, OM,  
marha 7-14





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
8.76 g	8.84 g	2.38 g	3.97 g	8.20 g	6.50 g	7.59 g	13.55 g	4.16 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.80 g	0.40 g	1.09 g	29.45 g	0.40 g	0.83 g	28.50 g	0.40 g	1.13 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

1 1

**(06050) GM  
(BÚZA)TM,T  
O,borsó,  
fruk,cit,OM,**

### Tízórai

Rizstej, Diétás péksütemény			Zöld tea , Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Zöld tea , Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka											
Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ			Energia: 526.53 Kcal / 2,200.90 KJ			Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 KJ			Energia: 403.31 Kcal / 1,685.84 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
1.59 g	14.76 g	1.25 g	11.85 g	25.31 g	7.42 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g	8.36 g	12.65 g	3.55 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.47 g	30.89 g	0.30 g	56.34 g	0.80 g	1.70 g	78.75 g	12.79 g	0.90 g	57.66 g	5.20 g	1.06 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

1 1

### Ebéd

Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel			Rántott leves, Kölesgolyó, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, GM pékáru, ebédhez			Zöldségleves, Roston sült hal szelet, Burgonyapüré			Kukoricagaluska leves, Sertéspörkölt, Főtt tészta											
Energia: 493.23 Kcal / 2,061.70 KJ			Energia: 902.35 Kcal / 3,771.82 KJ			Energia: 594.11 Kcal / 2,483.38 KJ			Energia: 748.18 Kcal / 3,127.39 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
16.56 g	14.52 g	4.74 g	23.21 g	45.72 g	9.91 g	33.48 g	28.92 g	5.16 g	29.11 g	35.83 g	5.40 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.01 g	4.82 g	2.85 g	99.14 g	3.86 g	1.88 g	49.10 g	23.48 g	6.25 g	76.79 g	4.00 g	2.62 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

15

4,9

1 1



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06050) GM (BÚZA)TM,T O,borsó, fruk,cit,OM,</b>	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény			
		Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ	Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ	Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		14.12 g 17.12 g 4.57 g	7.72 g 11.60 g 8.80 g	13.28 g 28.44 g 8.78 g	1.50 g 11.90 g 0.90 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
56.76 g 0.80 g 1.75 g	57.60 g 0.80 g 1.34 g	56.40 g 0.80 g 2.58 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g	g g g		
					1	1		
<b>(06052) GM (BÚZA)TM,T O,borsó,fruk, cit,OM4-6</b>	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Zöld tea , Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Zöld tea , Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			
		Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ	Energia: 263.40 Kcal / 1,101.01 KJ	Energia: 293.53 Kcal / 1,226.96 KJ	Energia: 201.78 Kcal / 843.44 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		1.56 g 13.82 g 1.13 g	5.94 g 12.66 g 3.71 g	3.72 g 9.92 g 2.33 g	4.20 g 6.33 g 1.78 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
47.66 g 26.93 g 0.30 g	28.17 g 0.40 g 0.85 g	43.40 g 8.43 g 0.45 g	28.83 g 2.60 g 0.54 g	g g g	g g g	g g g		
					1	1		
<b>(06052) GM (BÚZA)TM,T O,borsó,fruk, cit,OM4-6</b>	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel	Rántott leves, Kölesgolyó, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, GM pékáru, ebédhez	Zöldségleves, Roston sült hal szelet, Burgonyapüré	Kukoricagaluska leves, Sertéspörkölt, Főtt tészta			
		Energia: 394.12 Kcal / 1,647.42 KJ	Energia: 481.08 Kcal / 2,010.91 KJ	Energia: 357.34 Kcal / 1,493.68 KJ	Energia: 447.05 Kcal / 1,868.67 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		11.63 g 9.20 g 2.79 g	12.30 g 24.26 g 5.12 g	17.84 g 16.20 g 3.02 g	15.26 g 19.58 g 2.83 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
					g g g	g g g	g g g	



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	65.31 g	4.81 g	1.68 g	53.30 g	2.04 g	0.96 g	34.31 g	12.22 g	3.37 g	51.95 g	2.88 g	1.36 g						
	15						4,9						1	1				
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény								
	Energia: 231.66 Kcal / 968.34 KJ			Energia: 194.80 Kcal / 814.26 KJ			Energia: 280.43 Kcal / 1,172.20 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7.06 g	8.56 g	2.29 g	3.86 g	5.80 g	4.40 g	6.64 g	14.22 g	4.39 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.38 g	0.40 g	0.88 g	28.80 g	0.40 g	0.67 g	28.20 g	0.40 g	1.29 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g
													1	1				
Tízórai	Rizstej, Diétás péksütemény			Zöld tea , Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Zöld tea , Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka								
	Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ			Energia: 290.06 Kcal / 1,212.45 KJ			Energia: 293.53 Kcal / 1,226.96 KJ			Energia: 229.42 Kcal / 958.98 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	1.56 g	13.82 g	1.13 g	7.04 g	14.98 g	4.52 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g	4.43 g	8.99 g	2.57 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.66 g	26.93 g	0.30 g	28.49 g	0.40 g	1.05 g	43.40 g	8.43 g	0.45 g	29.50 g	3.70 g	0.62 g	g	g	g	g	g	g	g
													1	1				
Ebéd	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel			Rántott leves, Kölesgolyó, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, GM pékáru, ebédhez			Zöldségleves, Roston sült hal szelet, Burgonyapüré			Kukoricagaluska leves, Sertéspörkölt, Főtt tészta								
	Energia: 443.44 Kcal / 1,853.58 KJ			Energia: 619.50 Kcal / 2,589.51 KJ			Energia: 390.15 Kcal / 1,630.83 KJ			Energia: 515.22 Kcal / 2,153.62 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	13.28 g	10.65 g	3.26 g	13.51 g	26.43 g	5.36 g	18.41 g	17.78 g	3.29 g	18.11 g	23.02 g	3.36 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
													1	1				

(06053) GM (BÚZA)TM,T O,borsó,fruk, cit,07-14



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	72.61 g	5.29 g	1.96 g	81.37 g	3.64 g	1.09 g	38.33 g	12.40 g	3.66 g	58.40 g	3.20 g	1.60 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	15			4,9						1			1								
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény											
	Energia: 242.71 Kcal / 1,014.53 KJ			Energia: 219.20 Kcal / 916.26 KJ			Energia: 315.87 Kcal / 1,320.34 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	8.76 g	8.84 g	2.38 g	3.97 g	8.20 g	6.50 g	8.13 g	17.33 g	5.54 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.80 g	0.40 g	1.09 g	29.45 g	0.40 g	0.83 g	28.53 g	0.40 g	1.71 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
													1			1					
Tízórai	Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka											
	Energia: 543.60 Kcal / 2,272.25 KJ			Energia: 606.98 Kcal / 2,537.18 KJ			Energia: 543.60 Kcal / 2,272.25 KJ			Energia: 482.84 Kcal / 2,018.27 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	14.12 g	17.12 g	4.57 g	11.64 g	25.24 g	7.44 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	8.23 g	12.62 g	3.55 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
76.74 g	20.78 g	1.75 g	76.72 g	20.78 g	1.71 g	76.74 g	20.78 g	1.75 g	77.64 g	25.18 g	1.06 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
													1			1					
Ebéd	Frankfurti leves, Köleskása meggyel, Alma			Rántott leves, Kölesgolyó, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Köles			Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta Éden											
	Energia: 506.57 Kcal / 2,117.46 KJ			Energia: 1,121.18 Kcal / 4,686.53 KJ			Energia: 1,116.42 Kcal / 4,666.64 KJ			Energia: 523.14 Kcal / 2,186.73 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g



(06060)  
GM, TM, toj, za  
b, árp, rizs, bur  
gM



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																																												
17.28 g			14.08 g			4.60 g			38.59 g			48.18 g			10.09 g			28.65 g			67.32 g			8.96 g			20.90 g			38.62 g			9.95 g			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só									
76.24 g	0.02 g	2.87 g	132.77 g	9.05 g	1.90 g	100.45 g	15.98 g	4.47 g	22.92 g	1.08 g	3.38 g																																	
15			10,(12)						4			10,(12)						1			1																							
<b>Uzsonna</b>			Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru						Zöldfűszeres liga margarin, Gluténmentes pékáru						Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika						Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru																							
			Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 Kj						Energia: 454.05 Kcal / 1,897.93 Kj						Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 Kj						Energia: 500.61 Kcal / 2,092.55 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
			14.12 g	17.12 g	4.57 g	7.48 g	19.51 g	5.15 g	13.28 g	28.44 g	8.78 g	12.78 g	22.38 g	6.53 g																														
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
56.76 g			0.80 g			1.75 g			55.72 g			0.80 g			0.95 g			56.40 g			0.80 g			2.58 g			55.54 g			0.80 g			1.70 g											
																		1			1																							
<b>Tízórai</b>			Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru						Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom						Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru						Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka																							
			Energia: 285.46 Kcal / 1,193.22 Kj						Energia: 317.15 Kcal / 1,325.69 Kj						Energia: 285.46 Kcal / 1,193.22 Kj						Energia: 255.07 Kcal / 1,066.19 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
			7.06 g	8.56 g	2.29 g	5.82 g	12.62 g	3.72 g	7.06 g	8.56 g	2.29 g	4.12 g	6.31 g	1.78 g																														
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
41.77 g			13.79 g			0.88 g			41.76 g			13.79 g			0.86 g			41.77 g			13.79 g			0.88 g			42.22 g			15.99 g			0.54 g											
																		1			1																							
<b>Ebéd</b>			Frankfurti leves, Köleskása meggyel, Alma						Rántott leves, Kölesgolyó, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez						Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Köles						Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta Eden																							
			Energia: 356.22 Kcal / 1,489.00 Kj						Energia: 618.94 Kcal / 2,587.17 Kj						Energia: 645.93 Kcal / 2,699.99 Kj						Energia: 278.69 Kcal / 1,164.92 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj											

(06062)  
GM, TM, toj, za  
b, árp, rizs, bur  
gM 4-6



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
10.98 g	8.19 g	2.51 g	21.99 g	25.81 g	5.23 g	16.20 g	36.47 g	4.91 g	10.62 g	20.67 g	5.07 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.47 g	0.01 g	1.60 g	74.49 g	5.31 g	0.97 g	63.84 g	7.99 g	2.67 g	12.54 g	0.56 g	1.72 g									
15			10,(12)			4			10,(12)			1			1					

Uzsonna																	
Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Zöldfűszeres liga margarin, Gluténmentes pékáru			Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru								
Energia: 231.66 Kcal / 968.34 KJ			Energia: 227.02 Kcal / 948.94 KJ			Energia: 280.43 Kcal / 1,172.20 KJ			Energia: 250.31 Kcal / 1,046.30 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ	
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
7.06 g	8.56 g	2.29 g	3.74 g	9.75 g	2.57 g	6.64 g	14.22 g	4.39 g	6.39 g	11.19 g	3.27 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.38 g	0.40 g	0.88 g	27.86 g	0.40 g	0.47 g	28.20 g	0.40 g	1.29 g	27.77 g	0.40 g	0.85 g						
												1		1			

(06080)  
GM,TOM,búz,  
OM,élesztő,s  
zój,kiw,ban

Tízórai																	
Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka								
Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ			Energia: 606.98 Kcal / 2,537.18 KJ			Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 KJ			Energia: 482.84 Kcal / 2,018.27 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ	
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
1.59 g	14.76 g	1.25 g	11.64 g	25.24 g	7.44 g	7.41 g	18.86 g	4.55 g	8.23 g	12.62 g	3.55 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.47 g	30.89 g	0.30 g	76.72 g	20.78 g	1.71 g	103.73 g	37.76 g	0.90 g	77.64 g	25.18 g	1.06 g						
												1		1			





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06080)</b> GM,TOM,búz, OM,élesztő,s zój,kiw,ban	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma	Rántott leves, Kölesgolyó, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta			
		Energia: 545.41 Kcal / 2,279.81 KJ	Energia: 1,121.18 Kcal / 4,686.53 KJ	Energia: 991.72 Kcal / 4,145.39 KJ	Energia: 776.96 Kcal / 3,247.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír
		17.16 g    15.12 g    4.74 g	38.59 g    48.18 g    10.09 g	25.14 g    62.45 g    9.03 g	23.35 g    40.03 g    10.09 g	g            g            g	g            g            g	g            g            g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
83.51 g    4.82 g    2.87 g	132.77 g    9.05 g    1.90 g	82.95 g    18.18 g    3.61 g	79.64 g    5.00 g    3.47 g	g            g            g	g            g            g	g            g            g		
15	10,(12)	4	10,(12)	1	1			
<b>(06082)</b> GM,TOM,búz, OM,élesztő,szój, kiw4-6	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény			
		Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ	Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ	Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír
		14.12 g    17.12 g    4.57 g	7.72 g    11.60 g    8.80 g	13.28 g    28.44 g    8.78 g	1.50 g    11.90 g    0.90 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	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
56.76 g    0.80 g    1.75 g	57.60 g    0.80 g    1.34 g	56.40 g    0.80 g    2.58 g	31.80 g    18.90 g    0.30 g	g            g            g	g            g            g	g            g            g		
				1	1			
<b>(06082)</b> GM,TOM,búz, OM,élesztő,szój, kiw4-6	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			
		Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ	Energia: 317.15 Kcal / 1,325.69 KJ	Energia: 360.78 Kcal / 1,508.06 KJ	Energia: 255.07 Kcal / 1,066.19 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír
		g            g            g	g            g            g	g            g            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	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
g            g            g	g            g            g	g            g            g	g            g            g	g            g            g	g            g            g	g            g            g		





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																																			
												Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só															
												g	g	g	g	g	g	g	g	g															
1.56 g			13.82 g			1.13 g			5.82 g			12.62 g			3.72 g			3.72 g			9.92 g			2.33 g			4.12 g			6.31 g			1.78 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só															
47.66 g	26.93 g	0.30 g	41.76 g	13.79 g	0.86 g	60.14 g	25.16 g	0.45 g	42.22 g	15.99 g	0.54 g																								
												1						1																	
<b>Ebéd</b>																																			
Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma						Rántott leves, Kölesgolyó, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez						Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré						Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta																	
Energia: 446.30 Kcal / 1,865.53 KJ						Energia: 618.94 Kcal / 2,587.17 KJ						Energia: 556.15 Kcal / 2,324.71 KJ						Energia: 461.44 Kcal / 1,928.82 KJ																	
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír															
12.23 g	9.80 g	2.79 g	21.99 g	25.81 g	5.23 g	13.68 g	32.97 g	4.96 g	12.38 g	21.68 g	5.17 g																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só															
75.81 g	4.81 g	1.70 g	74.49 g	5.31 g	0.97 g	51.24 g	9.57 g	2.06 g	53.38 g	3.38 g	1.79 g																								
15						10,(12)						4						10,(12)																	
<b>Uzsonna</b>																																			
Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru						Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru						Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika						Diétás péksütemény																	
Energia: 231.66 Kcal / 968.34 KJ						Energia: 194.80 Kcal / 814.26 KJ						Energia: 280.43 Kcal / 1,172.20 KJ						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ																	
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír															
7.06 g	8.56 g	2.29 g	3.86 g	5.80 g	4.40 g	6.64 g	14.22 g	4.39 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só															
28.38 g	0.40 g	0.88 g	28.80 g	0.40 g	0.67 g	28.20 g	0.40 g	1.29 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g																								
												1						1																	
<b>Tízórai</b>																																			
Rizstej, Diétás péksütemény						Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom						Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru						Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka																	
Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98						Energia: 344.04 Kcal / 1,438.09						Energia: 360.78 Kcal / 1,508.06						Energia: 282.71 Kcal / 1,181.73																	
Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																	

(06083)  
GM, TOM, búz,  
OM, élesztő, szó  
j, kiw7-14





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	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
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1.56 g	13.82 g	1.13 g	6.90 g	14.93 g	4.54 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g	4.35 g	8.97 g	2.57 g									
	47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.18 g	13.79 g	1.06 g	60.14 g	25.16 g	0.45 g	42.89 g	17.09 g	0.62 g									
													1			1					
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Alma			Rántott leves, Kölesgolyó, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta											
	Energia: 495.62 Kcal / 2,071.69 Kj			Energia: 783.62 Kcal / 3,275.53 Kj			Energia: 587.64 Kcal / 2,456.34 Kj			Energia: 532.49 Kcal / 2,225.81 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	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	13.88 g	11.25 g	3.26 g	25.04 g	28.28 g	5.50 g	14.15 g	33.65 g	5.13 g	14.65 g	25.54 g	6.17 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
83.11 g	5.29 g	1.98 g	106.59 g	7.53 g	1.11 g	57.40 g	11.35 g	2.21 g	60.11 g	3.80 g	2.11 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
15	10,(12)			4			10,(12)			1			1								
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény											
	Energia: 242.71 Kcal / 1,014.53 Kj			Energia: 219.20 Kcal / 916.26 Kj			Energia: 315.87 Kcal / 1,320.34 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	8.76 g	8.84 g	2.38 g	3.97 g	8.20 g	6.50 g	8.13 g	17.33 g	5.54 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
28.80 g	0.40 g	1.09 g	29.45 g	0.40 g	0.83 g	28.53 g	0.40 g	1.71 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
													1			1					





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06090) GMTMOM,ku k,haj,rép,par, alm,banM</b>	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			
		Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ	Energia: 606.98 Kcal / 2,537.18 KJ	Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 KJ	Energia: 482.84 Kcal / 2,018.27 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav
		1.59 g    14.76 g    1.25 g	11.64 g    25.24 g    7.44 g	7.41 g    18.86 g    4.55 g	8.23 g    12.62 g    3.55 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	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
	55.47 g    30.89 g    0.30 g	76.72 g    20.78 g    1.71 g	103.73 g    37.76 g    0.90 g	77.64 g    25.18 g    1.06 g				
					1	1		
	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Körte	Rántott leves, Kölesgolyó, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez	Meggyleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Zöldségleves, Levesbetét Éden, Vadas sertésragu, Főtt tészta Éden			
		Energia: 572.72 Kcal / 2,393.97 KJ	Energia: 1,121.18 Kcal / 4,686.53 KJ	Energia: 999.88 Kcal / 4,179.50 KJ	Energia: 556.74 Kcal / 2,327.17 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav
		17.16 g    14.97 g    4.74 g	38.59 g    48.18 g    10.09 g	25.13 g    62.51 g    9.01 g	20.98 g    44.06 g    10.56 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	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
	91.01 g    4.82 g    2.86 g	132.77 g    9.05 g    1.90 g	79.83 g    15.19 g    3.46 g	19.36 g    1.14 g    3.31 g				
	15	10,(12)	4	9,10,(12)		1	1	
	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény			
Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ		Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ	Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav		Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	
14.12 g    17.12 g    4.57 g		7.72 g    11.60 g    8.80 g	13.28 g    28.44 g    8.78 g	1.50 g    11.90 g    0.90 g	g    g    g	g    g    g	g    g    g	





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.76 g	0.80 g	1.75 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	56.40 g	0.80 g	2.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

1 1

### Tízórai

Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka														
Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj			Energia: 317.15 Kcal / 1,325.69 Kj			Energia: 360.78 Kcal / 1,508.06 Kj			Energia: 255.07 Kcal / 1,066.19 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
1.56 g	13.82 g	1.13 g	5.82 g	12.62 g	3.72 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g	4.12 g	6.31 g	1.78 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.66 g	26.93 g	0.30 g	41.76 g	13.79 g	0.86 g	60.14 g	25.16 g	0.45 g	42.22 g	15.99 g	0.54 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

1 1

### Ebéd

Frankfurti leves, Tejberizs rizstejjel, Körte			Rántott leves, Kölesgolyó, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez			Meggyleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Zöldségleves, Levesbetét Éden, Vadas sertésragu, Főtt tészta Éden														
Energia: 503.11 Kcal / 2,103.00 Kj			Energia: 618.94 Kcal / 2,587.17 Kj			Energia: 560.23 Kcal / 2,341.76 Kj			Energia: 295.79 Kcal / 1,236.40 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
12.90 g	10.04 g	2.87 g	21.99 g	25.81 g	5.23 g	13.67 g	32.99 g	4.94 g	10.66 g	23.38 g	5.38 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89.07 g	5.29 g	1.74 g	74.49 g	5.31 g	0.97 g	49.67 g	8.07 g	1.98 g	10.82 g	0.59 g	1.68 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

15 10,(12) 4 9,10,(12) 1 1

### Uzsonna

Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény														
Energia: 231.66 Kcal / 968.34 Kj			Energia: 194.80 Kcal / 814.26 Kj			Energia: 280.43 Kcal / 1,172.20 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír

(06092)  
GMTMOM,ku  
k,haj,rép,par,  
al,banM4-6





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	7.06 g	8.56 g	2.29 g	3.86 g	5.80 g	4.40 g	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g				
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	6.64 g	14.22 g	4.39 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	28.38 g	0.40 g	0.88 g	28.80 g	0.40 g	0.67 g	28.20 g	0.40 g	1.29 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
													1													1

**(06100)  
Glutén,tej,  
reflux**

<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, Salátalevél																						
	Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 Kj	Energia: 518.95 Kcal / 2,169.21 Kj	Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 Kj	Energia: 398.87 Kcal / 1,667.28 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj																			
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.59 g 14.76 g 1.25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.33 g 25.18 g 7.42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.41 g 18.86 g 4.55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.92 g 12.60 g 3.25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g																			
	Szénhidrát Cukor Só 55.47 g 30.89 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 55.27 g 0.80 g 1.78 g	Szénhidrát Cukor Só 78.75 g 12.79 g 0.90 g	Szénhidrát Cukor Só 57.11 g 0.80 g 1.13 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g																			
													1													1

<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves, Tejberizs rizstejjel	Rántott leves, Kölesgolyó, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, GM pékáru, ebédhez	Zöldségleves, Roston sült sertés, Burgonyapüré	Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta																						
	Energia: 516.13 Kcal / 2,157.42 Kj	Energia: 902.35 Kcal / 3,771.82 Kj	Energia: 629.80 Kcal / 2,632.56 Kj	Energia: 785.57 Kcal / 3,283.68 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj																			
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14.64 g 22.96 g 5.34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23.21 g 45.72 g 9.91 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27.86 g 34.83 g 7.18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23.69 g 40.20 g 10.16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g																			
	Szénhidrát Cukor Só 62.51 g 4.85 g 2.61 g	Szénhidrát Cukor Só 99.14 g 3.86 g 1.88 g	Szénhidrát Cukor Só 50.25 g 2.20 g 4.33 g	Szénhidrát Cukor Só 80.98 g 5.20 g 3.51 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g																			
	<b>9,15</b>												1													1



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06100)</b> Glutén,tej, reflux	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Diétás péksütemény			
		Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ	Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ	Energia: 554.04 Kcal / 2,315.89 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		14.12 g 17.12 g 4.57 g	7.72 g 11.60 g 8.80 g	12.89 g 28.34 g 8.78 g	1.50 g 11.90 g 0.90 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
56.76 g 0.80 g 1.75 g	57.60 g 0.80 g 1.34 g	55.33 g 0.80 g 2.58 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	g g g	g g g	g g g		
					1	1		
<b>(06103)</b> Glutén,tej, reflux 7-14	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Diétás péksütemény	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l- es, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			
		Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ	Energia: 284.44 Kcal / 1,188.96 KJ	Energia: 293.53 Kcal / 1,226.96 KJ	Energia: 226.15 Kcal / 945.31 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		1.56 g 13.82 g 1.13 g	6.67 g 14.89 g 4.52 g	3.72 g 9.92 g 2.33 g	4.12 g 8.96 g 2.34 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
47.66 g 26.93 g 0.30 g	27.69 g 0.40 g 1.13 g	43.40 g 8.43 g 0.45 g	29.09 g 0.40 g 0.69 g	g g g	g g g	g g g		
					1	1		
	<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves, Tejberizs rizstejjel	Rántott leves, Kölesgolyó, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, GM pékáru, ebédhez	Zöldségleves, Roston sült sertés, Burgonyapüré	Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta			
		Energia: 457.17 Kcal / 1,910.97 KJ	Energia: 619.50 Kcal / 2,589.51 KJ	Energia: 408.38 Kcal / 1,707.03 KJ	Energia: 537.65 Kcal / 2,247.38 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

12.13 g	15.71 g	3.61 g	13.51 g	26.43 g	5.36 g	15.62 g	20.75 g	4.32 g	14.85 g	25.63 g	6.21 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g
66.30 g	5.31 g	1.81 g	81.37 g	3.64 g	1.09 g	38.98 g	1.76 g	2.71 g	60.91 g	3.92 g	2.13 g									

9,15

1

1

Uzsonna

Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Diétás péksütemény											
Energia: 242.71 Kcal / 1,014.53 KJ			Energia: 219.20 Kcal / 916.26 KJ			Energia: 310.76 Kcal / 1,298.98 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
8.76 g	8.84 g	2.38 g	3.97 g	8.20 g	6.50 g	7.84 g	17.26 g	5.54 g	1.50 g	11.90 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.80 g	0.40 g	1.09 g	29.45 g	0.40 g	0.83 g	27.73 g	0.40 g	1.71 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

1

1

(06160) Diab.  
20-60-20 g  
CH

Tízórai

Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény			Herba tea édesítőszerrel, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB								
Energia: 192.15 Kcal / 803.19 KJ			Energia: 339.04 Kcal / 1,417.19 KJ			Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ			Energia: 214.90 Kcal / 898.28 KJ			Energia: 256.28 Kcal / 1,071.25 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
1.05 g	8.33 g	0.63 g	8.34 g	23.76 g	7.07 g	10.82 g	15.64 g	4.20 g	4.93 g	11.14 g	3.18 g	4.98 g	16.52 g	7.76 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22.34 g	13.27 g	0.21 g	21.98 g	0.04 g	1.07 g	22.00 g	0.04 g	1.11 g	22.90 g	4.44 g	0.42 g	21.04 g	0.04 g	0.07 g	g	g	g	g	g	g

15

1,15

1,15

1,15

1,7,15

1

1

Ebéd

Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL DIAB			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta			Legényfogó leves, prézlis nudli, Baracklekvár			Csontleves, Levesbetét, Csirkepaprikás, Teljes kiőrlésű főtt tészta		
Energia: 383.33 Kcal / 1,602.32 KJ			Energia: 689.21 Kcal / 2,880.90 KJ			Energia: 873.26 Kcal / 3,650.23 KJ			Energia: 700.50 Kcal / 2,928.09 KJ			Energia: 603.82 Kcal / 2,523.97 KJ			Energia: 385.22 Kcal / 1,610.22 KJ			Energia: 832.70 Kcal / 3,480.69 KJ		





### Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																																																																	
Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav																																									
11.56 g			9.90 g			3.28 g			34.41 g			33.44 g			8.40 g			24.50 g			59.44 g			8.25 g			29.13 g			42.07 g			11.20 g			23.03 g			30.14 g			7.55 g			18.72 g			6.59 g			1.51 g			63.94 g			42.38 g			7.15 g					
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																							
60.18 g			4.83 g			2.24 g			62.21 g			0.01 g			2.71 g			61.76 g			0.00 g			3.20 g			60.88 g			2.52 g			4.63 g			60.08 g			0.81 g			3.95 g			61.77 g			8.11 g			1.76 g			60.35 g			1.69 g			5.38 g					
15									1,3,9,10,15,(12)									4,15,(7)									1,3,7,9,10,(12)									1,7,(3)						1,(12)						1,3,7,9																	
<b>Uzsonna</b>						Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB						Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika						Diétás péksütemény						Diétás péksütemény																																			
						Energia: 273.07 Kcal / 1,141.43 KJ						Energia: 176.53 Kcal / 737.90 KJ						Energia: 370.62 Kcal / 1,549.19 KJ						Energia: 189.56 Kcal / 792.36 KJ						Energia: 189.56 Kcal / 792.36 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																							
						Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav																	
						10.82 g			15.64 g			4.20 g			10.32 g			4.82 g			2.37 g			9.98 g			26.96 g			8.41 g			1.05 g			8.33 g			0.63 g			1.05 g			8.33 g			0.63 g			g			g			g			g					
						Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só								
21.92 g			0.00 g			1.11 g			22.56 g			0.00 g			0.44 g			21.56 g			0.00 g			1.94 g			22.26 g			13.23 g			0.21 g			22.26 g			13.23 g			0.21 g			g			g			g			g			g								
1									1,7									1									1									1						1																							
<b>(06190) Diab. 30-45-25g CH</b>						<b>Tízórai</b>						Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény						Herba tea édesítőszerrel, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom						Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka						Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB																													
												Energia: 273.39 Kcal / 1,142.77 KJ						Energia: 388.75 Kcal / 1,624.98 KJ						Energia: 325.37 Kcal / 1,360.05 KJ						Energia: 264.61 Kcal / 1,106.07 KJ						Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																	
												Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav											
												1.50 g			11.90 g			0.90 g			10.29 g			24.02 g			7.09 g			12.77 g			15.90 g			4.22 g			6.88 g			11.40 g			3.20 g			6.93 g			16.78 g			7.78 g			g			g			g		
												Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
31.88 g			18.94 g			0.30 g			31.83 g			0.04 g			1.10 g			31.85 g			0.04 g			1.14 g			32.75 g			4.44 g			0.45 g			30.89 g			0.04 g			0.10 g			g			g			g														
15									1,15									1,15									1,15									1,7,15						1						1																	







Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06190) Diab. 30-45-25g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs	Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL DIAB	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Vajjaluskaleves, Vadas sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta	Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta		
		Energia: 302.96 Kcal / 1,266.37 KJ	Energia: 558.47 Kcal / 2,334.40 KJ	Energia: 627.53 Kcal / 2,623.08 KJ	Energia: 607.73 Kcal / 2,540.31 KJ	Energia: 482.46 Kcal / 2,016.68 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.17 g 7.87 g 2.62 g	28.14 g 28.38 g 7.91 g	17.50 g 41.98 g 5.88 g	26.20 g 38.33 g 10.74 g	17.49 g 24.75 g 5.71 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
47.29 g 3.52 g 1.77 g	47.19 g 0.01 g 2.09 g	46.03 g 0.00 g 2.31 g	45.99 g 2.06 g 3.64 g	47.54 g 0.60 g 3.45 g	g g g	g g g		
15	1,3,9,10,15,(12)	4,15,(7)	1,3,7,9,10,(12)	1,7,(3)	1	1		
<b>(06210) Diab. 35-70-25g CH</b>	<b>Tízórai</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Diétás péksütemény	Diétás péksütemény		
		Energia: 287.28 Kcal / 1,200.83 KJ	Energia: 190.74 Kcal / 797.29 KJ	Energia: 384.83 Kcal / 1,608.59 KJ	Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ	Energia: 216.64 Kcal / 905.56 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.38 g 15.72 g 4.21 g	10.88 g 4.90 g 2.38 g	10.54 g 27.04 g 8.42 g	1.20 g 9.52 g 0.72 g	1.20 g 9.52 g 0.72 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
24.73 g 0.00 g 1.12 g	25.37 g 0.00 g 0.45 g	24.37 g 0.00 g 1.95 g	25.44 g 15.12 g 0.24 g	25.44 g 15.12 g 0.24 g	g g g	g g g		
1	1,7	1			1	1		
<b>(06210) Diab. 35-70-25g CH</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény	Herba tea édesítőszerrel, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 300.47 Kcal / 1,255.96 KJ	Energia: 414.78 Kcal / 1,733.78 KJ	Energia: 351.40 Kcal / 1,468.85 KJ	Energia: 290.64 Kcal / 1,214.88 KJ	Energia: 332.02 Kcal / 1,387.84 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1.65 g 13.09 g 0.99 g	11.31 g 24.15 g 7.10 g	13.79 g 16.03 g 4.23 g	7.90 g 11.53 g 3.21 g	7.95 g 16.91 g 7.79 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
					g g g	g g g		



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		35.06 g	20.83 g	0.33 g	36.99 g	0.04 g	1.12 g	37.01 g	0.04 g	1.16 g	37.91 g	4.44 g	0.47 g	36.05 g	0.04 g	0.12 g									
		15			1,15			1,15			1,15			1,7,15			1	1							
<b>Ebéd</b>		Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL DIAB			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta											
		Energia: 428.29 Kcal / 1,790.25 KJ			Energia: 753.52 Kcal / 3,149.71 KJ			Energia: 919.66 Kcal / 3,844.18 KJ			Energia: 759.97 Kcal / 3,176.67 KJ			Energia: 725.18 Kcal / 3,031.25 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		12.29 g	10.25 g	3.32 g	37.71 g	35.51 g	8.54 g	25.50 g	60.50 g	8.53 g	31.34 g	44.61 g	11.35 g	28.57 g	35.52 g	9.38 g									
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	69.76 g	6.15 g	2.31 g	70.34 g	0.01 g	2.73 g	69.76 g	0.00 g	3.36 g	70.93 g	2.97 g	4.94 g	72.62 g	1.02 g	4.44 g										
	15			1,3,9,10,15,(12)			4,15,(7)			1,3,7,9,10,(12)			1,7,(3)			1	1								
<b>Uzsonna</b>		Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Diétás péksütemény			Diétás péksütemény											
		Energia: 287.28 Kcal / 1,200.83 KJ			Energia: 190.74 Kcal / 797.29 KJ			Energia: 384.83 Kcal / 1,608.59 KJ			Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ			Energia: 216.64 Kcal / 905.56 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		11.38 g	15.72 g	4.21 g	10.88 g	4.90 g	2.38 g	10.54 g	27.04 g	8.42 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g									
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	24.73 g	0.00 g	1.12 g	25.37 g	0.00 g	0.45 g	24.37 g	0.00 g	1.95 g	25.44 g	15.12 g	0.24 g	25.44 g	15.12 g	0.24 g										
	1			1,7			1									1	1								
<b>Tízórai</b>		Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény			Herba tea édesítőszerrel, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóuborka														
		Energia: 219.23 Kcal / 916.38 KJ			Energia: 353.25 Kcal / 1,476.59 KJ			Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ			Energia: 229.11 Kcal / 957.68 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		1.20 g	9.52 g	0.72 g	8.90 g	23.84 g	7.08 g	11.38 g	15.72 g	4.21 g	5.49 g	11.22 g	3.19 g												
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			

(06230)  
Diab. 25-45/50-15/20 gr CH, zsírs



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	25.52 g	15.16 g	0.24 g	24.79 g	0.04 g	1.08 g	24.81 g	0.04 g	1.12 g	25.71 g	4.44 g	0.43 g												
	15			1,15			1,15			1,15			1			1								
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL DIAB			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta														
	Energia: 338.37 Kcal / 1,414.39 KJ			Energia: 579.90 Kcal / 2,423.98 KJ			Energia: 705.56 Kcal / 2,949.24 KJ			Energia: 641.03 Kcal / 2,679.51 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.83 g	9.56 g	3.24 g	29.24 g	29.06 g	7.95 g	19.74 g	47.71 g	6.63 g	26.92 g	39.51 g	11.05 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
50.60 g	3.52 g	2.16 g	49.90 g	0.01 g	2.09 g	50.61 g	0.00 g	2.58 g	50.83 g	2.07 g	4.31 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	15			1,3,9,10,15,(12)			4,15,(7)			1,3,7,9,10,(12)			1			1								
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény														
	Energia: 262.89 Kcal / 1,098.88 KJ			Energia: 166.35 Kcal / 695.34 KJ			Energia: 360.44 Kcal / 1,506.64 KJ			Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.42 g	15.59 g	4.20 g	9.92 g	4.76 g	2.36 g	9.58 g	26.90 g	8.40 g	0.90 g	7.14 g	0.54 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
19.90 g	0.00 g	1.10 g	20.54 g	0.00 g	0.43 g	19.54 g	0.00 g	1.93 g	19.08 g	11.34 g	0.18 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1			1,7			1						1			1								
<b>(06240) Diab. 20-50-20 g CH</b>	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény			Herba tea édesítőszerrel, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB											
	Energia: 192.15 Kcal / 803.19 KJ			Energia: 339.04 Kcal / 1,417.19 KJ			Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ			Energia: 214.90 Kcal / 898.28 KJ			Energia: 256.28 Kcal / 1,071.25 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	1.05 g	8.33 g	0.63 g	8.34 g	23.76 g	7.07 g	10.82 g	15.64 g	4.20 g	4.93 g	11.14 g	3.18 g	4.98 g	16.52 g	7.76 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	22.34 g	13.27 g	0.21 g	21.98 g	0.04 g	1.07 g	22.00 g	0.04 g	1.11 g	22.90 g	4.44 g	0.42 g	21.04 g	0.04 g	0.07 g	g	g	g	g	g	g		
	15	1,15			1,15			1,15			1,7,15			1	1								
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL DIAB			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta										
	Energia: 338.37 Kcal / 1,414.39 KJ			Energia: 601.34 Kcal / 2,513.60 KJ			Energia: 717.17 Kcal / 2,997.77 KJ			Energia: 660.86 Kcal / 2,762.39 KJ			Energia: 522.92 Kcal / 2,185.81 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	10.83 g	9.56 g	3.24 g	30.34 g	29.76 g	8.00 g	20.00 g	47.98 g	6.70 g	27.66 g	40.37 g	11.10 g	19.34 g	26.54 g	6.32 g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
50.60 g	3.52 g	2.16 g	52.61 g	0.01 g	2.10 g	52.61 g	0.00 g	2.62 g	54.18 g	2.22 g	4.42 g	51.72 g	0.67 g	3.62 g	g	g	g	g	g	g			
15	1,3,9,10,15,(12)			4,15,(7)			1,3,7,9,10,(12)			1,7,(3)			1	1									
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény			Diétás péksütemény										
	Energia: 273.07 Kcal / 1,141.43 KJ			Energia: 176.53 Kcal / 737.90 KJ			Energia: 370.62 Kcal / 1,549.19 KJ			Energia: 189.56 Kcal / 792.36 KJ			Energia: 189.56 Kcal / 792.36 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	10.82 g	15.64 g	4.20 g	10.32 g	4.82 g	2.37 g	9.98 g	26.96 g	8.41 g	1.05 g	8.33 g	0.63 g	1.05 g	8.33 g	0.63 g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
21.92 g	0.00 g	1.11 g	22.56 g	0.00 g	0.44 g	21.56 g	0.00 g	1.94 g	22.26 g	13.23 g	0.21 g	22.26 g	13.23 g	0.21 g	g	g	g	g	g	g			
1	1,7			1			1			1			1	1									
<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény			Herba tea édesítőszerrel, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB										
	Energia: 192.15 Kcal / 803.19 KJ			Energia: 339.04 Kcal / 1,417.19 KJ			Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ			Energia: 214.90 Kcal / 898.28 KJ			Energia: 256.28 Kcal / 1,071.25 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	1.05 g	8.33 g	0.63 g	8.34 g	23.76 g	7.07 g	10.82 g	15.64 g	4.20 g	4.93 g	11.14 g	3.18 g	4.98 g	16.52 g	7.76 g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		

(06245) Diab.  
20-55-20





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																							
	22.34 g	13.27 g	0.21 g	21.98 g	0.04 g	1.07 g	22.00 g	0.04 g	1.11 g	22.90 g	4.44 g	0.42 g	21.04 g	0.04 g	0.07 g								
	15	1,15			1,15			1,15			1,7,15			1	1								
Ebéd	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL DIAB			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta										
	Energia: 353.36 Kcal / 1,477.04 KJ			Energia: 646.34 Kcal / 2,701.70 KJ			Energia: 850.06 Kcal / 3,553.25 KJ			Energia: 660.86 Kcal / 2,762.39 KJ			Energia: 563.37 Kcal / 2,354.89 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav		
	11.07 g	9.68 g	3.25 g	32.20 g	32.07 g	8.31 g	24.00 g	58.91 g	8.11 g	27.66 g	40.37 g	11.10 g	21.19 g	28.34 g	6.94 g								
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
53.80 g	3.96 g	2.19 g	56.79 g	0.01 g	2.71 g	57.75 g	0.00 g	3.12 g	54.18 g	2.22 g	4.42 g	55.90 g	0.74 g	3.78 g									
	15	1,3,9,10,15,(12)			4,15,(7)			1,3,7,9,10,(12)			1,7,(3)			1	1								
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Zöldbűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény			Diétás péksütemény										
	Energia: 273.07 Kcal / 1,141.43 KJ			Energia: 176.53 Kcal / 737.90 KJ			Energia: 370.62 Kcal / 1,549.19 KJ			Energia: 189.56 Kcal / 792.36 KJ			Energia: 189.56 Kcal / 792.36 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav		
	10.82 g	15.64 g	4.20 g	10.32 g	4.82 g	2.37 g	9.98 g	26.96 g	8.41 g	1.05 g	8.33 g	0.63 g	1.05 g	8.33 g	0.63 g								
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
21.92 g	0.00 g	1.11 g	22.56 g	0.00 g	0.44 g	21.56 g	0.00 g	1.94 g	22.26 g	13.23 g	0.21 g	22.26 g	13.23 g	0.21 g									
	1	1,7			1			1			1			1	1								
(06260) Diab. 20-50-25	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény			Herba tea édesítőszerrel, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrem házi, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB										
	Energia: 192.15 Kcal / 803.19 KJ			Energia: 339.04 Kcal / 1,417.19 KJ			Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ			Energia: 214.90 Kcal / 898.28 KJ			Energia: 256.28 Kcal / 1,071.25 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav		
	1.05 g	8.33 g	0.63 g	8.34 g	23.76 g	7.07 g	10.82 g	15.64 g	4.20 g	4.93 g	11.14 g	3.18 g	4.98 g	16.52 g	7.76 g								
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		22.34 g	13.27 g	0.21 g	21.98 g	0.04 g	1.07 g	22.00 g	0.04 g	1.11 g	22.90 g	4.44 g	0.42 g	21.04 g	0.04 g	0.07 g	g	g	g	g	g	g	
		15	1,15			1,15			1,15			1,7,15			1	1							
Ebéd	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs	Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL DIAB			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta												
	Energia: 338.37 Kcal / 1,414.39 KJ	Energia: 601.34 Kcal / 2,513.60 KJ			Energia: 717.17 Kcal / 2,997.77 KJ			Energia: 660.86 Kcal / 2,762.39 KJ			Energia: 522.92 Kcal / 2,185.81 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	10.83 g 9.56 g 3.24 g	30.34 g 29.76 g 8.00 g	20.00 g 47.98 g 6.70 g	27.66 g 40.37 g 11.10 g	19.34 g 26.54 g 6.32 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
50.60 g 3.52 g 2.16 g	52.61 g 0.01 g 2.10 g	52.61 g 0.00 g 2.62 g	54.18 g 2.22 g 4.42 g	51.72 g 0.67 g 3.62 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	
		15	1,3,9,10,15,(12)			4,15,(7)			1,3,7,9,10,(12)			1,7,(3)			1	1							
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Zöldbúzses kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény			Diétás péksütemény												
	Energia: 287.28 Kcal / 1,200.83 KJ	Energia: 190.74 Kcal / 797.29 KJ			Energia: 384.83 Kcal / 1,608.59 KJ			Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ			Energia: 216.64 Kcal / 905.56 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	11.38 g 15.72 g 4.21 g	10.88 g 4.90 g 2.38 g	10.54 g 27.04 g 8.42 g	1.20 g 9.52 g 0.72 g	1.20 g 9.52 g 0.72 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
24.73 g 0.00 g 1.12 g	25.37 g 0.00 g 0.45 g	24.37 g 0.00 g 1.95 g	25.44 g 15.12 g 0.24 g	25.44 g 15.12 g 0.24 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	
		1	1,7			1									1	1							
(06271) Diab. (20-10-50-20 gr CH)-TTEU	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény, Alma	Herba tea édesítőszerrel, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB, kgyóuborka, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Alma											
		Energia: 217.25 Kcal / 908.11 KJ	Energia: 391.22 Kcal / 1,635.30 KJ			Energia: 327.84 Kcal / 1,370.37 KJ			Energia: 267.08 Kcal / 1,116.39 KJ			Energia: 308.46 Kcal / 1,289.36 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1.50 g 7.74 g 0.54 g	8.94 g 24.36 g 7.07 g	11.42 g 16.24 g 4.20 g	5.53 g 11.74 g 3.18 g	5.58 g 17.12 g 7.76 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	29.66 g	11.38 g	0.20 g	32.48 g	0.04 g	1.09 g	32.50 g	0.04 g	1.13 g	33.40 g	4.44 g	0.44 g	31.54 g	0.04 g	0.09 g	g	g	g	g	g	g
	15			1,15			1,15			1,15			1,7,15			1			1		
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL DIAB			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta								
	Energia: 338.37 Kcal / 1,414.39 KJ			Energia: 601.34 Kcal / 2,513.60 KJ			Energia: 717.17 Kcal / 2,997.77 KJ			Energia: 660.86 Kcal / 2,762.39 KJ			Energia: 522.92 Kcal / 2,185.81 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.83 g	9.56 g	3.24 g	30.34 g	29.76 g	8.00 g	20.00 g	47.98 g	6.70 g	27.66 g	40.37 g	11.10 g	19.34 g	26.54 g	6.32 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.60 g	3.52 g	2.16 g	52.61 g	0.01 g	2.10 g	52.61 g	0.00 g	2.62 g	54.18 g	2.22 g	4.42 g	51.72 g	0.67 g	3.62 g	g	g	g	g	g	g	
	15			1,3,9,10,15,(12)			4,15,(7)			1,3,7,9,10,(12)			1,7,(3)			1			1		
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény			Diétás péksütemény								
	Energia: 273.07 Kcal / 1,141.43 KJ			Energia: 176.53 Kcal / 737.90 KJ			Energia: 370.62 Kcal / 1,549.19 KJ			Energia: 189.56 Kcal / 792.36 KJ			Energia: 189.56 Kcal / 792.36 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.82 g	15.64 g	4.20 g	10.32 g	4.82 g	2.37 g	9.98 g	26.96 g	8.41 g	1.05 g	8.33 g	0.63 g	1.05 g	8.33 g	0.63 g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21.92 g	0.00 g	1.11 g	22.56 g	0.00 g	0.44 g	21.56 g	0.00 g	1.94 g	22.26 g	13.23 g	0.21 g	22.26 g	13.23 g	0.21 g	g	g	g	g	g		
	1			1,7			1									1			1		
<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény			Herba tea édesítőszerrel, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB								
	Energia: 273.39 Kcal / 1,142.77 KJ			Energia: 388.75 Kcal / 1,624.98 KJ			Energia: 325.37 Kcal / 1,360.05 KJ			Energia: 264.61 Kcal / 1,106.07 KJ			Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.29 g	24.02 g	7.09 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	6.88 g	11.40 g	3.20 g	6.93 g	16.78 g	7.78 g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só

(06280) Diab. (25/30-40-15 gr CH)-TEU



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	31.88 g	18.94 g	0.30 g	31.83 g	0.04 g	1.10 g	31.85 g	0.04 g	1.14 g	32.75 g	4.44 g	0.45 g	30.89 g	0.04 g	0.10 g									
	15			1,15			1,15			1,15			1,7,15			1			1					
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL DIAB			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta											
	Energia: 249.84 Kcal / 1,044.33 KJ			Energia: 448.05 Kcal / 1,872.85 KJ			Energia: 503.11 Kcal / 2,103.00 KJ			Energia: 587.91 Kcal / 2,457.46 KJ			Energia: 442.01 Kcal / 1,847.60 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	6.69 g	5.34 g	1.68 g	22.41 g	21.26 g	5.64 g	13.63 g	31.16 g	4.48 g	25.47 g	37.48 g	10.69 g	15.65 g	22.95 g	5.10 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.32 g	3.52 g	1.19 g	41.47 g	0.01 g	1.50 g	43.55 g	0.00 g	1.94 g	42.64 g	1.91 g	3.54 g	43.36 g	0.53 g	3.29 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	15			1,3,9,10,15,(12)			4,15,(7)			1,3,7,9,10,(12)			1,7,(3)			1			1					
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény			Diétás péksütemény											
	Energia: 247.04 Kcal / 1,032.63 KJ			Energia: 150.50 Kcal / 629.09 KJ			Energia: 344.59 Kcal / 1,440.39 KJ			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.80 g	15.51 g	4.19 g	9.30 g	4.69 g	2.36 g	8.96 g	26.83 g	8.40 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
16.76 g	0.00 g	1.09 g	17.40 g	0.00 g	0.42 g	16.40 g	0.00 g	1.92 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	1			1,7			1									1			1					
<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény			Herba tea édesítőszerrel, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB											
	Energia: 192.15 Kcal / 803.19 KJ			Energia: 339.04 Kcal / 1,417.19 KJ			Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ			Energia: 214.90 Kcal / 898.28 KJ			Energia: 256.28 Kcal / 1,071.25 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	1.05 g	8.33 g	0.63 g	8.34 g	23.76 g	7.07 g	10.82 g	15.64 g	4.20 g	4.93 g	11.14 g	3.18 g	4.98 g	16.52 g	7.76 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só

(06290) Diab. (20-50-15 gr CH) TEU





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
22.34 g			13.27 g			0.21 g			21.98 g			0.04 g			1.07 g			22.00 g			0.04 g			1.11 g			22.90 g			4.44 g			0.42 g			21.04 g			0.04 g			0.07 g			g			g			g		
15						1,15						1,15						1,15						1,7,15						1						1																	
<b>Ebéd</b>						Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs						Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL DIAB						Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré						Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta						Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta																							
						Energia: 338.37 Kcal / 1,414.39 Kj						Energia: 601.34 Kcal / 2,513.60 Kj						Energia: 717.17 Kcal / 2,997.77 Kj						Energia: 660.86 Kcal / 2,762.39 Kj						Energia: 522.92 Kcal / 2,185.81 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		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír							
						10.83 g		9.56 g		3.24 g		30.34 g		29.76 g		8.00 g		20.00 g		47.98 g		6.70 g		27.66 g		40.37 g		11.10 g		19.34 g		26.54 g		6.32 g		g		g		g		g		g									
						Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só							
50.60 g		3.52 g		2.16 g		52.61 g		0.01 g		2.10 g		52.61 g		0.00 g		2.62 g		54.18 g		2.22 g		4.42 g		51.72 g		0.67 g		3.62 g		g		g		g		g		g		g													
15						1,3,9,10,15,(12)						4,15,(7)						1,3,7,9,10,(12)						1,7,(3)						1						1																	
<b>Uzsonna</b>						Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB						Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika						Diétás péksütemény						Diétás péksütemény																							
						Energia: 247.04 Kcal / 1,032.63 Kj						Energia: 150.50 Kcal / 629.09 Kj						Energia: 344.59 Kcal / 1,440.39 Kj						Energia: 135.40 Kcal / 565.97 Kj						Energia: 135.40 Kcal / 565.97 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		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír							
						9.80 g		15.51 g		4.19 g		9.30 g		4.69 g		2.36 g		8.96 g		26.83 g		8.40 g		0.75 g		5.95 g		0.45 g		0.75 g		5.95 g		0.45 g		g		g		g		g		g									
						Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só							
16.76 g		0.00 g		1.09 g		17.40 g		0.00 g		0.42 g		16.40 g		0.00 g		1.92 g		15.90 g		9.45 g		0.15 g		15.90 g		9.45 g		0.15 g		g		g		g		g		g															
1						1,7						1												1						1																							
<b>Tízórai</b>						Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény						Herba tea édesítőszerrel, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom						Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB						Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka																													
						Energia: 137.99 Kcal / 576.80 Kj						Energia: 313.01 Kcal / 1,308.38 Kj						Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 Kj						Energia: 188.87 Kcal / 789.48 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj											
						Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír							
						0.75 g		5.95 g		0.45 g		7.32 g		23.63 g		7.06 g		9.80 g		15.51 g		4.19 g		3.91 g		11.01 g		3.17 g		g		g		g		g		g		g		g		g									
						Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só							
g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g		g													

(06300) Diab.  
15-45-15 g  
CH



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	15.98 g	9.49 g	0.15 g	16.82 g	0.04 g	1.05 g	16.84 g	0.04 g	1.09 g	17.74 g	4.44 g	0.40 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	15			1,15			1,15			1,15					1				1		
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL DIAB			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta											
	Energia: 323.39 Kcal / 1,351.77 KJ			Energia: 564.21 Kcal / 2,358.40 KJ			Energia: 659.17 Kcal / 2,755.33 KJ			Energia: 618.83 Kcal / 2,586.71 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.58 g	9.45 g	3.22 g	28.74 g	27.99 g	7.79 g	18.75 g	46.66 g	6.36 g	26.44 g	38.73 g	10.84 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
47.41 g	3.08 g	2.14 g	48.92 g	0.01 g	1.70 g	42.61 g	0.00 g	2.43 g	47.61 g	2.07 g	3.86 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
15			1,3,9,10,15,(12)			4,15,(7)			1,3,7,9,10,(12)						1				1		
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény											
	Energia: 247.04 Kcal / 1,032.63 KJ			Energia: 150.50 Kcal / 629.09 KJ			Energia: 344.59 Kcal / 1,440.39 KJ			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.80 g	15.51 g	4.19 g	9.30 g	4.69 g	2.36 g	8.96 g	26.83 g	8.40 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
16.76 g	0.00 g	1.09 g	17.40 g	0.00 g	0.42 g	16.40 g	0.00 g	1.92 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	g	g	g	g	g	g	g	g		
1			1,7			1									1				1		
<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB, kgyóúborka, Alma											
	Energia: 190.17 Kcal / 794.91 KJ			Energia: 365.19 Kcal / 1,526.49 KJ			Energia: 301.81 Kcal / 1,261.57 KJ			Energia: 241.05 Kcal / 1,007.59 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír

(06310) Diab.  
15-10-40-15 g  
CH TTEU

Tízórai





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																					
	1.35 g	6.55 g	0.45 g	7.92 g	24.23 g	7.06 g	10.40 g	16.11 g	4.19 g	4.51 g	11.61 g	3.17 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	26.48 g	9.49 g	0.17 g	27.32 g	0.04 g	1.07 g	27.34 g	0.04 g	1.11 g	28.24 g	4.44 g	0.42 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	15			1,15			1,15			1,15			1			1					
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs			Tojásleves, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL DIAB, Diétás vagdalt			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta											
	Energia: 249.84 Kcal / 1,044.33 KJ			Energia: 411.91 Kcal / 1,721.78 KJ			Energia: 484.14 Kcal / 2,023.71 KJ			Energia: 423.19 Kcal / 1,768.93 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	6.69 g	5.34 g	1.68 g	19.88 g	17.68 g	3.79 g	13.19 g	30.68 g	4.34 g	16.76 g	23.93 g	6.02 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
42.32 g	3.52 g	1.19 g	43.14 g	0.01 g	1.73 g	40.88 g	0.00 g	1.92 g	41.98 g	1.57 g	3.19 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
15			1,3,9,10,15,(12)			4,15,(7)			1,3,7,9,10,(12)			1			1						
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény											
	Energia: 247.04 Kcal / 1,032.63 KJ			Energia: 150.50 Kcal / 629.09 KJ			Energia: 344.59 Kcal / 1,440.39 KJ			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.80 g	15.51 g	4.19 g	9.30 g	4.69 g	2.36 g	8.96 g	26.83 g	8.40 g	0.75 g	5.95 g	0.45 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
16.76 g	0.00 g	1.09 g	17.40 g	0.00 g	0.42 g	16.40 g	0.00 g	1.92 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1,7			1						1			1						
<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény			Herba tea édesítőszerrel, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka											
	Energia: 219.23 Kcal / 916.38 KJ			Energia: 353.25 Kcal / 1,476.59 KJ			Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ			Energia: 229.11 Kcal / 957.68 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv

(06351)  
Diab.25-35 gr  
CH TE





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

1.20 g	9.52 g	0.72 g	8.90 g	23.84 g	7.08 g	11.38 g	15.72 g	4.21 g	5.49 g	11.22 g	3.19 g															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25.52 g	15.16 g	0.24 g	24.79 g	0.04 g	1.08 g	24.81 g	0.04 g	1.12 g	25.71 g	4.44 g	0.43 g															
15			1,15			1,15			1,15			1			1											

<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL DIAB			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta																
	Energia: 278.43 Kcal / 1,163.84 KJ			Energia: 377.05 Kcal / 1,576.07 KJ			Energia: 446.20 Kcal / 1,865.12 KJ			Energia: 370.07 Kcal / 1,546.89 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	9.85 g	9.11 g	3.18 g	18.66 g	16.68 g	4.15 g	12.31 g	29.73 g	4.07 g	15.31 g	21.89 g	5.66 g														
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	37.83 g	1.76 g	2.06 g	37.83 g	0.00 g	1.17 g	35.53 g	0.00 g	1.89 g	33.79 g	1.41 g	2.42 g														
15			1,3,9,10,15,(12)			4,15,(7)			1,3,7,9,10,(12)			1			1											

<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény			Herba tea édesítőszerrel, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka																
	Energia: 137.99 Kcal / 576.80 KJ			Energia: 313.01 Kcal / 1,308.38 KJ			Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ			Energia: 188.87 Kcal / 789.48 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	0.75 g	5.95 g	0.45 g	7.32 g	23.63 g	7.06 g	9.80 g	15.51 g	4.19 g	3.91 g	11.01 g	3.17 g														
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	15.98 g	9.49 g	0.15 g	16.82 g	0.04 g	1.05 g	16.84 g	0.04 g	1.09 g	17.74 g	4.44 g	0.40 g														
15			1,15			1,15			1,15			1			1											

<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL DIAB			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta														
	Energia: 219.87 Kcal / 919.06 KJ			Energia: 384.91 Kcal / 1,608.92 KJ			Energia: 456.71 Kcal / 1,909.05 KJ			Energia: 370.07 Kcal / 1,546.89 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír

(06360) Diab.  
15-35-15 g  
CH





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																																							
Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír															
6.20 g			5.11 g	1.65 g	18.92 g			17.23 g	4.24 g	12.63 g			30.10 g	4.20 g	15.31 g			21.89 g	5.66 g	g			g	g															
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só															
35.94 g			2.64 g	1.14 g	38.32 g			0.01 g	1.38 g	35.55 g			0.00 g	1.78 g	33.79 g			1.41 g	2.42 g	g			g	g															
15					1,3,9,10,15,(12)					4,15,(7)					1,3,7,9,10,(12)					1					1														
<b>Uzsonna</b>					Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB					Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB					Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika					Diétás péksütemény																			
					Energia: 247.04 Kcal / 1,032.63 KJ					Energia: 150.50 Kcal / 629.09 KJ					Energia: 344.59 Kcal / 1,440.39 KJ					Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ				
					Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír										
					9.80 g			15.51 g	4.19 g	9.30 g			4.69 g	2.36 g	8.96 g			26.83 g	8.40 g	0.75 g			5.95 g	0.45 g	g			g	g										
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só															
16.76 g			0.00 g	1.09 g	17.40 g			0.00 g	0.42 g	16.40 g			0.00 g	1.92 g	15.90 g			9.45 g	0.15 g	g			g	g															
1					1,7					1					1					1					1														
<b>Tízórai</b>					Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB					Herba tea édesítőszerrel, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom					Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB					Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka																			
					Energia: 199.93 Kcal / 835.71 KJ					Energia: 263.31 Kcal / 1,100.64 KJ					Energia: 199.93 Kcal / 835.71 KJ					Energia: 139.17 Kcal / 581.73 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ				
					Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír										
					7.86 g			15.26 g	4.18 g	5.38 g			23.38 g	7.05 g	7.86 g			15.26 g	4.18 g	1.97 g			10.76 g	3.16 g	g			g	g										
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só															
7.00 g			0.04 g	1.07 g	6.98 g			0.04 g	1.03 g	7.00 g			0.04 g	1.07 g	7.90 g			4.44 g	0.38 g	g			g	g															
1,15					1,15					1,15					1,15					1					1														

**(06361) Diab.  
5-35-5 g CH  
T-E-U**





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06361) Diab. 5-35-5 g CH T-E-U</b>	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs	Tojásleves, Diétás vagdalt, Cukkínifőzelék, Diétás pékáru BL DIAB	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta			
		Energia: 219.87 Kcal / 919.06 KJ	Energia: 369.69 Kcal / 1,545.30 KJ	Energia: 456.71 Kcal / 1,909.05 KJ	Energia: 392.27 Kcal / 1,639.69 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.20 g 5.11 g 1.65 g	15.51 g 19.38 g 5.22 g	12.63 g 30.10 g 4.20 g	15.79 g 22.68 g 5.87 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	35.94 g 2.64 g 1.14 g	32.94 g 0.61 g 2.40 g	35.55 g 0.00 g 1.78 g	37.01 g 1.41 g 2.87 g	g g g	g g g	g g g	
	15	1,3,7,9	4,15,(7)	1,3,7,9,10,(12)	1	1		
	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			
		Energia: 197.34 Kcal / 824.88 KJ	Energia: 100.80 Kcal / 421.34 KJ	Energia: 294.89 Kcal / 1,232.64 KJ	Energia: 294.20 Kcal / 1,229.76 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
7.86 g 15.26 g 4.18 g		7.36 g 4.44 g 2.35 g	7.02 g 26.58 g 8.39 g	11.54 g 24.78 g 10.58 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
6.92 g 0.00 g 1.07 g	7.56 g 0.00 g 0.40 g	6.56 g 0.00 g 1.90 g	5.92 g 0.00 g 1.02 g	g g g	g g g	g g g		
1	1,7	1	1,7	1	1			
<b>(06370) Diab. 20-30/35-20 g CH</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény	Herba tea édesítőszerrel, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			
		Energia: 192.15 Kcal / 803.19 KJ	Energia: 339.04 Kcal / 1,417.19 KJ	Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ	Energia: 214.90 Kcal / 898.28 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1.05 g 8.33 g 0.63 g	8.34 g 23.76 g 7.07 g	10.82 g 15.64 g 4.20 g	4.93 g 11.14 g 3.18 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
22.34 g 13.27 g 0.21 g			22.90 g 4.44 g 0.42 g	g g g	g g g	g g g		



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		21.98 g	0.04 g	1.07 g	22.00 g	0.04 g	1.11 g															
<b>Ebéd</b>	15	1,15			1,15			1,15			1			1								
		Frankfurti leves, Narancs, Tejberizs			Tojásleves, Diétás vagdalt, Cukkínifőzelék, Diétás pékáru BL DIAB			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta											
		Energia: 219.87 Kcal / 919.06 KJ			Energia: 332.41 Kcal / 1,389.47 KJ			Energia: 397.63 Kcal / 1,662.09 KJ			Energia: 437.23 Kcal / 1,827.62 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.20 g	5.11 g	1.65 g	12.55 g	16.13 g	4.11 g	10.82 g	24.85 g	3.57 g	18.93 g	27.41 g	7.48 g									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	35.94 g	2.64 g	1.14 g	33.93 g	1.01 g	1.71 g	33.65 g	0.00 g	1.50 g	34.43 g	1.61 g	2.47 g										
<b>Uzsonna</b>	15	1,3,7,9			4,15,(7)			1,3,7,9,10,(12)			1			1								
		Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény											
		Energia: 273.07 Kcal / 1,141.43 KJ			Energia: 176.53 Kcal / 737.90 KJ			Energia: 370.62 Kcal / 1,549.19 KJ			Energia: 189.56 Kcal / 792.36 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.82 g	15.64 g	4.20 g	10.32 g	4.82 g	2.37 g	9.98 g	26.96 g	8.41 g	1.05 g	8.33 g	0.63 g									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	21.92 g	0.00 g	1.11 g	22.56 g	0.00 g	0.44 g	21.56 g	0.00 g	1.94 g	22.26 g	13.23 g	0.21 g										
<b>Tízórai</b>	1	1,7			1			1			1			1								
		Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény			Herba tea édesítőszerrel, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka											
		Energia: 137.99 Kcal / 576.80 KJ			Energia: 313.01 Kcal / 1,308.38 KJ			Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ			Energia: 188.87 Kcal / 789.48 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.75 g	5.95 g	0.45 g	7.32 g	23.63 g	7.06 g	9.80 g	15.51 g	4.19 g	3.91 g	11.01 g	3.17 g									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	

(06380) Diab.  
15-30-15 g  
CH



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		15.98 g	9.49 g	0.15 g	16.82 g	0.04 g	1.05 g	16.84 g	0.04 g	1.09 g	17.74 g	4.44 g	0.40 g	g	g	g	g	g	g	g	g		
		15	1,15			1,15			1,15			1			1								
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs	Tojásleves, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL DIAB			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta															
	Energia: 219.87 Kcal / 919.06 KJ	Energia: 297.02 Kcal / 1,241.54 KJ			Energia: 423.00 Kcal / 1,768.14 KJ			Energia: 370.07 Kcal / 1,546.89 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		
	6.20 g 5.11 g 1.65 g	11.32 g 14.43 g 3.85 g	11.81 g 29.20 g 3.93 g	15.31 g 21.89 g 5.66 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
35.94 g 2.64 g 1.14 g	30.12 g 1.00 g 1.09 g	31.53 g 0.00 g 1.81 g	33.79 g 1.41 g 2.42 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g		
		15	1,3,7,9			4,15,(7)			1,3,7,9,10,(12)			1			1								
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény															
	Energia: 247.04 Kcal / 1,032.63 KJ	Energia: 150.50 Kcal / 629.09 KJ			Energia: 344.59 Kcal / 1,440.39 KJ			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		
	9.80 g 15.51 g 4.19 g	9.30 g 4.69 g 2.36 g	8.96 g 26.83 g 8.40 g	0.75 g 5.95 g 0.45 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
16.76 g 0.00 g 1.09 g	17.40 g 0.00 g 0.42 g	16.40 g 0.00 g 1.92 g	15.90 g 9.45 g 0.15 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g		
		1	1,7			1						1			1								
<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény, Mandarin	Herba tea édesítőszerrel, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom, Mandarin			Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Mandarin			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka, Mandarin															
	Energia: 184.88 Kcal / 772.80 KJ	Energia: 359.90 Kcal / 1,504.38 KJ			Energia: 296.52 Kcal / 1,239.45 KJ			Energia: 212.09 Kcal / 886.54 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		
	1.45 g 6.25 g 0.45 g	8.02 g 23.93 g 7.06 g	10.50 g 15.81 g 4.19 g	3.69 g 11.19 g 3.17 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	

(06381) Diab. (20-5-30-10-5 gr CH)-TTEUU





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25.78 g	9.49 g	0.15 g	26.62 g	0.04 g	1.05 g	26.64 g	0.04 g	1.09 g	22.86 g	4.44 g	0.39 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	15			1,15			1,15			1,15					1				1		
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs			Tojásleves, Diétás vagdalt, Cukkínifőzelék, Diétás pékáru BL DIAB			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta											
	Energia: 202.16 Kcal / 845.03 KJ			Energia: 369.05 Kcal / 1,542.63 KJ			Energia: 423.00 Kcal / 1,768.14 KJ			Energia: 370.07 Kcal / 1,546.89 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.37 g	4.26 g	1.34 g	14.79 g	20.09 g	5.61 g	11.81 g	29.20 g	3.93 g	15.31 g	21.89 g	5.66 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
34.28 g	2.64 g	0.94 g	31.88 g	1.21 g	1.41 g	31.53 g	0.00 g	1.81 g	33.79 g	1.41 g	2.42 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
15			1,3,7,9			4,15,(7)			1,3,7,9,10,(12)				1					1			
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Mandarin			Zöldbúszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB , Mandarin			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika, Mandarin			Diétás péksütemény, Mandarin											
	Energia: 256.19 Kcal / 1,070.87 KJ			Energia: 147.69 Kcal / 617.34 KJ			Energia: 341.78 Kcal / 1,428.64 KJ			Energia: 101.05 Kcal / 422.39 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.37 g	15.60 g	4.19 g	8.06 g	4.74 g	2.35 g	7.72 g	26.88 g	8.39 g	1.00 g	2.68 g	0.18 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
18.94 g	0.00 g	1.08 g	17.36 g	0.00 g	0.40 g	16.36 g	0.00 g	1.90 g	16.16 g	3.78 g	0.06 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1,7			1			1						1				1		
<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB , kgyóuborka, Alma											
	Energia: 190.17 Kcal / 794.91 KJ			Energia: 365.19 Kcal / 1,526.49 KJ			Energia: 301.81 Kcal / 1,261.57 KJ			Energia: 217.38 Kcal / 908.65 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv

(06390) Diab.  
15-10-35-10-  
10 g CH





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		1.35 g	6.55 g	0.45 g	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	3.59 g	11.49 g	3.17 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	7.92 g	24.23 g	7.06 g	10.40 g	16.11 g	4.19 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
		26.48 g	9.49 g	0.17 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	23.56 g	4.44 g	0.41 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g					
					27.32 g	0.04 g	1.07 g	27.34 g	0.04 g	1.11 g																				
		15	1,15			1,15			1,15			1			1															
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs	Tojásleves, Diétás vagdalt, Cukkínifőzelék, Diétás pékáru BL DIAB			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta																						
	Energia: 202.16 Kcal / 845.03 KJ		Energia: 393.76 Kcal / 1,645.92 KJ			Energia: 434.60 Kcal / 1,816.63 KJ			Energia: 370.07 Kcal / 1,546.89 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	5.37 g	4.26 g	1.34 g	15.44 g	21.29 g	5.89 g	12.06 g	29.47 g	4.00 g	15.31 g	21.89 g	5.66 g	g	g	g	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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	34.28 g	2.64 g	0.94 g	34.69 g	1.41 g	1.43 g	33.53 g	0.00 g	1.85 g	33.79 g	1.41 g	2.42 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	15	1,3,7,9			4,15,(7)			1,3,7,9,10,(12)			1			1																
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Körte	Zöldbúszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB , Körte			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika, Körte			Diétás péksütemény, Körte																						
	Energia: 276.83 Kcal / 1,157.15 KJ		Energia: 175.08 Kcal / 731.83 KJ			Energia: 369.17 Kcal / 1,543.13 KJ			Energia: 117.75 Kcal / 492.20 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	8.46 g	15.71 g	4.18 g	7.76 g	4.86 g	2.35 g	7.42 g	27.00 g	8.39 g	0.78 g	2.74 g	0.18 g	g	g	g	g	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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	24.92 g	0.00 g	1.08 g	24.53 g	0.00 g	0.40 g	23.53 g	0.00 g	1.90 g	20.76 g	3.78 g	0.07 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1	1,7			1			1			1			1			1													
<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény	Herba tea édesítőszerrel, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka																						
	Energia: 219.23 Kcal / 916.38 KJ		Energia: 264.30 Kcal / 1,104.77 KJ			Energia: 226.33 Kcal / 946.06 KJ			Energia: 229.11 Kcal / 957.68 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ												

**(06410)**  
Zsír-,Esz  
E:550kcal,T-

**Tízórai**





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

**U260kcal**

	Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Kj			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav								
	1.20 g			9.52 g			0.72 g			5.37 g			15.60 g			4.18 g			11.36 g			8.72 g			2.31 g			5.49 g			11.22 g			3.19 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
	25.52 g	15.16 g	0.24 g	24.74 g	0.04 g	0.36 g	24.77 g	0.04 g	1.02 g	25.71 g	4.44 g	0.43 g																								
	<b>15</b>			<b>1,15</b>			<b>1,15</b>			<b>1,15</b>						<b>1</b>			<b>1</b>																	
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs			Tojasleves, Diétás vagdalt, Cukkínifőzelék, Diétás pékáru BL DIAB			Meggyes almaleves, Roston sült hal szelet, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadasssertésragu, Tejles kiörlesú főtt tészta																										
	Energia: 428.29 Kcal / 1,790.25 Kj			Energia: 537.10 Kcal / 2,245.08 Kj			Energia: 574.21 Kcal / 2,400.20 Kj			Energia: 584.15 Kcal / 2,441.75 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav						
	12.29 g	10.25 g	3.32 g	19.54 g	26.38 g	7.11 g	38.69 g	20.76 g	4.19 g	22.39 g	30.66 g	6.58 g	g	g	g	g	g	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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
69.76 g	6.15 g	2.31 g	54.77 g	2.40 g	1.12 g	61.35 g	25.54 g	5.33 g	68.65 g	2.62 g	4.37 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g							
	<b>15</b>			<b>1,3,7,9</b>			<b>4,15,(7)</b>			<b>1,3,7,9,10,(12)</b>			<b>1</b>			<b>1</b>																				
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény																										
	Energia: 287.28 Kcal / 1,200.83 Kj			Energia: 190.74 Kcal / 797.29 Kj			Energia: 264.30 Kcal / 1,104.77 Kj			Energia: 216.64 Kcal / 905.56 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav						
	11.38 g	15.72 g	4.21 g	10.88 g	4.90 g	2.38 g	5.61 g	15.95 g	4.30 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g	g	g	g	g	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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
24.73 g	0.00 g	1.12 g	25.37 g	0.00 g	0.45 g	24.26 g	0.00 g	0.44 g	25.44 g	15.12 g	0.24 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g								
	<b>1</b>			<b>1,7</b>			<b>1</b>						<b>1</b>			<b>1</b>																				



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06420) Zsír-,Esz E:322kcal,T- U184kcal</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény	Herba tea édesítőszerrel, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóuborka			
		Energia: 219.23 Kcal / 916.38 KJ	Energia: 200.76 Kcal / 839.18 KJ	Energia: 200.91 Kcal / 839.80 KJ	Energia: 197.36 Kcal / 824.96 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		1.20 g 9.52 g 0.72 g	5.35 g 8.60 g 2.28 g	11.35 g 5.92 g 1.55 g	5.33 g 8.05 g 2.34 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	25.52 g 15.16 g 0.24 g	24.70 g 0.04 g 0.26 g	24.75 g 0.04 g 0.98 g	25.12 g 4.44 g 0.33 g	g g g	g g g	g g g	
	15	1,15	1,15	1,15	1	1		
	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs	Tojásleves, Diétás vagdalt, Cukkínifőzelék, Diétás pékáru BL DIAB	Meggyes almaleves, Roston sült hal szelet, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta			
		Energia: 375.17 Kcal / 1,568.21 KJ	Energia: 367.27 Kcal / 1,535.19 KJ	Energia: 388.46 Kcal / 1,623.76 KJ	Energia: 371.10 Kcal / 1,551.20 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		9.81 g 7.72 g 2.38 g	13.22 g 17.01 g 4.51 g	25.88 g 13.91 g 2.78 g	14.38 g 19.36 g 3.93 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	64.79 g 6.15 g 1.73 g	39.90 g 1.60 g 0.74 g	42.67 g 17.02 g 3.64 g	44.94 g 1.81 g 2.57 g	g g g	g g g	g g g	
	15	1,3,7,9	4,15,(7)	1,3,7,9,10,(12)	1	1		
	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika	Diétás péksütemény			
Energia: 183.95 Kcal / 768.91 KJ		Energia: 175.79 Kcal / 734.80 KJ	Energia: 175.34 Kcal / 732.92 KJ	Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsír		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
5.24 g 7.71 g 1.98 g		9.61 g 4.04 g 1.91 g	5.58 g 6.15 g 1.64 g	1.20 g 9.52 g 0.72 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
23.18 g 0.00 g 0.26 g	24.89 g 0.00 g 0.37 g	24.20 g 0.00 g 0.30 g	25.44 g 15.12 g 0.24 g	g g g	g g g	g g g		





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	<b>Uzsonna</b>	1	1,7	1			1	1
<b>(06421) Energiaszegény (25-40-15 gr CH)TEU</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény	Herba tea édesítőszerrel, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka			
		Energia: 219.23 Kcal / 916.38 Kj	Energia: 353.25 Kcal / 1,476.59 Kj	Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 Kj	Energia: 229.11 Kcal / 957.68 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		1.20 g 9.52 g 0.72 g	8.90 g 23.84 g 7.08 g	11.38 g 15.72 g 4.21 g	5.49 g 11.22 g 3.19 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	25.52 g 15.16 g 0.24 g	24.79 g 0.04 g 1.08 g	24.81 g 0.04 g 1.12 g	25.71 g 4.44 g 0.43 g	g g g	g g g	g g g	
	15	1,15	1,15	1,15	1	1		
	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs	Tojásleves, Diétás vagdalt, Cukkínifőzelék, Diétás pékáru BL DIAB	Meggyes almaleves, Roston sült hal szelet, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta			
		Energia: 272.99 Kcal / 1,141.10 Kj	Energia: 552.26 Kcal / 2,308.45 Kj	Energia: 458.21 Kcal / 1,915.32 Kj	Energia: 386.44 Kcal / 1,615.32 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
8.68 g 7.64 g 2.59 g		24.87 g 30.65 g 9.00 g	36.19 g 18.11 g 3.50 g	14.57 g 20.90 g 5.21 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
40.91 g 2.64 g 1.72 g	43.64 g 0.81 g 2.73 g	41.33 g 25.54 g 4.94 g	40.72 g 1.32 g 3.40 g	g g g	g g g	g g g		
15	1,3,7,9	4,15,(7)	1,3,7,9,10,(12)	1	1			
<b>Uzsonna</b>	Natúr joghurt	Kefir poharas	Natúr joghurt	Kefir poharas				
	Energia: 194.13 Kcal / 811.46 Kj	Energia: 99.16 Kcal / 414.49 Kj	Energia: 194.13 Kcal / 811.46 Kj	Energia: 99.16 Kcal / 414.49 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	
	10.20 g 10.80 g 5.86 g	10.20 g 0.30 g 0.16 g	10.20 g 10.80 g 5.86 g	10.20 g 0.30 g 0.16 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
13.80 g 0.00 g 0.90 g	13.80 g 0.00 g 0.90 g	13.80 g 0.00 g 0.90 g	13.80 g 0.00 g 0.90 g	g g g	g g g	g g g		





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	<b>Uzsonna</b>	7	7	7	7		1	1
<b>(06510) Diab, tej-szójM 20-50-20 g CH</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény	Herba tea édesítőszerrel, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			
		Energia: 192.15 Kcal / 803.19 Kj	Energia: 339.04 Kcal / 1,417.19 Kj	Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 Kj	Energia: 214.90 Kcal / 898.28 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1.05 g 8.33 g 0.63 g	8.34 g 23.76 g 7.07 g	10.82 g 15.64 g 4.20 g	4.93 g 11.14 g 3.18 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	22.34 g 13.27 g 0.21 g	21.98 g 0.04 g 1.07 g	22.00 g 0.04 g 1.11 g	22.90 g 4.44 g 0.42 g	g g g	g g g	g g g	
	15	1,15	1,15	1,15	1	1		
	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs	Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL DIAB	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta			
		Energia: 323.02 Kcal / 1,350.22 Kj	Energia: 530.01 Kcal / 2,215.44 Kj	Energia: 608.37 Kcal / 2,542.99 Kj	Energia: 646.07 Kcal / 2,700.57 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
9.18 g 8.33 g 2.67 g		26.02 g 24.58 g 6.18 g	16.05 g 38.70 g 4.97 g	28.41 g 41.11 g 10.83 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
51.08 g 5.44 g 1.77 g	50.64 g 0.01 g 1.92 g	51.05 g 17.10 g 2.44 g	49.21 g 1.35 g 4.36 g	g g g	g g g	g g g		
15	1,3,9,10,15,(12)	4	1,3,9,10,15,(12)	1	1			
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Diétás péksütemény				





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap			
<b>(06510) Diab, tejszójM 20-50-20 g CH</b>	<b>Uzsonna</b>	Energia: 273.07 Kcal / 1,141.43 KJ			Energia: 199.37 Kcal / 833.37 KJ			Energia: 370.62 Kcal / 1,549.19 KJ			Energia: 189.56 Kcal / 792.36 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		10.82 g	15.64 g	4.20 g	4.42 g	10.12 g	8.43 g	9.98 g	26.96 g	8.41 g	1.05 g	8.33 g	0.63 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
			21.92 g	0.00 g	1.11 g	22.76 g	0.00 g	0.70 g	21.56 g	0.00 g	1.94 g	22.26 g	13.23 g	0.21 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
			1			1			1						1						1		
<b>(06530) Diab, tejszójM 15-35-15 g CH</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény			Herba tea édesítőszerrel, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka												
		Energia: 137.99 Kcal / 576.80 KJ			Energia: 313.01 Kcal / 1,308.38 KJ			Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ			Energia: 188.87 Kcal / 789.48 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		0.75 g	5.95 g	0.45 g	7.32 g	23.63 g	7.06 g	9.80 g	15.51 g	4.19 g	3.91 g	11.01 g	3.17 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			15.98 g	9.49 g	0.15 g	16.82 g	0.04 g	1.05 g	16.84 g	0.04 g	1.09 g	17.74 g	4.44 g	0.40 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
			15			1,15			1,15			1,15			1			1					
<b>Ebéd</b>	<b>Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs</b>	Tojásleves, Diétás vagdalt, Cukkínifőzelék, Diétás pékáru BL DIAB			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta															
		Energia: 217.20 Kcal / 907.90 KJ			Energia: 376.34 Kcal / 1,573.10 KJ			Energia: 422.13 Kcal / 1,764.50 KJ			Energia: 402.85 Kcal / 1,683.91 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		5.38 g	4.61 g	1.38 g	15.61 g	18.51 g	4.59 g	11.20 g	27.58 g	3.53 g	16.79 g	24.37 g	6.17 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			37.12 g	4.08 g	0.94 g	36.44 g	1.01 g	1.81 g	33.78 g	11.83 g	1.67 g	34.85 g	0.90 g	3.41 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
			15			1,3,9			4			1,3,9,10,15,(12)			1			1					
	<b>Uzsonna</b>																						



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06530)</b> Diab,tej- szójm 15-35- 15 g CH	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL DIAB	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Diétás péksütemény			
		Energia: 247.04 Kcal / 1,032.63 KJ	Energia: 173.34 Kcal / 724.56 KJ	Energia: 344.59 Kcal / 1,440.39 KJ	Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.80 g 15.51 g 4.19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3.40 g 9.99 g 8.42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.96 g 26.83 g 8.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.75 g 5.95 g 0.45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 16.76 g 0.00 g 1.09 g	Szénhidrát Cukor Só 17.60 g 0.00 g 0.68 g	Szénhidrát Cukor Só 16.40 g 0.00 g 1.92 g	Szénhidrát Cukor Só 15.90 g 9.45 g 0.15 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1			1	1	
<b>(06610)</b> Diab.GM 25- 15-55-25 g CH TTEU	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény, Alma	Herba tea édesítőszerrel, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom, Alma	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Alma	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka, Alma			
		Energia: 325.57 Kcal / 1,360.88 KJ	Energia: 435.45 Kcal / 1,820.18 KJ	Energia: 372.07 Kcal / 1,555.25 KJ	Energia: 311.45 Kcal / 1,301.86 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 2.10 g 12.50 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.60 g 24.84 g 7.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.08 g 16.72 g 4.37 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.20 g 12.22 g 3.35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 42.38 g 18.94 g 0.32 g	Szénhidrát Cukor Só 39.82 g 0.44 g 1.38 g	Szénhidrát Cukor Só 39.84 g 0.44 g 1.42 g	Szénhidrát Cukor Só 40.77 g 4.84 g 0.73 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	15	15	15	15		1	1	
	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs	Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta			
		Energia: 462.85 Kcal / 1,934.71 KJ	Energia: 522.58 Kcal / 2,184.38 KJ	Energia: 854.96 Kcal / 3,573.73 KJ	Energia: 650.92 Kcal / 2,720.85 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 12.43 g 21.42 g 5.27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18.51 g 24.18 g 5.21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22.82 g 60.10 g 9.23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22.99 g 37.09 g 9.99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	53.24 g	5.46 g	2.36 g	56.89 g	3.90 g	2.46 g	57.13 g	15.98 g	3.01 g	55.35 g	3.21 g	3.50 g												
	15			3,10,(12)			4,7			9,10,(12)			1			1								
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Zöldbúszeres kockasajt, Gluténmentes pékáru			Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény sós														
	Energia: 317.30 Kcal / 1,326.31 KJ			Energia: 220.76 Kcal / 922.78 KJ			Energia: 414.85 Kcal / 1,734.07 KJ			Energia: 363.16 Kcal / 1,518.01 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.48 g	16.12 g	4.37 g	9.98 g	5.30 g	2.54 g	9.64 g	27.44 g	8.58 g	6.63 g	21.42 g	8.36 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
29.26 g	0.40 g	1.40 g	29.90 g	0.40 g	0.73 g	28.90 g	0.40 g	2.23 g	24.02 g	0.80 g	2.06 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	7												1			1								
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény			Herba tea édesítőszerrel, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka														
	Energia: 137.99 Kcal / 576.80 KJ			Energia: 317.57 Kcal / 1,327.44 KJ			Energia: 254.19 Kcal / 1,062.51 KJ			Energia: 193.57 Kcal / 809.12 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.75 g	5.95 g	0.45 g	6.36 g	23.79 g	7.15 g	8.84 g	15.67 g	4.28 g	2.96 g	11.17 g	3.26 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
15.98 g	9.49 g	0.15 g	16.95 g	0.26 g	1.20 g	16.97 g	0.26 g	1.24 g	17.90 g	4.66 g	0.55 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	15			15			15			15			1			1								
Ebéd	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta														
	Energia: 462.85 Kcal / 1,934.71 KJ			Energia: 486.50 Kcal / 2,033.57 KJ			Energia: 655.77 Kcal / 2,741.12 KJ			Energia: 634.48 Kcal / 2,652.13 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12.43 g	21.42 g	5.27 g	17.07 g	22.46 g	4.99 g	16.76 g	43.49 g	7.04 g	22.83 g	36.74 g	9.96 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát

(06620)  
Diab.GM 15-  
50-15 g CH





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	53.24 g	5.46 g	2.36 g	53.21 g	3.60 g	2.05 g	51.40 g	15.98 g	2.40 g	52.27 g	3.01 g	3.50 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	15			3,10,(12)			4,7			9,10,(12)			1			1					
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Zöldfűszeres kockasajt, Gluténmentes pékáru			Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény sós											
	Energia: 251.60 Kcal / 1,051.69 Kj			Energia: 155.06 Kcal / 648.15 Kj			Energia: 349.15 Kcal / 1,459.45 Kj			Energia: 213.62 Kcal / 892.93 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	8.84 g	15.67 g	4.28 g	8.34 g	4.85 g	2.45 g	8.00 g	26.99 g	8.49 g	3.90 g	12.60 g	4.92 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
16.89 g	0.22 g	1.24 g	17.53 g	0.22 g	0.57 g	16.53 g	0.22 g	2.07 g	14.13 g	0.47 g	1.21 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	7												1			1					
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény			Herba tea édesítőszerrel, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka											
	Energia: 192.15 Kcal / 803.19 Kj			Energia: 345.31 Kcal / 1,443.40 Kj			Energia: 281.93 Kcal / 1,178.47 Kj			Energia: 221.31 Kcal / 925.08 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	1.05 g	8.33 g	0.63 g	7.05 g	23.98 g	7.19 g	9.53 g	15.86 g	4.32 g	3.65 g	11.36 g	3.30 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
22.34 g	13.27 g	0.21 g	22.17 g	0.34 g	1.27 g	22.19 g	0.34 g	1.31 g	23.12 g	4.74 g	0.62 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	15			15			15			15			1			1					
Ebéd	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta											
	Energia: 427.86 Kcal / 1,788.45 Kj			Energia: 407.87 Kcal / 1,704.90 Kj			Energia: 518.80 Kcal / 2,168.58 Kj			Energia: 601.59 Kcal / 2,514.65 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.94 g	21.08 g	5.23 g	13.86 g	17.51 g	3.90 g	12.64 g	32.30 g	5.54 g	22.51 g	36.02 g	9.88 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	

(06630)  
Diab.GM 20-  
45-20 g CH





**Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.**

	45.91 g	4.10 g	2.31 g	47.99 g	3.30 g	1.37 g	46.91 g	15.98 g	1.98 g	46.11 g	2.61 g	3.48 g	g	g	g	g	g	g	g		
	<b>15</b>			<b>3,10,(12)</b>			<b>4,7</b>			<b>9,10,(12)</b>			<b>1</b>			<b>1</b>					
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Zöldfűszeres kockasajt, Gluténmentes pékáru			Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény sós											
	Energia: 279.34 Kcal / 1,167.64 KJ			Energia: 182.80 Kcal / 764.10 KJ			Energia: 376.89 Kcal / 1,575.40 KJ			Energia: 320.43 Kcal / 1,339.40 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.53 g	15.86 g	4.32 g	9.03 g	5.04 g	2.49 g	8.69 g	27.18 g	8.53 g	5.85 g	18.90 g	7.38 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22.11 g	0.30 g	1.31 g	22.75 g	0.30 g	0.64 g	21.75 g	0.30 g	2.14 g	21.20 g	0.71 g	1.82 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	<b>7</b>												<b>1</b>			<b>1</b>					
<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény			Herba tea édesítőszerrel, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka											
	Energia: 165.07 Kcal / 689.99 KJ			Energia: 334.50 Kcal / 1,398.21 KJ			Energia: 271.12 Kcal / 1,133.28 KJ			Energia: 210.50 Kcal / 879.89 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.90 g	7.14 g	0.54 g	6.78 g	23.90 g	7.17 g	9.26 g	15.78 g	4.30 g	3.38 g	11.28 g	3.28 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.16 g	11.38 g	0.18 g	20.13 g	0.31 g	1.24 g	20.15 g	0.31 g	1.28 g	21.08 g	4.71 g	0.59 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	<b>15</b>			<b>15</b>			<b>15</b>			<b>15</b>			<b>1</b>			<b>1</b>					
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta											
	Energia: 258.97 Kcal / 1,082.49 KJ			Energia: 403.31 Kcal / 1,685.84 KJ			Energia: 619.82 Kcal / 2,590.85 KJ			Energia: 474.70 Kcal / 1,984.25 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	6.02 g	9.17 g	2.17 g	15.73 g	21.72 g	4.91 g	17.21 g	46.37 g	6.79 g	17.94 g	28.67 g	7.89 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só

**(06650)  
Diab.GM 20-  
35-10 g CH**



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	36.66 g	4.09 g	1.02 g	35.68 g	2.40 g	2.03 g	33.96 g	9.59 g	2.10 g	35.66 g	2.01 g	2.78 g												
	15			3,10,(12)			4,7			9,10,(12)			1			1								
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Zöldfűszeres kockasajt, Gluténmentes pékáru			Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény sós														
	Energia: 225.32 Kcal / 941.84 KJ			Energia: 117.97 Kcal / 493.11 KJ			Energia: 322.87 Kcal / 1,349.60 KJ			Energia: 128.17 Kcal / 535.75 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	8.19 g	15.49 g	4.24 g	7.42 g	4.59 g	2.39 g	7.35 g	26.81 g	8.45 g	2.34 g	7.56 g	2.95 g												
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
11.94 g	0.15 g	1.18 g	10.54 g	0.12 g	0.48 g	11.58 g	0.15 g	2.01 g	8.48 g	0.28 g	0.73 g													
	7									1			1											
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény			Herba tea édesítőszerrel, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka														
	Energia: 137.99 Kcal / 576.80 KJ			Energia: 317.57 Kcal / 1,327.44 KJ			Energia: 254.19 Kcal / 1,062.51 KJ			Energia: 193.57 Kcal / 809.12 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	0.75 g	5.95 g	0.45 g	6.36 g	23.79 g	7.15 g	8.84 g	15.67 g	4.28 g	2.96 g	11.17 g	3.26 g												
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
15.98 g	9.49 g	0.15 g	16.95 g	0.26 g	1.20 g	16.97 g	0.26 g	1.24 g	17.90 g	4.66 g	0.55 g													
	15			15			15			15			1			1								
Ebéd	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta														
	Energia: 287.12 Kcal / 1,200.16 KJ			Energia: 403.31 Kcal / 1,685.84 KJ			Energia: 619.82 Kcal / 2,590.85 KJ			Energia: 474.70 Kcal / 1,984.25 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	7.01 g	11.16 g	2.68 g	15.73 g	21.72 g	4.91 g	17.21 g	46.37 g	6.79 g	17.94 g	28.67 g	7.89 g												
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			

(06660) Diab.  
GM 15-35-15  
g CH



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.																					
			38.21 g	4.09 g	1.24 g	35.68 g	2.40 g	2.03 g	33.96 g	9.59 g	2.10 g	35.66 g	2.01 g	2.78 g							
			15	3,10,(12)			4,7			9,10,(12)			1			1					
Uzsonna	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Zöldfűszeres kockasajt, Gluténmentes pékáru			Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény sós											
	Energia: 251.60 Kcal / 1,051.69 Kj			Energia: 155.06 Kcal / 648.15 Kj			Energia: 349.15 Kcal / 1,459.45 Kj			Energia: 213.62 Kcal / 892.93 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	8.84 g	15.67 g	4.28 g	8.34 g	4.85 g	2.45 g	8.00 g	26.99 g	8.49 g	3.90 g	12.60 g	4.92 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
16.89 g	0.22 g	1.24 g	17.53 g	0.22 g	0.57 g	16.53 g	0.22 g	2.07 g	14.13 g	0.47 g	1.21 g										
			7										1			1					
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény			Herba tea édesítőszerrel, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka											
	Energia: 137.99 Kcal / 576.80 Kj			Energia: 317.57 Kcal / 1,327.44 Kj			Energia: 254.19 Kcal / 1,062.51 Kj			Energia: 193.57 Kcal / 809.12 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.75 g	5.95 g	0.45 g	6.36 g	23.79 g	7.15 g	8.84 g	15.67 g	4.28 g	2.96 g	11.17 g	3.26 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
15.98 g	9.49 g	0.15 g	16.95 g	0.26 g	1.20 g	16.97 g	0.26 g	1.24 g	17.90 g	4.66 g	0.55 g										
			15	15			15			15			1			1					
Ebéd	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta											
	Energia: 287.12 Kcal / 1,200.16 Kj			Energia: 445.59 Kcal / 1,862.57 Kj			Energia: 657.48 Kcal / 2,748.27 Kj			Energia: 507.58 Kcal / 2,121.68 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.01 g	11.16 g	2.68 g	17.70 g	23.02 g	5.04 g	17.97 g	47.48 g	7.08 g	18.26 g	29.39 g	7.97 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	

(06680)  
Diab,GM 15-40-15 g CH



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

38.21 g																					4.09 g																					1.24 g																					41.31 g																					3.00 g																					2.05 g																					39.96 g																					9.59 g																					2.27 g																					41.82 g																					2.41 g																					2.80 g																					g																					g																					g																					g																					g																					g																					g																					g																					g																					g																				
15							3,10,(12)							4,7							9,10,(12)							1							1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
<b>Uzsonna</b>							Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru							Zöldfűszeres kockasajt, Gluténmentes pékáru							Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika							Diétás péksütemény sós																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
							Energia: 251.60 Kcal / 1,051.69 Kj							Energia: 155.06 Kcal / 648.15 Kj							Energia: 349.15 Kcal / 1,459.45 Kj							Energia: 213.62 Kcal / 892.93 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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
							8.84 g			15.67 g			4.28 g			8.34 g			4.85 g			2.45 g			8.00 g			26.99 g			8.49 g			3.90 g			12.60 g			4.92 g			g			g			g			g			g			g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
16.89 g			0.22 g			1.24 g			17.53 g			0.22 g			0.57 g			16.53 g			0.22 g			2.07 g			14.13 g			0.47 g			1.21 g			g			g			g			g			g			g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
7																					1							1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	

<b>Tízórai</b>																					Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény							Herba tea édesítőszerrel, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom							Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru							Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kgyóuborka																											
																					Energia: 110.91 Kcal / 463.60 Kj							Energia: 97.85 Kcal / 409.01 Kj							Energia: 95.85 Kcal / 400.65 Kj							Energia: 103.70 Kcal / 433.47 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						
																					0.60 g			4.76 g			0.36 g			2.53 g			3.68 g			1.11 g			5.43 g			2.44 g			0.67 g			1.97 g			4.64 g			1.51 g			g			g			g			g			g
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																		
12.80 g			7.60 g			0.12 g			11.88 g			0.19 g			0.32 g			11.28 g			0.19 g			0.66 g			11.74 g			4.59 g			0.28 g			g			g			g			g			g			g																		
15							15							15							15							1							1																																		
<b>Ebéd</b>																					Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs							Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez							Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré							Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta																											
																					Energia: 287.12 Kcal / 1,200.16 Kj							Energia: 423.99 Kcal / 1,772.28 Kj							Energia: 397.22 Kcal / 1,660.38 Kj							Energia: 396.08 Kcal / 1,655.61 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						
																					7.01 g			11.16 g			2.68 g			15.85 g			21.75 g			4.91 g			9.42 g			22.01 g			3.95 g			12.69 g			20.89 g			5.27 g			g			g			g			g			g
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																		
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g																		
g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g																					



(06690)  
Diab.ESZ100-  
400-100 GM





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	38.21 g	4.09 g	1.24 g	40.59 g	2.70 g	2.03 g	41.10 g	7.99 g	1.55 g	38.80 g	2.11 g	2.42 g									
	<b>15</b>	<b>3,10,(12)</b>			<b>4,7</b>			<b>9,10,(12)</b>			<b>1</b>	<b>1</b>									
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Zöldfűszeres kockasajt, Gluténmentes pékáru			Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény sós											
	Energia: 93.26 Kcal / 389.83 KJ			Energia: 91.40 Kcal / 382.05 KJ			Energia: 101.35 Kcal / 423.64 KJ			Energia: 106.81 Kcal / 446.47 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	5.43 g	2.44 g	0.67 g	4.52 g	2.52 g	1.24 g	2.93 g	4.35 g	1.37 g	1.95 g	6.30 g	2.46 g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
11.20 g	0.15 g	0.66 g	11.38 g	0.15 g	0.32 g	11.41 g	0.15 g	0.49 g	7.07 g	0.24 g	0.61 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	<b>7</b>												<b>1</b>	<b>1</b>							
<b>Tízórai</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Diétás péksütemény, Mandarin			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom, Mandarin			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Hegyi sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Mandarin			Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka, Mandarin											
	Energia: 236.45 Kcal / 988.36 KJ			Energia: 389.61 Kcal / 1,628.57 KJ			Energia: 326.23 Kcal / 1,363.64 KJ			Energia: 265.61 Kcal / 1,110.25 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	1.75 g	8.63 g	0.63 g	7.75 g	24.28 g	7.19 g	10.23 g	16.16 g	4.32 g	4.35 g	11.66 g	3.30 g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32.06 g	13.23 g	0.37 g	31.89 g	0.30 g	1.43 g	31.91 g	0.30 g	1.39 g	32.84 g	4.70 g	0.78 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
													<b>1</b>	<b>1</b>							
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs			Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez			Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Kukoricagaluska leves, Vadas sertésragu, Főtt tészta											
	Energia: 427.86 Kcal / 1,788.45 KJ			Energia: 407.87 Kcal / 1,704.90 KJ			Energia: 518.80 Kcal / 2,168.58 KJ			Energia: 601.59 Kcal / 2,514.65 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	11.94 g	21.08 g	5.23 g	13.86 g	17.51 g	3.90 g	12.64 g	32.30 g	5.54 g	22.51 g	36.02 g	9.88 g	g	g	g	g	g	g	g		

**(06730)**  
**Diab.GM(20-45-20grCH)TEU +gyüm.**



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																																															
45.91 g			4.10 g			2.31 g			47.99 g			3.30 g			1.37 g			46.91 g			15.98 g			1.98 g			46.11 g			2.61 g			3.48 g			g			g			g																													
15									3,10,(12)									4,7									9,10,(12)									1									1																										
<b>Uzsonna</b>									Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Narancs									Zöldfűszeres kockasajt, Gluténmentes pékáru, Narancs									Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika, Narancs									Diétás péksütemény sós, Narancs																																			
									Energia: 320.75 Kcal / 1,340.74 KJ									Energia: 224.21 Kcal / 937.20 KJ									Energia: 418.30 Kcal / 1,748.49 KJ									Energia: 361.84 Kcal / 1,512.49 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ								
									Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír																				
									10.13 g			16.06 g			4.32 g			9.63 g			5.24 g			2.49 g			9.29 g			27.38 g			8.53 g			6.45 g			19.10 g			7.38 g			g			g			g																				
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
30.61 g			0.30 g			1.32 g			31.25 g			0.30 g			0.65 g			30.25 g			0.30 g			2.15 g			29.70 g			0.71 g			1.83 g			g			g			g																													
7																											1									1																																			

(05025)  
Vegetáriánus  
, zsírszegény

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
<b>Ebéd</b>									Zöldségleves, Tejberizs, Alma									Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Jackfruit, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez									Meggyes almaleves, Rántott sajt, Burgonyapüré									Vajgaluskaleves, Vadas zöldségragu, Főtt tészta									Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta									Gombaleves, prézlis nudli, Baracklevár, Porcukor								
Energia: 583.11 Kcal / 2,437.40 KJ									Energia: 511.49 Kcal / 2,138.03 KJ									Energia: 1,010.98 Kcal / 4,225.90 KJ									Energia: 549.46 Kcal / 2,296.74 KJ									Energia: 154.51 Kcal / 645.85 KJ									Energia: 749.74 Kcal / 3,133.91 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																				
16.84 g			14.65 g			3.63 g			9.40 g			12.98 g			3.28 g			41.10 g			41.79 g			20.19 g			15.98 g			14.92 g			2.70 g			3.98 g			6.32 g			0.73 g			22.67 g			6.67 g			0.73 g											
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
95.45 g			17.48 g			2.98 g			88.25 g			3.85 g			1.17 g			119.40 g			19.98 g			5.54 g			86.71 g			1.02 g			3.37 g			20.98 g			0.15 g			3.11 g			147.45 g			26.21 g			3.05 g											
7									1,7									1,3,7									1,3,7,9,10,(12)									1									1,9,(12)									1								

(05027)  
Vegetáriánus  
, zsírszegény4  
-6

<b>Ebéd</b>																																																					
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--







Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05027)</b> Vegetáriánus , zsírszegény4 -6	<b>Ebéd</b>	Zöldségleves, Tejberizs, Alma	Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Jackfruit, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott sajt, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Vadas zöldségragu, Főtt tészta	Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta		
		Energia: 368.86 Kcal / 1,541.83 KJ	Energia: 326.00 Kcal / 1,362.68 KJ	Energia: 582.84 Kcal / 2,436.27 KJ	Energia: 350.71 Kcal / 1,465.97 KJ	Energia: 88.70 Kcal / 370.77 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	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.74 g 8.28 g 2.16 g	8.03 g 6.16 g 2.48 g	22.27 g 22.55 g 10.57 g	10.72 g 7.61 g 1.42 g	2.25 g 3.63 g 0.42 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
62.25 g 9.99 g 1.61 g	59.02 g 2.32 g 0.65 g	73.27 g 11.99 g 3.21 g	59.20 g 0.51 g 5.62 g	12.09 g 0.09 g 1.80 g	g g g	g g g		
7	1,7,9	1,3,7	1,3,7,9,10,(12)	1,9	1	1		
<b>(05028)</b> Vegetáriánus , zsírszegény 7-14	<b>Ebéd</b>	Zöldségleves, Tejberizs, Alma	Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Jackfruit, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott sajt, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Vadas zöldségragu, Főtt tészta	Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta		
		Energia: 456.78 Kcal / 1,909.34 KJ	Energia: 486.99 Kcal / 2,035.62 KJ	Energia: 731.83 Kcal / 3,059.05 KJ	Energia: 419.39 Kcal / 1,753.05 KJ	Energia: 112.80 Kcal / 471.50 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	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13.67 g 10.04 g 2.71 g	9.04 g 11.42 g 3.09 g	27.68 g 28.35 g 13.43 g	12.67 g 9.50 g 1.79 g	2.96 g 4.60 g 0.53 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
77.27 g 11.99 g 2.08 g	86.00 g 3.84 g 0.97 g	92.59 g 14.99 g 3.85 g	70.07 g 0.62 g 2.36 g	15.37 g 0.11 g 2.29 g	g g g	g g g		
7	1,7,9	1,3,7	1,3,7,9,10,(12)	1,9	1	1		





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(05029) Vegetáriánus , zsírszegény 15-18</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldségleves, Tejberizs, Alma	Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Jackfruit, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott sajt, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Vadas zöldségragu, Főtt tészta	Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta																
		Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 KJ		Energia: 511.49 Kcal / 2,138.03 KJ		Energia: 1,010.98 Kcal / 4,225.90 KJ		Energia: 549.46 Kcal / 2,296.74 KJ		Energia: 154.51 Kcal / 645.85 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		16.54 g	12.75 g	3.39 g	9.40 g	12.98 g	3.28 g	41.10 g	41.79 g	20.19 g	15.98 g	14.92 g	2.70 g	3.98 g	6.32 g	0.73 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94.35 g	17.48 g	2.57 g	88.25 g	3.85 g	1.17 g	119.40 g	19.98 g	5.54 g	86.71 g	1.02 g	3.37 g	20.98 g	0.15 g	3.11 g	g	g	g	g	g	g		
7		1,7		1,3,7		1,3,7,9,10,(12)		1		1		1										
<b>(05060) Vegetáriánus</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldségleves, Tejberizs, Alma	Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Jackfruit, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott sajt, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Vadas zöldségragu, Főtt tészta	Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta																
		Energia: 583.11 Kcal / 2,437.40 KJ		Energia: 511.49 Kcal / 2,138.03 KJ		Energia: 1,010.98 Kcal / 4,225.90 KJ		Energia: 549.46 Kcal / 2,296.74 KJ		Energia: 154.51 Kcal / 645.85 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		16.84 g	14.65 g	3.63 g	9.40 g	12.98 g	3.28 g	41.10 g	41.79 g	20.19 g	15.98 g	14.92 g	2.70 g	3.98 g	6.32 g	0.73 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95.45 g	17.48 g	2.98 g	88.25 g	3.85 g	1.17 g	119.40 g	19.98 g	5.54 g	86.71 g	1.02 g	3.37 g	20.98 g	0.15 g	3.11 g	g	g	g	g	g	g		
7		1,7		1,3,7		1,3,7,9,10,(12)		1		1		1										





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05062) Vegetáriánus 4-6</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldségleves, Tejberizs, Alma	Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Jackfruit, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott sajt, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Vadas zöldségragu, Főtt tészta	Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta		
		Energia: 368.86 Kcal / 1,541.83 KJ	Energia: 326.00 Kcal / 1,362.68 KJ	Energia: 582.84 Kcal / 2,436.27 KJ	Energia: 350.70 Kcal / 1,465.93 KJ	Energia: 88.69 Kcal / 370.72 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	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.74 g 8.28 g 2.16 g	8.03 g 6.16 g 2.48 g	22.27 g 22.55 g 10.57 g	10.71 g 7.60 g 1.41 g	2.25 g 3.63 g 0.41 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
62.25 g 9.99 g 1.61 g	59.02 g 2.32 g 0.65 g	73.27 g 11.99 g 3.21 g	59.19 g 0.51 g 5.61 g	12.08 g 0.08 g 1.80 g	g g g	g g g		
<b>7</b>	<b>1,7,9</b>	<b>1,3,7</b>	<b>1,3,7,9,10,(12)</b>	<b>1,9</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>(05063) Vegetáriánus 7-14</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldségleves, Tejberizs, Alma	Rántott leves, Pirított kenyérkocka, Jackfruit, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott sajt, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Vadas zöldségragu, Főtt tészta	Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta		
		Energia: 456.78 Kcal / 1,909.34 KJ	Energia: 486.99 Kcal / 2,035.62 KJ	Energia: 731.83 Kcal / 3,059.05 KJ	Energia: 419.38 Kcal / 1,753.01 KJ	Energia: 112.79 Kcal / 471.46 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	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		13.67 g 10.04 g 2.71 g	9.04 g 11.42 g 3.09 g	27.68 g 28.35 g 13.43 g	12.66 g 9.50 g 1.78 g	2.95 g 4.60 g 0.53 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
77.27 g 11.99 g 2.08 g	86.00 g 3.84 g 0.97 g	92.59 g 14.99 g 3.85 g	70.06 g 0.62 g 2.36 g	15.36 g 0.11 g 2.28 g	g g g	g g g		
<b>7</b>	<b>1,7,9</b>	<b>1,3,7</b>	<b>1,3,7,9,10,(12)</b>	<b>1,9</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(05064) Vegetriánus 15-18</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldségleves, Tejberizs, Alma	Rántott leves, Pírtott kenyérkocka, Jackfruit, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott sajt, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Vadas zöldségragu, Főtt tészta	Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta																
		Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 KJ		Energia: 511.49 Kcal / 2,138.03 KJ		Energia: 1,010.98 Kcal / 4,225.90 KJ		Energia: 549.46 Kcal / 2,296.74 KJ		Energia: 154.51 Kcal / 645.85 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		16.54 g	12.75 g	3.39 g	9.40 g	12.98 g	3.28 g	41.10 g	41.79 g	20.19 g	15.98 g	14.92 g	2.70 g	3.98 g	6.32 g	0.73 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94.35 g	17.48 g	2.57 g	88.25 g	3.85 g	1.17 g	119.40 g	19.98 g	5.54 g	86.71 g	1.02 g	3.37 g	20.98 g	0.15 g	3.11 g	g	g	g	g	g	g		
7		1,7		1,3,7		1,3,7,9,10,(12)		1		1		1										
<b>(05080) Fehér,kálium ,foszfor,kr.ve seelégt.</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldségleves, Tejberizs, Narancs	Tojásleves, Diétás vagdalt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott növényi sajt, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta	Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta	Gombaleves, prézlis nudli, Baracklekvár, Porcukor	Csontleves , Levesbetét, Csirkepaprikás, Főtt tészta														
		Energia: 572.34 Kcal / 2,392.38 KJ		Energia: 836.98 Kcal / 3,498.58 KJ		Energia: 659.38 Kcal / 2,756.21 KJ		Energia: 800.51 Kcal / 3,346.13 KJ		Energia: 509.86 Kcal / 2,131.21 KJ		Energia: 749.74 Kcal / 3,133.91 KJ		Energia: 852.50 Kcal / 3,563.45 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.84 g	14.25 g	3.63 g	26.94 g	38.04 g	11.07 g	16.16 g	14.81 g	4.83 g	31.43 g	38.48 g	11.22 g	9.20 g	8.40 g	0.90 g	22.67 g	6.67 g	0.73 g	66.07 g	27.98 g	6.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93.45 g	17.48 g	2.97 g	95.19 g	3.81 g	3.13 g	117.58 g	19.98 g	3.50 g	80.96 g	1.02 g	3.63 g	98.47 g	5.05 g	3.66 g	147.45 g	26.21 g	3.05 g	83.06 g	0.04 g	4.80 g		
7		1,3,7,9		1,3,7		1,3,7,9,10,(12)		1		1,9,(12)		1,3,7,9										
<b>(05082) Fehér,kálium ,foszfor,kr.ve seel 4-6</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldségleves, Tejberizs, Narancs	Tojásleves, Diétás vagdalt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott növényi sajt, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta	Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta																
		Energia: 358.09 Kcal / 1,496.82 KJ		Energia: 529.48 Kcal / 2,213.23 KJ		Energia: 407.04 Kcal / 1,701.43 KJ		Energia: 475.25 Kcal / 1,986.55 KJ		Energia: 291.25 Kcal / 1,217.43 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír			



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	10.74 g	7.88 g	2.16 g	18.06 g	23.06 g	7.34 g	9.80 g	9.07 g	2.89 g	18.43 g	19.34 g	5.67 g	5.23 g	4.82 g	0.51 g									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	60.25 g	9.99 g	1.60 g	61.54 g	2.31 g	1.05 g	72.36 g	11.99 g	2.19 g	56.20 g	0.51 g	5.84 g	56.26 g	2.88 g	2.12 g									
7	1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,9,10,(12)			1,9			1			1								

(05083)  
Fehér,kálium  
,foszfor,kr.ve  
seel7-14

Ebéd

Zöldségleves, Tejberizs, Narancs	Tojásleves, Diétás vagdalt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Meggyes almaleves, Rántott növényi sajt, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta			Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta											
Energia: 446.01 Kcal / 1,864.32 KJ			Energia: 737.25 Kcal / 3,081.71 KJ			Energia: 477.29 Kcal / 1,995.07 KJ			Energia: 569.51 Kcal / 2,380.55 KJ			Energia: 365.10 Kcal / 1,526.12 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
13.67 g	9.64 g	2.71 g	22.77 g	30.98 g	9.25 g	11.23 g	11.60 g	4.11 g	21.93 g	23.67 g	6.90 g	6.66 g	6.08 g	0.65 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
75.27 g	11.99 g	2.07 g	90.40 g	3.81 g	2.34 g	83.43 g	14.99 g	2.48 g	66.43 g	0.62 g	2.73 g	70.39 g	3.59 g	2.68 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
7	1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,9,10,(12)			1,9			1			1								

(05084)  
Fehér,kálium  
,foszfor,kr.ve  
see15-18

Ebéd

Zöldségleves, Tejberizs, Narancs	Tojásleves, Diétás vagdalt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Meggyes almaleves, Rántott növényi sajt, Burgonyapüré			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta			Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta											
Energia: 550.08 Kcal / 2,299.33 KJ			Energia: 836.98 Kcal / 3,498.58 KJ			Energia: 659.38 Kcal / 2,756.21 KJ			Energia: 800.51 Kcal / 3,346.13 KJ			Energia: 509.86 Kcal / 2,131.21 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
16.54 g	12.35 g	3.39 g	26.94 g	38.04 g	11.07 g	16.16 g	14.81 g	4.83 g	31.43 g	38.48 g	11.22 g	9.20 g	8.40 g	0.90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
92.35 g	17.48 g	2.56 g	95.19 g	3.81 g	3.13 g	117.58 g	19.98 g	3.50 g	80.96 g	1.02 g	3.63 g	98.47 g	5.05 g	3.66 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
7	1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,9,10,(12)			1			1			1								

(05115)  
Fehérjeszeg  
(60g)kálium,f

Ebéd

Zöldségleves, Tejbequinoa, Narancs	Tojásleves, Zöldségfasírt sajos, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Meggyes almaleves, Rántott növényi sajt, Burgonyapüré , Párolt sárgarépa			Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta			Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta			Gombaleves, prézlis nudli, Baracklevár, Porcukor			Csontleves , Levesbetét, Csirkepaprikás, Főtt tészta		
Energia: 576.93 Kcal / 2,411.57			Energia: 675.05 Kcal / 2,821.71			Energia: 548.55 Kcal / 2,292.94			Energia: 800.51 Kcal / 3,346.13			Energia: 509.86 Kcal / 2,131.21			Energia: 749.74 Kcal / 3,133.91			Energia: 852.50 Kcal / 3,563.45			





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

oszforszeg	Kj																					Kj																					Kj																					Kj																					Kj																					Kj																																									
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																									
	20.50 g	17.73 g	4.01 g	19.65 g	12.86 g	3.93 g	13.68 g	10.94 g	3.70 g	31.43 g	38.48 g	11.22 g	9.20 g	8.40 g	0.90 g	22.67 g	6.67 g	0.73 g	66.07 g	27.98 g	6.37 g	81.27 g	17.48 g	2.99 g	106.62 g	3.81 g	3.56 g	101.37 g	19.98 g	3.31 g	80.96 g	1.02 g	3.63 g	98.47 g	5.05 g	3.66 g	147.45 g	26.21 g	3.05 g	83.06 g	0.04 g	4.80 g																																																																																																									
	7			1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,9,10,(12)			1			1,9,(12)			1,3,7,9																																																																																																																																
(05117) Fehérjeszeg (60g)kálium,f oszf4-6	Zöldségleves, Tejbequinoa, Narancs																					Tojásleves, Zöldségfasírt sajtos, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez																					Meggyes almaleves, Rántott növényi sajt, Burgonyapüré, Párolt sárgarépa																					Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta																					Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta																																																														
	Energia: 338.86 Kcal / 1,416.43 Kj						Energia: 409.82 Kcal / 1,713.05 Kj						Energia: 342.20 Kcal / 1,430.40 Kj						Energia: 475.25 Kcal / 1,986.55 Kj						Energia: 291.24 Kcal / 1,217.38 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																									
	11.83 g	9.52 g	2.20 g	12.66 g	7.71 g	2.98 g	8.45 g	6.43 g	2.11 g	18.43 g	19.34 g	5.67 g	5.22 g	4.81 g	0.51 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																									
7			1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,9,10,(12)			1,9			1			1																																																																																																																																	
(05118) Fehérjeszeg (60g)kálium,f oszf7-14	Zöldségleves, Tejbequinoa, Narancs																					Tojásleves, Zöldségfasírt sajtos, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez																					Meggyes almaleves, Rántott növényi sajt, Burgonyapüré, Párolt sárgarépa																					Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta																					Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta																																																														
	Energia: 409.38 Kcal / 1,711.21 Kj						Energia: 563.02 Kcal / 2,353.42 Kj						Energia: 398.68 Kcal / 1,666.48 Kj						Energia: 569.51 Kcal / 2,380.55 Kj						Energia: 365.09 Kcal / 1,526.08 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																						
	14.55 g	11.59 g	2.71 g	14.91 g	10.40 g	3.40 g	9.54 g	8.55 g	3.21 g	21.93 g	23.67 g	6.90 g	6.66 g	6.07 g	0.65 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																									
7			1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,9,10,(12)			1,9			1			1																																																																																																																																	





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05119)</b> <b>Fehérjeszeg</b> <b>(60g)kálium,f</b> <b>oszf.15-18</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldségleves, Tejbequinoa, Narancs	Tojásleves, Zöldségfasírt sajtos, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott növényi sajt, Burgonyapüré , Párolt sárgarépa	Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta	Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta		
		Energia: 554.67 Kcal / 2,318.52 KJ	Energia: 675.05 Kcal / 2,821.71 KJ	Energia: 548.55 Kcal / 2,292.94 KJ	Energia: 800.51 Kcal / 3,346.13 KJ	Energia: 509.86 Kcal / 2,131.21 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsír 20.19 g    15.83 g    3.76 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír 19.65 g    12.86 g    3.93 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír 13.68 g    10.94 g    3.70 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír 31.43 g    38.48 g    11.22 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír 9.20 g    8.40 g    0.90 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsír g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só 80.16 g    17.48 g    2.57 g	Szénhidrát    Cukor    Só 106.62 g    3.81 g    3.56 g	Szénhidrát    Cukor    Só 101.37 g    19.98 g    3.31 g	Szénhidrát    Cukor    Só 80.96 g    1.02 g    3.63 g	Szénhidrát    Cukor    Só 98.47 g    5.05 g    3.66 g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g
		7	1,3,7,9	1,3,7	1,3,7,9,10,(12)	1	1	1
<b>(05910)</b> <b>GM,TO,hüv,ri</b> <b>zs,kuk,burgo</b> <b>nya</b>	<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves, Köleskása, Alma	Rántott leves, Kölesgolyó, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, GM pékáru, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Köles	Zöldségleves, Levesbetét Éden, Vadas sertésragu, Főtt tészta Éden			
		Energia: 730.00 Kcal / 3,051.40 KJ	Energia: 902.35 Kcal / 3,771.82 KJ	Energia: 1,116.42 Kcal / 4,666.64 KJ	Energia: 553.64 Kcal / 2,314.22 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsír 25.12 g    26.80 g    7.58 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír 23.21 g    45.72 g    9.91 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír 28.65 g    67.32 g    8.96 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír 20.88 g    43.99 g    10.67 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsír g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsír g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só 96.48 g    17.53 g    3.01 g	Szénhidrát    Cukor    Só 99.14 g    3.86 g    1.88 g	Szénhidrát    Cukor    Só 100.45 g    15.98 g    4.47 g	Szénhidrát    Cukor    Só 18.77 g    1.09 g    3.32 g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g
		7,9	4	10,(12)	1	1		
<b>(05913)</b> <b>GM,TO,hüv,ri</b> <b>zs,kuk,burgo</b> <b>nya7-14</b>	<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves, Köleskása, Alma	Rántott leves, Kölesgolyó, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, GM pékáru, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Köles	Zöldségleves, Levesbetét Éden, Vadas sertésragu, Főtt tészta Éden			
		Energia: 527.37 Kcal / 2,204.41 KJ	Energia: 619.50 Kcal / 2,589.51 KJ	Energia: 687.40 Kcal / 2,873.33 KJ	Energia: 347.74 Kcal / 1,453.55 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsír 17.79 g    17.38 g    5.01 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír 13.51 g    26.43 g    5.36 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír 16.96 g    37.54 g    5.07 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír 12.67 g    27.63 g    6.49 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsír g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsír g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só





### Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74.25 g	13.14 g	1.95 g	81.37 g	3.64 g	1.09 g	71.40 g	9.59 g	2.90 g	12.24 g	0.67 g	2.01 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
7,9			4			10,(12)			1			1								

**(06070)**  
GM, TM, To, rizs, kuk, hiszta min

<b>Ebéd</b>		<b>Sertésraguleves, Tejberizs kókusztejjel, Alma</b>	<b>Rántott leves, Kölesgolyó, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, GM pékáru, ebédhez</b>	<b>Meggyes almaleves, Roston sült sertés, Burgonyapüré</b>	<b>Zöldségleves, Levesbetét Éden, Vadas sertésragu, Főtt tészta Éden</b>																
	Energia: 644.02 Kcal / 2,692.00 KJ		Energia: 902.35 Kcal / 3,771.82 KJ		Energia: 612.81 Kcal / 2,561.55 KJ		Energia: 562.25 Kcal / 2,350.21 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	14.44 g	22.51 g	4.55 g	23.21 g	45.72 g	9.91 g	26.78 g	25.71 g	5.99 g	21.22 g	44.16 g	10.74 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94.97 g	23.04 g	2.97 g	99.14 g	3.86 g	1.88 g	70.93 g	18.18 g	2.95 g	20.11 g	1.29 g	3.36 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
9												1			1						

**(06073)**  
GM, TM, To, rizs, kuk, hiszta min 7-14

<b>Ebéd</b>		<b>Sertésraguleves, Tejberizs kókusztejjel, Alma</b>	<b>Rántott leves, Kölesgolyó, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, GM pékáru, ebédhez</b>	<b>Meggyes almaleves, Roston sült sertés, Burgonyapüré</b>	<b>Zöldségleves, Levesbetét Éden, Vadas sertésragu, Főtt tészta Éden</b>																
	Energia: 448.06 Kcal / 1,872.89 KJ		Energia: 615.96 Kcal / 2,574.71 KJ		Energia: 398.19 Kcal / 1,664.43 KJ		Energia: 352.91 Kcal / 1,475.16 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.55 g	14.05 g	2.73 g	13.38 g	26.40 g	5.36 g	14.97 g	15.28 g	3.61 g	12.88 g	27.73 g	6.53 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.93 g	16.35 g	1.88 g	80.57 g	3.63 g	1.09 g	51.39 g	11.35 g	1.88 g	13.04 g	0.79 g	2.04 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
9												1			1						

**(06109) Diab.**  
120 g cH

<b>Ebéd</b>		<b>Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs</b>	<b>Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL DIAB</b>	<b>Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré</b>	<b>Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta</b>	<b>Magyaros karalábéleves, Olaszos rakott tészta</b>															
	Energia: 711.66 Kcal / 2,974.74 KJ		Energia: 1,117.19 Kcal / 4,669.85 KJ		Energia: 1,570.39 Kcal / 6,564.23 KJ		Energia: 1,073.15 Kcal / 4,485.77 KJ		Energia: 1,177.36 Kcal / 4,921.36 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír







### Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

19.59 g	15.96 g	5.07 g	55.49 g	47.18 g	9.99 g	43.50 g	103.01 g	14.54 g	42.12 g	57.64 g	12.53 g	47.86 g	56.59 g	15.75 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
119.55 g	11.87 g	3.62 g	117.12 g	0.01 g	3.26 g	119.80 g	0.00 g	5.74 g	122.54 g	4.93 g	7.40 g	118.64 g	1.73 g	6.73 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
15			1,3,9,10,15,(12)			4,15,(7)			1,3,7,9,10,(12)			1,7,(3)			1			1					

**(06540) Diab.  
160  
gCh,fehérjes  
z 60g, sóSZ**

<b>Ebéd</b>		<b>Tárkonyos csirkeraguleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+</b>	<b>Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Rakott zöldbab hajdinával, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma</b>	<b>Meggyes almaleves, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta</b>	<b>Kelbimbóleves, Vadas sertésragu, Cornito főtt tészta</b>	<b>Sütőtökrémleves, Kölesgolyó, Roston sült hal szelet, Bulgur köret, Zöldborsófőzelék pürésítve</b>	<b>Sertésraguleves, Palacsinta, teljes kiőrlésű lisztből, Mandarin</b>	<b>Húsleves, Göngyölt szelet, Párolt quinoa, Uborkasaláta</b>													
	Energia: 387.24 Kcal / 1,618.66 KJ		Energia: 590.51 Kcal / 2,468.33 KJ		Energia: 527.23 Kcal / 2,203.82 KJ		Energia: 628.29 Kcal / 2,626.25 KJ		Energia: 636.32 Kcal / 2,659.82 KJ		Energia: 636.16 Kcal / 2,659.15 KJ		Energia: 800.20 Kcal / 3,344.84 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	17.15 g	7.51 g	1.51 g	24.11 g	26.86 g	6.97 g	31.74 g	17.76 g	1.64 g	25.37 g	32.23 g	9.41 g	39.03 g	25.87 g	3.70 g	26.98 g	31.97 g	5.36 g	42.70 g	43.27 g	9.15 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	62.26 g	0.01 g	2.79 g	61.72 g	0.02 g	4.09 g	62.98 g	0.00 g	4.25 g	57.84 g	3.50 g	2.84 g	63.75 g	28.28 g	5.32 g	59.62 g	1.25 g	2.58 g	57.36 g	0.02 g	8.87 g
9,15			1,7,9			15			1,(3),(6),(7),(9),(12)			1,4,7,9,15			1,3,9			1,7,9,15,(3),(6),(12)			

**(06599) Diab,  
GM- 70 g CH**

<b>Ebéd</b>		<b>Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs</b>	<b>Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez</b>	<b>Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré</b>	<b>Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta</b>																
	Energia: 550.32 Kcal / 2,300.34 KJ		Energia: 782.46 Kcal / 3,270.68 KJ		Energia: 942.83 Kcal / 3,941.03 KJ		Energia: 724.16 Kcal / 3,026.99 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	13.66 g	22.27 g	5.38 g	30.20 g	40.27 g	9.32 g	24.58 g	62.69 g	9.91 g	23.98 g	38.90 g	10.73 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	71.57 g	8.85 g	2.49 g	73.65 g	5.09 g	2.85 g	71.14 g	15.98 g	3.39 g	67.94 g	4.02 g	2.58 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
15			3,10,(12)			4,7			3,9,10,(12)			1			1						





## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06600) Diab GM 60 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs	Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta			
		Energia: 497.84 Kcal / 2,080.97 KJ	Energia: 564.86 Kcal / 2,361.11 KJ	Energia: 867.51 Kcal / 3,626.19 KJ	Energia: 674.84 Kcal / 2,820.83 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	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		12.92 g    21.76 g    5.32 g	20.49 g    25.48 g    5.34 g	23.07 g    60.47 g    9.33 g	23.50 g    37.82 g    10.61 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	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
		60.58 g    6.82 g    2.41 g	62.53 g    4.50 g    2.47 g	59.13 g    15.98 g    3.06 g	58.70 g    3.42 g    2.55 g	g    g    g	g    g    g	g    g    g
15	3,10,(12)	4,7	3,9,10,(12)	1	1			
<b>(06670) Diab, GM-65 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs	Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta			
		Energia: 532.82 Kcal / 2,227.19 KJ	Energia: 697.91 Kcal / 2,917.26 KJ	Energia: 892.62 Kcal / 3,731.15 KJ	Energia: 707.72 Kcal / 2,958.27 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	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		13.41 g    22.10 g    5.36 g	26.25 g    37.68 g    9.06 g	23.57 g    61.21 g    9.52 g	23.82 g    38.54 g    10.69 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	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
		67.91 g    8.17 g    2.46 g	62.38 g    3.90 g    2.83 g	63.13 g    15.98 g    3.17 g	64.86 g    3.82 g    2.57 g	g    g    g	g    g    g	g    g    g
15	3,10,(12)	4,7	3,9,10,(12)	1	1			
<b>(06700) Diab.GM, TM 80 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Tejberizs, Narancs	Tojásleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez	Meggyes almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Vajgaluskaleves, Vadas sertésragu, Főtt tészta			
		Energia: 602.80 Kcal / 2,519.70 KJ	Energia: 803.14 Kcal / 3,357.13 KJ	Energia: 968.74 Kcal / 4,049.33 KJ	Energia: 773.49 Kcal / 3,233.19 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	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		14.39 g    22.79 g    5.44 g	30.32 g    40.30 g    9.32 g	25.12 g    61.93 g    8.96 g	24.46 g    39.97 g    10.84 g	g    g    g	g    g    g	g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
		82.57 g    10.89 g    2.56 g	78.55 g    5.39 g    2.85 g	78.61 g    15.98 g    3.60 g	77.18 g    4.62 g    2.61 g	g    g    g	g    g    g	g    g    g
15	3,10,(12)	4	3,9,10,(12)	1	1			





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06800)</b> Diab., epekimélő 180 g CH	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos csirkeraguleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Rakott zöldbab hajdinával, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma	Meggyes almaleves, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Céklassaláta	Kelbimbóleves, Vadas sertésragu, Cornito főtt tészta	Sütőtökrémleves, Kölesgolyó, Roston sült hal szelet, Bulgur köret, Zöldborsófőzelék pürésítve	Sertésraguleves, Palacsinta, teljes kiőrlésű lisztből, Mandarin	Húsleves, Göngyölt szelet, Párolt quinoa, Uborkasaláta
		Energia: 387.24 Kcal / 1,618.66 KJ	Energia: 590.51 Kcal / 2,468.33 KJ	Energia: 527.23 Kcal / 2,203.82 KJ	Energia: 628.29 Kcal / 2,626.25 KJ	Energia: 636.32 Kcal / 2,659.82 KJ	Energia: 636.16 Kcal / 2,659.15 KJ	Energia: 800.20 Kcal / 3,344.84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17.15 g 7.51 g 1.51 g	24.11 g 26.86 g 6.97 g	31.74 g 17.76 g 1.64 g	25.37 g 32.23 g 9.41 g	39.03 g 25.87 g 3.70 g	26.98 g 31.97 g 5.36 g	42.70 g 43.27 g 9.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
62.26 g 0.01 g 2.79 g	61.72 g 0.02 g 4.09 g	62.98 g 0.00 g 4.25 g	57.84 g 3.50 g 2.84 g	63.75 g 28.28 g 5.32 g	59.62 g 1.25 g 2.58 g	57.36 g 0.02 g 8.87 g		
9,15	1,7,9	15	1,(3),(6),(7),(9),(12)	1,4,7,9,15	1,3,9	1,7,9,15,(3),(6),(12)		
<b>(06810)</b> Diab., epekimélő 60 -65 g CH- GYŐR	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos csirkeraguleves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Rakott zöldbab hajdinával, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma	Meggyes almaleves, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Céklassaláta	Kelbimbóleves, Vadas sertésragu, Cornito főtt tészta	Sütőtökrémleves, Kölesgolyó, Roston sült hal szelet, Bulgur köret, Zöldborsófőzelék pürésítve	Sertésraguleves, Palacsinta, teljes kiőrlésű lisztből, Mandarin	Húsleves, Göngyölt szelet, Párolt quinoa, Uborkasaláta
		Energia: 387.24 Kcal / 1,618.66 KJ	Energia: 590.51 Kcal / 2,468.33 KJ	Energia: 527.23 Kcal / 2,203.82 KJ	Energia: 628.29 Kcal / 2,626.25 KJ	Energia: 636.32 Kcal / 2,659.82 KJ	Energia: 636.16 Kcal / 2,659.15 KJ	Energia: 800.20 Kcal / 3,344.84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17.15 g 7.51 g 1.51 g	24.11 g 26.86 g 6.97 g	31.74 g 17.76 g 1.64 g	25.37 g 32.23 g 9.41 g	39.03 g 25.87 g 3.70 g	26.98 g 31.97 g 5.36 g	42.70 g 43.27 g 9.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
62.26 g 0.01 g 2.79 g	61.72 g 0.02 g 4.09 g	62.98 g 0.00 g 4.25 g	57.84 g 3.50 g 2.84 g	63.75 g 28.28 g 5.32 g	59.62 g 1.25 g 2.58 g	57.36 g 0.02 g 8.87 g		
9,15	1,7,9	15	1,(3),(6),(7),(9),(12)	1,4,7,9,15	1,3,9	1,7,9,15,(3),(6),(12)		





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

.....  
Élelmezésvezető

vcngfd

