

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05550) Kímélő:TMT O,bors,kuk,m éz,tart	Reggeli	Ásványvíz, Sonkás növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Almalé 100%, Olasz felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, Zala felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL	Almalé 100%, Kenőmájásos allergénmentes, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, Violife növényi sajt szeletes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL	Almalé 100%, Szendvics sonka, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Ásványvíz, Csirkemellsonka, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél
		Energia: 57.80 Kcal / 241.60 KJ	Energia: 297.46 Kcal / 1,243.38 KJ	Energia: 209.98 Kcal / 877.72 KJ	Energia: 175.21 Kcal / 732.38 KJ	Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ	Energia: 216.58 Kcal / 905.30 KJ	Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 4.40 g 4.04 g 2.68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 5.61 g 26.32 g 8.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 5.55 g 20.38 g 6.13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 5.41 g 10.83 g 4.04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0.09 g 14.69 g 3.80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 9.10 g 14.58 g 4.01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 6.98 g 15.14 g 4.17 g
		Szénhidrát Cukor Só 0.98 g 0.00 g 0.82 g	Szénhidrát Cukor Só 8.89 g 0.00 g 1.88 g	Szénhidrát Cukor Só 0.83 g 0.00 g 1.00 g	Szénhidrát Cukor Só 13.52 g 0.00 g 0.45 g	Szénhidrát Cukor Só 0.97 g 0.00 g 0.20 g	Szénhidrát Cukor Só 11.70 g 0.00 g 1.12 g	Szénhidrát Cukor Só 2.18 g 0.00 g 1.05 g
	1	1	1	1	1	1	1	
	Tízórai	Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL	Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Almalé 100%	Padlizsánkrémes, Diétás pékáru BL, Almalé 100%	Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél, Almalé 100%	Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Salátalevél, Almalé 100%	Körte, Almalé 100%	Almalé 100%, Alma
		Energia: 298.02 Kcal / 1,245.72 KJ	Energia: 134.05 Kcal / 560.33 KJ	Energia: 142.29 Kcal / 594.77 KJ	Energia: 212.62 Kcal / 888.75 KJ	Energia: 43.78 Kcal / 183.00 KJ	Energia: 114.57 Kcal / 478.90 KJ	Energia: 87.26 Kcal / 364.75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 6.98 g 17.98 g 4.52 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0.53 g 9.60 g 8.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0.64 g 10.58 g 2.85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 6.58 g 16.48 g 4.66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0.30 g 0.42 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0.64 g 0.45 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0.64 g 0.60 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só 25.72 g 11.99 g 1.05 g	Szénhidrát Cukor Só 11.29 g 0.00 g 0.64 g	Szénhidrát Cukor Só 10.67 g 0.00 g 0.35 g	Szénhidrát Cukor Só 8.96 g 0.00 g 1.18 g	Szénhidrát Cukor Só 9.34 g 0.02 g 0.49 g	Szénhidrát Cukor Só 26.40 g 0.00 g 0.01 g	Szénhidrát Cukor Só 18.90 g 0.00 g 0.02 g
	1	1	1	1	1	1	1	
	Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával, Növényi sajt szóráttal	Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zselici húsos leves, Tejbedara rizstejjel, Fahéjas porcukor, Alma	Francia hagymaleves, Pirított kenyérkockával, Sertéspörkölt, Párolt rizszel	Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Snidlingmártás, Főtt burgonyával	Csirkebecsinált leves, Vaníliás szív-TündérManna	Csontleves, Levesbetét, Tarhonyáshús, Céklasalátával
		Energia: 579.74 Kcal / 2,423.31 KJ	Energia: 1,080.47 Kcal / 4,516.36 KJ	Energia: 903.37 Kcal / 3,776.09 KJ	Energia: 851.81 Kcal / 3,560.57 KJ	Energia: 604.91 Kcal / 2,528.52 KJ	Energia: 588.78 Kcal / 2,461.10 KJ	Energia: 606.76 Kcal / 2,536.26 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsvav 23.72 g 16.15 g 2.52 g		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 33.41 g 42.31 g 7.13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 23.57 g 11.89 g 1.75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 32.19 g 39.10 g 7.80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 35.20 g 16.48 g 2.42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 16.76 g 15.90 g 4.08 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 23.87 g 18.88 g 3.72 g	



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	83.35 g	6.42 g	4.19 g	138.29 g	3.75 g	1.39 g	173.04 g	77.13 g	2.64 g	92.09 g	0.00 g	3.40 g	77.54 g	0.54 g	8.22 g	91.11 g	4.21 g	3.41 g	83.31 g	4.54 g	4.29 g
	9			1			1,9			1			9,(1)			9			9,(1)		
Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Gyümölcskrémrel, Diétás pékáru BL			Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			növényi sajtos pogácsa-TündérManna			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			sós pereg-TündérManna		
	Energia: 228.32 Kcal / 954.38 Kj			Energia: 32.60 Kcal / 136.27 Kj			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 Kj			Energia: 297.13 Kcal / 1,242.00 Kj			Energia: 29.46 Kcal / 123.14 Kj			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj			Energia: 121.86 Kcal / 509.37 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	4.10 g	23.18 g	7.02 g	0.69 g	0.01 g	0.01 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	0.70 g	17.10 g	9.30 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.14 g	0.18 g	0.05 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0.56 g	0.00 g	1.00 g	7.31 g	1.00 g	0.00 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	34.20 g	1.50 g	1.40 g	6.48 g	3.00 g	0.00 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	28.26 g	1.50 g	0.02 g	
1			1			1			1			1			1			1			
Vacsora	Almalé 100%, Édes-savanyú sertésragu, Párolt rizszel			Ásványvíz, Lángos			Almalé 100%, Hamburger, Sült burgonyával			Ásványvíz, Sült bécsi virsli, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL			Almalé 100%, Rakott burgonya			Ásványvíz, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Almalé 100%, Lönchús, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
	Energia: 695.31 Kcal / 2,906.40 Kj			Energia: 349.81 Kcal / 1,462.21 Kj			Energia: 817.53 Kcal / 3,417.28 Kj			Energia: 205.12 Kcal / 857.40 Kj			Energia: 461.97 Kcal / 1,931.03 Kj			Energia: 226.87 Kcal / 948.32 Kj			Energia: 142.46 Kcal / 595.48 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	17.99 g	33.26 g	7.28 g	7.27 g	4.32 g	0.56 g	20.80 g	32.48 g	6.45 g	18.79 g	34.64 g	10.44 g	16.53 g	16.53 g	6.19 g	3.02 g	23.44 g	6.68 g	5.70 g	8.82 g	3.25 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.76 g	1.34 g	3.61 g	70.51 g	0.40 g	1.99 g	106.29 g	3.90 g	4.90 g	23.34 g	0.80 g	0.15 g	59.97 g	0.00 g	2.20 g	0.68 g	0.00 g	0.50 g	9.62 g	0.00 g	1.12 g	
						(1)			1									1			
Pótétkezés	Soproni felvágott, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Bécsi felv , Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Szendvics sonka, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Olasz felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Pulykamell sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarikával								
	Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 Kj			Energia: 233.92 Kcal / 977.79 Kj			Energia: 181.50 Kcal / 758.67 Kj			Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 Kj			Energia: 180.04 Kcal / 752.57 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
	5.66 g	26.34 g	8.38 g	6.06 g	21.94 g	12.98 g	9.06 g	14.58 g	4.01 g	5.66 g	26.34 g	8.38 g	7.33 g	15.18 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
g	g	g	3.14 g	0.00 g	2.32 g	3.30 g	0.00 g	1.12 g	3.31 g	0.00 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.



		0.62 g	0.00 g	1.88 g				0.62 g	0.00 g	1.88 g											
		1	1			1	1			1	1			1	1			1	1		
(05570) Tej,tojás,rozsmentes	Reggeli	Ásványvíz, Sonkás növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Almalé 100%, Fokhagymás felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, Zala felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Almalé 100%, Kenőmájasos allergénmentes, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, Violife növényi sajt szeletes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL									
		Energia: 57.80 Kcal / 241.60 KJ	Energia: 297.46 Kcal / 1,243.38 KJ			Energia: 209.98 Kcal / 877.72 KJ			Energia: 175.21 Kcal / 732.38 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		
		4.40 g 4.04 g 2.68 g	5.61 g 26.32 g 8.38 g	5.55 g 20.38 g 6.13 g	5.41 g 10.83 g 4.04 g	0.09 g 14.69 g 3.80 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	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		
	0.98 g 0.00 g 0.82 g	8.89 g 0.00 g 1.88 g	0.83 g 0.00 g 1.00 g	13.52 g 0.00 g 0.45 g	0.97 g 0.00 g 0.20 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	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	1			1	1			
	Tízórai	Rizstej, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL	Herba tea, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea, Padlizsánkrémes, Diétás pékáru BL			Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka									
		Energia: 351.96 Kcal / 1,471.19 KJ	Energia: 179.79 Kcal / 751.52 KJ			Energia: 188.03 Kcal / 785.97 KJ			Energia: 258.36 Kcal / 1,079.94 KJ			Energia: 93.78 Kcal / 392.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		
0.30 g 16.86 g 4.15 g		0.49 g 9.60 g 8.40 g	0.60 g 10.58 g 2.85 g	6.54 g 16.48 g 4.66 g	0.62 g 0.45 g 0.34 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	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			
48.34 g 36.29 g 0.21 g	22.89 g 19.99 g 0.64 g	22.27 g 19.99 g 0.35 g	20.56 g 19.99 g 1.18 g	21.58 g 24.96 g 0.50 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	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			1	1			1	1			1	1			1	1				
Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával, Növényi sajt szóráttal	Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zselici húsos leves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Alma			Francia hagymaleves, Pirított kenyérkockával, Sertéspörkölt, Spanyol rizzsel			Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával										
	Energia: 579.74 Kcal / 2,423.31 KJ	Energia: 1,080.47 Kcal / 4,516.36 KJ			Energia: 883.77 Kcal / 3,694.16 KJ			Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 KJ			Energia: 740.07 Kcal / 3,093.49 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	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír			
	23.72 g 16.15 g 2.52 g	33.41 g 42.31 g 7.13 g	24.48 g 11.99 g 1.82 g	32.20 g 39.11 g 7.81 g	37.16 g 19.72 g 3.05 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	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 2025.01.20. - 2025.01.26.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	83.35 g	6.42 g	4.19 g	138.29 g	3.75 g	1.39 g	167.79 g	72.14 g	2.65 g	92.18 g	0.00 g	3.40 g	101.55 g	15.53 g	6.83 g	g	g	g	g	g	g
	9			1			1,9			1			1,9			1			1		
Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Paprikával			Gyümölcskrémrel, Diétás pékáru BL			Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			növényi sajtos pogácsa-TündérManna			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL								
	Energia: 236.11 Kcal / 986.94 KJ			Energia: 32.60 Kcal / 136.27 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 297.13 Kcal / 1,242.00 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	4.55 g	23.30 g	7.02 g	0.69 g	0.01 g	0.01 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	0.70 g	17.10 g	9.30 g	0.32 g	2.98 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	
1.78 g	0.00 g	1.00 g	7.31 g	1.00 g	0.00 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	34.20 g	1.50 g	1.40 g	64.20 g	31.97 g	0.01 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1			1			1			
Vacsora	Almalé 100%, Édes-savanyú sertésragu, Párolt rizszel			Ásványvíz, Lángos			Almalé 100%, Hamburger, Sült burgonyával			Ásványvíz, Sült debrecenivel, Gyöngybabfőzelék, Diétás pékáru BL			Almalé 100%, Rakott karfiol rizszel								
	Energia: 695.31 Kcal / 2,906.40 KJ			Energia: 349.81 Kcal / 1,462.21 KJ			Energia: 817.53 Kcal / 3,417.28 KJ			Energia: 717.75 Kcal / 3,000.20 KJ			Energia: 602.07 Kcal / 2,516.65 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	17.99 g	33.26 g	7.28 g	7.27 g	4.32 g	0.56 g	20.80 g	32.48 g	6.45 g	37.60 g	39.45 g	11.86 g	26.14 g	32.35 g	9.47 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	Szénhidrát	Cukor	Só	
79.76 g	1.34 g	3.61 g	70.51 g	0.40 g	1.99 g	106.29 g	3.90 g	4.90 g	54.09 g	1.00 g	4.65 g	50.55 g	0.00 g	3.19 g	g	g	g	g	g	g	
						(1)			1,(6)			1			1						
Pótétkezés	Soproni felvágott, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Kígyóborka			Bécsi felv , Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprikával			Szendvics sonka, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Kígyóborka			Olasz felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Paradicsommal			Pulykamell sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarikával								
	Energia: 267.67 Kcal / 1,118.86 KJ			Energia: 241.71 Kcal / 1,010.35 KJ			Energia: 185.76 Kcal / 776.48 KJ			Energia: 271.14 Kcal / 1,133.37 KJ			Energia: 180.04 Kcal / 752.57 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
	6.02 g	26.37 g	8.72 g	6.51 g	22.06 g	12.98 g	9.42 g	14.61 g	4.35 g	5.97 g	26.40 g	8.40 g	7.33 g	15.18 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	
						3.94 g	4.95 g	1.13 g				3.31 g	0.00 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g	





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

(05630) GM
(BÚZA)TTO,s
ert,puly,par.é
leszt

		1.26 g	4.95 g	1.89 g	4.36 g	0.00 g	2.32 g	2.09 g	0.00 g	1.89 g											
		1	1			1	1			1	1	1	1		1						
Reggeli																					
		Ásványvíz, Sonkás növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Almalé 100%, Csirkemellsonka, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Almalé 100%, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, Violife növényi sajt szeletes, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru							
		Energia: 348.43 Kcal / 1,456.44 Kj			Energia: 498.38 Kcal / 2,083.23 Kj			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 Kj			Energia: 551.55 Kcal / 2,305.48 Kj			Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 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		
		11.63 g	6.04 g	3.08 g	14.16 g	17.12 g	4.57 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	10.20 g	25.42 g	7.08 g	7.32 g	16.69 g	4.20 g					
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	55.69 g	0.80 g	1.52 g	65.16 g	0.80 g	1.75 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	63.66 g	0.80 g	1.20 g	55.68 g	0.80 g	0.90 g						
												1		1							
Ebéd		Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával, Növényi sajt szóráttal			Tarhonyaleves, Csirketokány, Burgonyafőzelék, GM pékáruval, ebédhez			Zselici húsos leves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, Alma			Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Mediterrán csirke, Spanyol rizzsel			Zöldségleves, Levesbetét, Húsgombóc, Snidlingmártás, Főtt burgonyával							
		Energia: 582.08 Kcal / 2,433.09 Kj			Energia: 1,002.19 Kcal / 4,189.15 Kj			Energia: 752.02 Kcal / 3,143.44 Kj			Energia: 693.01 Kcal / 2,896.78 Kj			Energia: 628.17 Kcal / 2,625.75 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		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	16.16 g	2.56 g	33.17 g	30.28 g	4.24 g	19.59 g	12.17 g	1.85 g	35.51 g	19.96 g	3.51 g	25.32 g	22.42 g	2.96 g					
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	83.61 g	6.42 g	4.20 g	146.13 g	3.75 g	1.35 g	138.80 g	75.83 g	2.69 g	93.71 g	0.08 g	4.38 g	80.55 g	0.55 g	7.67 g						
	9											9		9		9		1		1	



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05630) GM (BÚZA)TTO,s ert,puly,par.é lesz	Vacsora	Almalé 100%, Édes-savanyú csirkeragu, Párolt rizszel	Ásványvíz, Lángos	Almalé 100%, Hamburger, Sült burgonyával diéta	Ásványvíz, Roston sült csirkemell, Gyöngybabfőzelék, Gluténmentes pékáru	Almalé 100%, Rakott karfiol rizszel		
		Energia: 625.52 Kcal / 2,614.67 KJ	Energia: 349.81 Kcal / 1,462.21 KJ	Energia: 659.11 Kcal / 2,755.08 KJ	Energia: 883.84 Kcal / 3,694.45 KJ	Energia: 444.39 Kcal / 1,857.55 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
		32.17 g 19.93 g 2.56 g	7.27 g 4.32 g 0.56 g	23.37 g 9.15 g 3.02 g	54.68 g 23.49 g 2.71 g	29.37 g 13.61 g 2.26 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
78.26 g 0.00 g 3.70 g	70.51 g 0.40 g 1.99 g	115.46 g 3.90 g 2.83 g	108.79 g 1.80 g 2.55 g	50.25 g 0.00 g 3.25 g	g g g	g g g		
15					1	1		
(05800) GM,TM,OM,h al,citrus,ep,man	Reggeli	Ásványvíz, Sonkás növényi szendvicssal, Gluténmentes pékáru	Almalé 100%, Fokhagymás felvágottas, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, Zala felvágottas, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru	Almalé 100%, Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, Violife növényi sajt szeletes, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 348.43 Kcal / 1,456.44 KJ	Energia: 588.09 Kcal / 2,458.22 KJ	Energia: 500.61 Kcal / 2,092.55 KJ	Energia: 465.84 Kcal / 1,947.21 KJ	Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 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
		11.63 g 6.04 g 3.08 g	12.84 g 28.32 g 8.78 g	12.78 g 22.38 g 6.53 g	12.64 g 12.83 g 4.44 g	7.32 g 16.69 g 4.20 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
55.69 g 0.80 g 1.52 g	63.60 g 0.80 g 2.58 g	55.54 g 0.80 g 1.70 g	68.23 g 0.80 g 1.15 g	55.68 g 0.80 g 0.90 g	g g g	g g g		
					1	1		
	Tízórai	Rizstej, Mézes, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru	Herba tea, Növényi szendvicssal, Gluténmentes pékáru	Herba tea, Padlizsánkrémes, Gluténmentes pékáru	Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Herba tea, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru, Kígyóuborka		
		Energia: 642.59 Kcal / 2,686.03 KJ	Energia: 470.42 Kcal / 1,966.36 KJ	Energia: 478.66 Kcal / 2,000.80 KJ	Energia: 548.99 Kcal / 2,294.78 KJ	Energia: 384.41 Kcal / 1,606.83 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	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 2025.01.20. - 2025.01.26.

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.																																																																	
			7.53 g			18.86 g			4.55 g			7.72 g			11.60 g			8.80 g			7.83 g			12.58 g			3.25 g			13.77 g			18.48 g			5.06 g			7.85 g			2.45 g			0.74 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											
			103.05 g			37.09 g			0.91 g			77.60 g			20.79 g			1.34 g			76.98 g			20.79 g			1.05 g			75.27 g			20.79 g			1.88 g			76.29 g			25.76 g			1.20 g																				
1																																																																	
Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával, Növényi sajt szóráttal						Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, GM pékáruval, ebédhez						Zselici húsos leves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, Alma						Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Sertéspörkölt, Spanyol rizzsel						Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával						Csirkebecsinált leves, Vaníliás szív-TündérManna						Csontleves, Levesbetét, Tarhonyáshús, Káposztasalátával																												
	Energia: 582.08 Kcal / 2,433.09 Kj						Energia: 1,080.90 Kcal / 4,518.16 Kj						Energia: 752.02 Kcal / 3,143.44 Kj						Energia: 862.10 Kcal / 3,603.58 Kj						Energia: 642.54 Kcal / 2,685.82 Kj						Energia: 633.10 Kcal / 2,646.36 Kj						Energia: 633.34 Kcal / 2,647.36 Kj																												
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		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		16.16 g		2.56 g		32.28 g		42.05 g		6.83 g		19.59 g		12.17 g		1.85 g		31.84 g		39.19 g		7.59 g		26.67 g		11.40 g		1.76 g		16.94 g		18.36 g		5.35 g		24.28 g		18.89 g		3.72 g																								
	Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só													
83.61 g			6.42 g			4.20 g			140.11 g			3.75 g			1.39 g			138.80 g			75.83 g			2.69 g			96.04 g			0.06 g			3.41 g			106.35 g			15.49 g			6.45 g			96.40 g			4.21 g			3.44 g			89.46 g			10.49 g			4.70 g					
9									9									9									7,9									9																													
Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Paprikával						Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru						Sertés párizsis, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru						növényi sajtos pogácsa-TündérManna						Vaníliás puding rizstejvel, Gluténmentes pékáru																																								
	Energia: 526.74 Kcal / 2,201.77 Kj						Energia: 323.23 Kcal / 1,351.10 Kj						Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 Kj						Energia: 297.13 Kcal / 1,242.00 Kj						Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj																												
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír																		
	11.78 g		25.30 g		7.42 g		7.92 g		2.01 g		0.41 g		12.08 g		23.28 g		6.95 g		0.70 g		17.10 g		9.30 g		7.31 g		2.30 g		0.44 g		g		g		g		g		g		g																								
	Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só													
56.49 g			0.80 g			1.70 g			62.02 g			1.80 g			0.70 g			55.16 g			0.80 g			1.81 g			34.20 g			1.50 g			1.40 g			61.19 g			3.80 g			0.70 g			g			g			g														
1									1									1									1																																						
Vacsora	Almalé 100%, Édes-savanyú sertésragu, Párolt rizzsel						Ásványvíz, Lángos						Almalé 100%, Hamburger, Sült burgonyával diéta						Ásványvíz, Sült debrecenivel, Gyöngybabfőzelék, Gluténmentes pékáru						Almalé 100%, Rakott karfiol rizzsel																																								
	Energia: 802.87 Kcal / 3,356.00 Kj						Energia: 349.81 Kcal / 1,462.21 Kj						Energia: 659.11 Kcal / 2,755.08 Kj						Energia: 1,008.28 Kcal / 4,214.61 Kj						Energia: 444.39 Kcal / 1,857.55 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		Fehérje		Zsír		T.Zsír																		
	24.97 g		42.83 g		10.83 g		7.27 g		4.32 g		0.56 g		23.37 g		9.15 g		3.02 g		44.60 g		41.65 g		12.24 g		29.37 g		13.61 g		2.26 g		g		g		g		g		g		g																								
	Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só													
24.97 g			42.83 g			10.83 g			7.27 g			4.32 g			0.56 g			23.37 g			9.15 g			3.02 g			44.60 g			41.65 g			12.24 g			29.37 g			13.61 g			2.26 g			g			g			g														



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

																		g	g	g	g	g	g																																	
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			g			g			g			g			g			g					
78.06 g			0.00 g			3.68 g			70.51 g			0.40 g			1.99 g			115.46 g			3.90 g			2.83 g			108.55 g			1.80 g			5.37 g			50.25 g			0.00 g			3.25 g														
15																		(6)																		1						1														
Pótétkezés						Soproni felvágott, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Kígyóuborka						Bécsi felv , Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprikával						Szendvics sonka, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Kígyóuborka						Olasz felvágottas, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Paradicsommal						Főtt tojással, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Póréhagymakarikával																										
						Energia: 558.30 Kcal / 2,333.69 Kj						Energia: 532.34 Kcal / 2,225.18 Kj						Energia: 476.39 Kcal / 1,991.31 Kj						Energia: 561.77 Kcal / 2,348.20 Kj						Energia: 558.60 Kcal / 2,334.95 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj														
						Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír										
						13.25 g		28.37 g		9.12 g		13.74 g		24.06 g		13.38 g		16.65 g		16.61 g		4.75 g		13.20 g		28.40 g		8.80 g		18.56 g		25.66 g		6.68 g		g		g		g		g		g												
						Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só										
55.97 g		5.75 g		2.59 g		59.07 g		0.80 g		3.02 g		58.65 g		5.75 g		1.83 g		56.80 g		0.80 g		2.59 g		56.82 g		0.80 g		1.18 g		g		g		g		g		g		g																
																		3						1						1																										
Reggeli						Ásványvíz, Sonkás kockasajttal, Gluténmentes pékáru						Almalé 100%, Fokhagymás felvágottas, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru						Ásványvíz, Zala felvágottas, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru						Almalé 100%, Kenőmájásos allergénmentes, Gluténmentes pékáru						Ásványvíz, Sajt szeletes, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru						Almalé 100%, Szendvics sonka, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Paprikával						Ásványvíz, Csirkemellsonka, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek														
						Energia: 412.50 Kcal / 1,724.25 Kj						Energia: 588.09 Kcal / 2,458.22 Kj						Energia: 500.61 Kcal / 2,092.55 Kj						Energia: 465.84 Kcal / 1,947.21 Kj						Energia: 560.16 Kcal / 2,341.47 Kj						Energia: 515.00 Kcal / 2,152.70 Kj						Energia: 468.95 Kcal / 1,960.21 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										
						13.96 g		12.00 g		6.34 g		12.84 g		28.32 g		8.78 g		12.78 g		22.38 g		6.53 g		12.64 g		12.83 g		4.44 g		17.80 g		26.64 g		10.97 g		16.78 g		16.70 g		4.41 g		14.56 g		17.16 g		4.58 g										
						Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só										
55.80 g		0.80 g		1.82 g		63.60 g		0.80 g		2.58 g		55.54 g		0.80 g		1.70 g		68.23 g		0.80 g		1.15 g		55.76 g		0.80 g		1.70 g		67.63 g		0.80 g		1.82 g		57.81 g		7.04 g		1.77 g																
7																		7																																						
Tízórai						Tej, Mézes, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru						Herba tea, Sárgarépas sajtvarázskrém, Gluténmentes pékáru						Herba tea, Padlizsánkrémes, Gluténmentes pékáru						Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Salátalevél						Herba tea, Körözött, Gluténmentes pékáru, Kígyóuborka						Herba tea, Körte						Herba tea, Mandarin														
						Energia: 662.83 Kcal / 2,770.63 Kj						Energia: 507.17 Kcal / 2,119.97 Kj						Energia: 478.66 Kcal / 2,000.80 Kj						Energia: 548.99 Kcal / 2,294.78 Kj						Energia: 436.28 Kcal / 1,823.65 Kj						Energia: 160.31 Kcal / 670.10 Kj						Energia: 127.71 Kcal / 533.83 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										



(05900) Gluténmentes



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

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	0.70 g	0.30 g	0.00 g			
17.64 g	20.50 g	6.64 g	9.36 g	15.38 g	6.97 g	7.83 g	12.58 g	3.25 g	13.77 g	18.48 g	5.06 g	12.96 g	5.29 g	2.50 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	38.00 g	19.99 g	0.01 g	29.80 g	19.99 g	0.00 g			
95.28 g	25.10 g	1.31 g	76.22 g	20.79 g	1.22 g	76.98 g	20.79 g	1.05 g	75.27 g	20.79 g	1.88 g	77.72 g	25.74 g	1.23 g									
7			7			7			7			7			7			7			7		

Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával, Reszelt sajttal			Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, GM pékáruval, ebédhez			Zselici húsos leves, Tejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, Alma			Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Sertéspörkölt, Spanyol rizssel			Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával			Csirkebecsinált leves, Vaníliás szív-TündérManna			Csontleves, Levesbetét, Tarhonyáshús, Káposztasalátával		
	Energia: 680.72 Kcal / 2,845.41 KJ			Energia: 1,080.90 Kcal / 4,518.16 KJ			Energia: 776.32 Kcal / 3,245.02 KJ			Energia: 862.10 Kcal / 3,603.58 KJ			Energia: 642.54 Kcal / 2,685.82 KJ			Energia: 633.10 Kcal / 2,646.36 KJ			Energia: 633.34 Kcal / 2,647.36 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	31.26 g	23.70 g	7.17 g	32.28 g	42.05 g	6.83 g	31.72 g	14.14 g	4.36 g	31.84 g	39.19 g	7.59 g	26.67 g	11.40 g	1.76 g	16.94 g	18.36 g	5.35 g	24.28 g	18.89 g	3.72 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
83.68 g	6.42 g	4.81 g	140.11 g	3.75 g	1.39 g	129.47 g	61.45 g	3.17 g	96.04 g	0.06 g	3.41 g	106.35 g	15.49 g	6.45 g	96.40 g	4.21 g	3.44 g	89.46 g	10.49 g	4.70 g	
7,9			7,9			7,9			9			7,9			9						

Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Paprikával			Gyümölcskrémleves, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsis, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			növényi sajtos pogácsa-TündérManna			Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru			Zöldfűszeres vajkrém, Gluténmentes pékáru			sós pereg-TündérManna		
	Energia: 526.74 Kcal / 2,201.77 KJ			Energia: 323.23 Kcal / 1,351.10 KJ			Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ			Energia: 297.13 Kcal / 1,242.00 KJ			Energia: 449.75 Kcal / 1,879.96 KJ			Energia: 443.92 Kcal / 1,855.59 KJ			Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.78 g	25.30 g	7.42 g	7.92 g	2.01 g	0.41 g	12.08 g	23.28 g	6.95 g	0.70 g	17.10 g	9.30 g	11.75 g	7.28 g	3.31 g	8.28 g	18.00 g	8.13 g	0.14 g	0.18 g	0.05 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
56.49 g	0.80 g	1.70 g	62.02 g	1.80 g	0.70 g	55.16 g	0.80 g	1.81 g	34.20 g	1.50 g	1.40 g	77.92 g	18.98 g	0.80 g	55.80 g	0.80 g	0.71 g	28.26 g	1.50 g	0.02 g	
7			7			7			7			7			7			7			

Vacsora	Almalé 100%, Édes-savanyú sertésragu, Párolt rizssel			Ásványvíz, Lángos			Almalé 100%, Hamburger, Sült burgonyával diéta			Ásványvíz, Sült debrecenivel, Gyöngybabfőzelék, Gluténmentes pékáru			Almalé 100%, Rakott karfiol rizssel			Ásványvíz, Sült császár szalonna, Gluténmentes pékáru, Lilahagymával			Almalé 100%, Lönchús, Gluténmentes pékáru, Póréhagymakarikával		
	Energia: 802.87 Kcal / 3,356.00 KJ			Energia: 349.81 Kcal / 1,462.21 KJ			Energia: 659.11 Kcal / 2,755.08 KJ			Energia: 1,008.28 Kcal / 4,214.61 KJ			Energia: 444.39 Kcal / 1,857.55 KJ			Energia: 377.46 Kcal / 1,577.78 KJ			Energia: 439.43 Kcal / 1,836.82 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	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 2025.01.20. - 2025.01.26.

24.97 g	42.83 g	10.83 g	7.27 g	4.32 g	0.56 g	23.37 g	9.15 g	3.02 g	44.60 g	41.65 g	12.24 g	29.37 g	13.61 g	2.26 g	8.66 g	9.34 g	3.17 g	13.28 g	10.86 g	3.65 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.06 g	0.00 g	3.68 g	70.51 g	0.40 g	1.99 g	115.46 g	3.90 g	2.83 g	108.55 g	1.80 g	5.37 g	50.25 g	0.00 g	3.25 g	58.32 g	0.80 g	1.06 g	65.46 g	0.80 g	1.82 g

15

(6)

Pótétkezés	Soproni felvágott, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Kígyóborka	Bécsi felv , Natúr sajtkrém, Gluténmentes pékáru, Paprikával	Szendvics sonka, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Kígyóborka	Olasz felvágottas, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Paradicsommal	Főtt tojással, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Póréhagymakarikával													
	Energia: 558.30 Kcal / 2,333.69 KJ	Energia: 586.06 Kcal / 2,449.73 KJ	Energia: 476.39 Kcal / 1,991.31 KJ	Energia: 561.77 Kcal / 2,348.20 KJ	Energia: 558.60 Kcal / 2,334.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	13.25 g	28.37 g	9.12 g	15.50 g	29.86 g	14.14 g	16.65 g	16.61 g	4.75 g	13.20 g	28.40 g	8.80 g	18.56 g	25.66 g	6.68 g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.97 g	5.75 g	2.59 g	57.27 g	0.80 g	2.85 g	58.65 g	5.75 g	1.83 g	56.80 g	0.80 g	2.59 g	56.82 g	0.80 g	1.18 g				
7			3			1			1									

Reggeli	Sonkás kockasajttal, Diétás pékáru BL DIAB, Ásványvíz	Fokhagymás felvágottas, Ásványvíz, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, Zala felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, Sajt szeletes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB															
	Energia: 344.41 Kcal / 1,439.63 KJ	Energia: 484.92 Kcal / 2,026.97 KJ	Energia: 432.52 Kcal / 1,807.93 KJ	Energia: 342.31 Kcal / 1,430.86 KJ	Energia: 492.07 Kcal / 2,056.85 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ													
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	15.44 g	11.16 g	6.01 g	14.28 g	27.48 g	8.45 g	14.26 g	21.54 g	6.20 g	13.28 g	11.88 g	4.10 g	19.28 g	25.80 g	10.64 g					
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
45.15 g	0.00 g	1.25 g	44.55 g	0.00 g	2.01 g	44.89 g	0.00 g	1.13 g	45.15 g	0.00 g	0.57 g	45.11 g	0.00 g	1.13 g						
1,7			1			1			1			1,7			1			1		

Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Spagetti tésztaival, Reszelt sajttal	Reszelt tésztalesves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zselici húsos leves, Köleskása, Alma	Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Mediterrán sertésragu, Spanyol rizszel	Csontleves , Cérnametélttel, Húsgombóc , Paradicsomos, Főtt burgonyával		
	Energia: 461.24 Kcal / 1,927.98	Energia: 429.85 Kcal / 1,796.77	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22	Energia: 421.32 Kcal / 1,761.12	Energia: 519.51 Kcal / 2,171.55	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ



(06109) Diab.
45-40-50 g
CH R-E-V



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

	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	
	32.50 g	18.32 g	6.58 g	14.59 g	23.07 g	6.28 g	12.83 g	7.26 g	1.79 g	14.53 g	22.18 g	6.79 g	24.43 g	28.25 g	9.00 g							
	40.96 g	2.41 g	4.42 g	40.22 g	0.31 g	0.71 g	40.63 g	0.01 g	1.55 g	41.83 g	0.13 g	1.21 g	41.10 g	0.04 g	4.75 g							
	1,3,7,9			1,3,7,9			1,7,9,15			1,7,9,(10)			1,3,9,15			1			1			
Vacsora	Édes-savanyú sertésragu, Ásványvíz, Párolt barna rizszel			Ásványvíz, Lángos			Hamburger, Sült burgonyával, Ásványvíz			Ásványvíz, Sült debrecenivel, Gyöngybabfőzelék, Diétás pékáru BL DIAB			Rakott karfiol rizszel, Ásványvíz									
	Energia: 665.57 Kcal / 2,782.08 Kj			Energia: 278.09 Kcal / 1,162.42 Kj			Energia: 394.06 Kcal / 1,647.17 Kj			Energia: 667.53 Kcal / 2,790.28 Kj			Energia: 618.66 Kcal / 2,586.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 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	
	22.05 g	40.94 g	10.50 g	8.70 g	4.06 g	0.66 g	12.64 g	14.69 g	3.95 g	34.42 g	37.56 g	12.24 g	24.39 g	35.77 g	10.50 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g		
51.34 g	0.00 g	2.98 g	51.74 g	0.32 g	1.58 g	51.78 g	6.80 g	2.49 g	48.45 g	0.60 g	4.14 g	49.03 g	0.00 g	2.98 g								
	15			1			1,3,7,10,11,(6),(8),(12)			1,7,(6)			1,7			1			1			
Pótétkezés	Soproni felvágott, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL , Kígyóborka			Bécsi felv , Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL , Paprikával			Szendvics sonka, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL , Kígyóborka			Olasz felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL , Paradicsommal			Főtt tojással, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL , Póréhagymakarikával									
	Energia: 521.92 Kcal / 2,181.63 Kj			Energia: 549.68 Kcal / 2,297.66 Kj			Energia: 440.01 Kcal / 1,839.24 Kj			Energia: 525.39 Kcal / 2,196.13 Kj			Energia: 522.22 Kcal / 2,182.88 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 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	
	15.97 g	27.69 g	8.80 g	18.22 g	29.18 g	13.82 g	19.37 g	15.93 g	4.43 g	15.92 g	27.72 g	8.48 g	21.28 g	24.98 g	6.36 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g		
51.61 g	4.95 g	2.04 g	52.91 g	0.00 g	2.30 g	54.29 g	4.95 g	1.28 g	52.44 g	0.00 g	2.04 g	52.46 g	0.00 g	0.63 g								
	1			1,7			1			1			1,3			1			1			



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06110) Diab. 80-80-80 g CH	Reggeli	Sonkás kockasajttal, Diétás pékáru BL , Ásványvíz	Fokhagymás felvágottas, Ásványvíz, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, Zala felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, Kenőmájásos allergénmentes, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, Sajt szeletes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL		
		Energia: 503.93 Kcal / 2,106.43 KJ	Energia: 644.44 Kcal / 2,693.76 KJ	Energia: 592.04 Kcal / 2,474.73 KJ	Energia: 522.19 Kcal / 2,182.75 KJ	Energia: 651.59 Kcal / 2,723.65 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		21.68 g 11.98 g 6.06 g	20.52 g 28.30 g 8.50 g	20.50 g 22.36 g 6.25 g	20.32 g 12.81 g 4.16 g	25.52 g 26.62 g 10.69 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	76.76 g 0.00 g 1.35 g	76.16 g 0.00 g 2.11 g	76.50 g 0.00 g 1.23 g	80.79 g 0.00 g 0.68 g	76.72 g 0.00 g 1.23 g	g g g	g g g	
	1,7	1	1	1	1,7	1	1	
	Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Spagetti tésztaival, Reszelt sajttal	Reszelt tésztaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zselici húsos leves, Köleskása, Alma	Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Mediterrán sertésragu, Spanyol rizzsel	Csontleves , Cérnametélttel, Húsgombóc , Paradicsomos, Főtt burgonyával		
		Energia: 731.36 Kcal / 3,057.08 KJ	Energia: 680.97 Kcal / 2,846.45 KJ	Energia: 495.17 Kcal / 2,069.81 KJ	Energia: 719.64 Kcal / 3,008.10 KJ	Energia: 722.36 Kcal / 3,019.46 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
		42.96 g 24.99 g 7.54 g	19.68 g 31.01 g 8.10 g	20.05 g 10.75 g 2.71 g	22.07 g 35.95 g 10.82 g	29.75 g 31.13 g 9.34 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
82.79 g 2.42 g 5.31 g	79.28 g 1.51 g 0.97 g	78.36 g 0.02 g 2.29 g	77.71 g 0.16 g 2.55 g	79.18 g 0.04 g 5.94 g	g g g	g g g		
1,3,7,9	1,3,7,9	1,7,9,15	1,7,9,(10)	1,3,9,15	1	1		
Vacsora	Édes-savanyú sertésragu, Ásványvíz, Párolt barna rizzsel	Ásványvíz, Lángos	Hamburger, Sült burgonyával, Ásványvíz	Ásványvíz, Sült debrecenivel, Gyöngybabfőzelék, Diétás pékáru BL	Rakott karfiol rizzsel, Ásványvíz			
	Energia: 814.33 Kcal / 3,403.90 KJ	Energia: 417.13 Kcal / 1,743.60 KJ	Energia: 590.61 Kcal / 2,468.75 KJ	Energia: 845.52 Kcal / 3,534.27 KJ	Energia: 1,031.10 Kcal / 4,310.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	24.16 g 45.07 g 10.99 g	13.04 g 6.10 g 1.00 g	18.19 g 22.49 g 5.81 g	41.38 g 38.48 g 12.29 g	40.65 g 59.61 g 17.51 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
76.95 g 0.00 g 3.67 g	77.60 g 0.48 g 2.38 g	77.36 g 9.52 g 3.66 g	83.71 g 0.60 g 4.25 g	81.72 g 0.00 g 4.97 g	g g g	g g g		





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
(06110) Diab. 80-80-80 g CH	Vacsora	15	1	1,3,7,10,11,(6),(8), (12)	1,7,(6)	1,7	1	1								
	Pótétkezés	Soproni felvágott, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL , Kígyóuborka	Bécsi felv , Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL , Paprikával	Szendvics sonka, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL , Kígyóuborka	Olasz felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL , Paradicsommal	Főtt tojással, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL , Póréhagymakarikával										
		Energia: 649.73 Kcal / 2,715.87 KJ		Energia: 677.49 Kcal / 2,831.91 KJ		Energia: 567.82 Kcal / 2,373.49 KJ		Energia: 653.20 Kcal / 2,730.38 KJ		Energia: 650.03 Kcal / 2,717.13 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.97 g	28.35 g	8.84 g	23.22 g	29.84 g	13.86 g	24.37 g	16.59 g	4.47 g	20.92 g	28.38 g	8.52 g	26.28 g	25.64 g	6.40 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
76.93 g	4.95 g	2.12 g	78.23 g	0.00 g	2.38 g	79.61 g	4.95 g	1.36 g	77.76 g	0.00 g	2.12 g	77.78 g	0.00 g	0.71 g		
1	1,7		1	1		1		1,3		1	1		1	1		
(06130) Diab. 30-25-70-25- 50 g CH	Reggeli	Sonkás kockasajttal, Diétás pékáru BL DIAB , Ásványvíz	Fokhagymás felvágottas, Ásványvíz, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, Zala felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	Kenőmájásos allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB , Ásványvíz	Ásványvíz, Sajt szeletes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	Szendvics sonka, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB , Kígyóuborka, Ásványvíz	Ásványvíz, Csirkemellsonka, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB , Paprikával								
		Energia: 271.98 Kcal / 1,136.88 KJ		Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 KJ		Energia: 360.09 Kcal / 1,505.18 KJ		Energia: 290.24 Kcal / 1,213.20 KJ		Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 KJ		Energia: 335.87 Kcal / 1,403.94 KJ		Energia: 331.60 Kcal / 1,386.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.61 g	10.78 g	5.99 g	11.45 g	27.10 g	8.43 g	11.43 g	21.16 g	6.18 g	11.25 g	11.61 g	4.09 g	16.45 g	25.42 g	10.62 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.81 g	0.00 g	1.21 g	30.21 g	0.00 g	1.97 g	30.55 g	0.00 g	1.09 g	34.84 g	0.00 g	0.54 g	30.77 g	0.00 g	1.09 g		
1,7	1		1	1		1		1,7		1	1		1	1		
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekváros, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sárgarépas sajtvarázskrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrémes, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB , Kígyóuborka	Herba tea édesítőszerrel, Körte, Abonett	Herba tea édesítőszerrel, Mandarin, Kölesgolyóval									



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

	Energia: 271.91 Kcal / 1,136.58 KJ			Energia: 252.92 Kcal / 1,057.21 KJ			Energia: 224.41 Kcal / 938.03 KJ			Energia: 294.74 Kcal / 1,232.01 KJ			Energia: 182.03 Kcal / 760.89 KJ			Energia: 129.20 Kcal / 540.06 KJ			Energia: 113.25 Kcal / 473.39 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	4.90 g	14.63 g	3.84 g	6.62 g	13.98 g	6.61 g	5.09 g	11.18 g	2.89 g	11.03 g	17.08 g	4.70 g	10.22 g	3.89 g	2.14 g	1.81 g	0.96 g	0.09 g	3.04 g	0.91 g	0.13 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	29.09 g	0.04 g	0.30 g	24.27 g	0.04 g	0.59 g	25.03 g	0.04 g	0.42 g	23.32 g	0.04 g	1.25 g	25.77 g	4.99 g	0.60 g	26.77 g	0.20 g	0.12 g	24.28 g	0.15 g	0.00 g
	1,15			1,7,15			1,15			1,15			1,7,15			15			15		
Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Spagetti tésztaival, Reszelt sajttal			Reszelt tésztaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zselici húsos leves, Alma, Köleskása			Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Mediterrán sertésragu, Spanyol rizszel			Csontleves, Cérnamentélttel, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával			Csirkebecsinált leves, Vaníliás szív-TündérManna			Csontleves, Cérnamentélttel, Tarhonyahús, Céklasalátával		
	Energia: 661.92 Kcal / 2,766.83 KJ			Energia: 810.77 Kcal / 3,389.02 KJ			Energia: 489.26 Kcal / 2,045.11 KJ			Energia: 753.81 Kcal / 3,150.93 KJ			Energia: 698.73 Kcal / 2,920.69 KJ			Energia: 475.57 Kcal / 1,987.88 KJ			Energia: 609.31 Kcal / 2,546.92 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	40.24 g	23.45 g	7.31 g	28.23 g	44.72 g	12.16 g	22.22 g	12.20 g	3.11 g	24.76 g	40.10 g	12.35 g	28.95 g	32.22 g	9.46 g	12.69 g	13.49 g	3.99 g	24.69 g	23.77 g	6.27 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
71.71 g	2.42 g	5.19 g	72.37 g	0.32 g	1.20 g	71.59 g	0.02 g	2.66 g	74.19 g	0.18 g	2.44 g	71.84 g	0.04 g	5.77 g	73.30 g	2.95 g	2.83 g	73.14 g	8.04 g	4.39 g	
1,3,7,9			1,3,7,9			1,7,9,15			1,7,9,(10)			1,3,9,15			1,7,9			1,3,9,15,(12)			
Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Paprikával			Meggyes gyümölcskrémrel, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			növényi sajtos pogácsa-TündérManna			Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB			Zöldfűszeres vajkrémes, Diétás pékáru BL DIAB			sós pereg-TündérManna		
	Energia: 350.72 Kcal / 1,466.01 KJ			Energia: 131.30 Kcal / 548.83 KJ			Energia: 328.36 Kcal / 1,372.54 KJ			Energia: 207.99 Kcal / 869.40 KJ			Energia: 109.29 Kcal / 456.83 KJ			Energia: 267.90 Kcal / 1,119.82 KJ			Energia: 109.67 Kcal / 458.42 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
	9.04 g	23.90 g	7.06 g	4.32 g	0.73 g	0.04 g	9.34 g	21.88 g	6.59 g	0.49 g	11.97 g	6.51 g	1.20 g	0.26 g	0.07 g	5.54 g	16.60 g	7.77 g	0.13 g	0.16 g	0.05 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
24.46 g	0.00 g	1.07 g	26.25 g	0.00 g	0.06 g	23.13 g	0.00 g	1.18 g	23.94 g	1.05 g	0.98 g	25.41 g	0.00 g	0.02 g	23.77 g	0.00 g	0.08 g	25.43 g	1.35 g	0.02 g	
1			1,15			1			1,15			1,7									
Vacsora	Édes-savanyú sertésragu, Ásványvíz, Párolt barna rizszel			Ásványvíz, Lángos			Hamburger, Sült burgonyával, Ásványvíz			Ásványvíz, Sült debrecenivel, Gyöngybabfőzelék, Diétás pékáru BL DIAB			Rakott karfiol rizszel, Ásványvíz			Ásványvíz, Sült császár szalonna, Diétás pékáru BL, Lilahagymával			Lönchús, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarikával, Ásványvíz		
	Energia: 665.57 Kcal / 2,782.08			Energia: 278.09 Kcal / 1,162.42			Energia: 394.06 Kcal / 1,647.17			Energia: 667.53 Kcal / 2,790.28			Energia: 618.66 Kcal / 2,586.00			Energia: 341.08 Kcal / 1,425.71			Energia: 367.97 Kcal / 1,538.11		





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

	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
	22.05 g	40.94 g	10.50 g	8.70 g	4.06 g	0.66 g	12.64 g	14.69 g	3.95 g	34.42 g	37.56 g	12.24 g	24.39 g	35.77 g	10.50 g	11.38 g	8.66 g	2.85 g	15.96 g	10.18 g	3.33 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	51.34 g	0.00 g	2.98 g	51.74 g	0.32 g	1.58 g	51.78 g	6.80 g	2.49 g	48.45 g	0.60 g	4.14 g	49.03 g	0.00 g	2.98 g	53.96 g	0.00 g	0.51 g	52.70 g	0.00 g	1.27 g
	15			1			1,3,7,10,11,(6),(8), (12)			1,7,(6)			1,7			1			1		
Pótétkezés	Soproni felvágott, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL , Kígyóuborka			Bécsi felv , Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL , Paprikával			Szendvics sonka, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL , Kígyóuborka			Olasz felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL , Paradicsommal			Főtt tojással, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL , Póréhagymakarikával								
	Energia: 521.92 Kcal / 2,181.63 Kj			Energia: 549.68 Kcal / 2,297.66 Kj			Energia: 440.01 Kcal / 1,839.24 Kj			Energia: 525.39 Kcal / 2,196.13 Kj			Energia: 522.22 Kcal / 2,182.88 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	15.97 g	27.69 g	8.80 g	18.22 g	29.18 g	13.82 g	19.37 g	15.93 g	4.43 g	15.92 g	27.72 g	8.48 g	21.28 g	24.98 g	6.36 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	Szénhidrát	Cukor	Só
51.61 g	4.95 g	2.04 g	52.91 g	0.00 g	2.30 g	54.29 g	4.95 g	1.28 g	52.44 g	0.00 g	2.04 g	52.46 g	0.00 g	0.63 g	g	g	g	g	g	g	
	1			1,7			1			1			1,3			1			1		
(06140) Diab. 30-65-50 g CH R-E-V	Sonkás kockasajttal, Diétás pékáru BL DIAB , Ásványvíz			Fokhagymás felvágottas, Ásványvíz, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, Zala felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Kenőmájásos allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB , Ásványvíz			Ásványvíz, Sajt szeletes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Szendvics sonka, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB , Kígyóuborka, Ásványvíz			Ásványvíz, Csirkemellsonka, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB , Paprikával		
	Energia: 271.98 Kcal / 1,136.88 Kj			Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 Kj			Energia: 360.09 Kcal / 1,505.18 Kj			Energia: 290.24 Kcal / 1,213.20 Kj			Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 Kj			Energia: 335.87 Kcal / 1,403.94 Kj			Energia: 331.60 Kcal / 1,386.09 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12.61 g	10.78 g	5.99 g	11.45 g	27.10 g	8.43 g	11.43 g	21.16 g	6.18 g	11.25 g	11.61 g	4.09 g	16.45 g	25.42 g	10.62 g	15.30 g	15.39 g	4.40 g	13.31 g	16.04 g	4.22 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.81 g	0.00 g	1.21 g	30.21 g	0.00 g	1.97 g	30.55 g	0.00 g	1.09 g	34.84 g	0.00 g	0.54 g	30.77 g	0.00 g	1.09 g	33.66 g	4.95 g	1.22 g	33.12 g	0.00 g	1.14 g	
	1,7			1			1			1			1,7			1			1		
Ebéd																					



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06140) Diab. 30-65-50 g CH R-E-V	Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Spagetti tésztával, Reszelt sajttal	Reszelt tésztaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zselici húsos leves, Alma, Köleskása	Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Mediterrán sertésragu, Spanyol rizssel	Csontleves , Cérametélttel, Húsgombóc , Paradicsomos, Főtt burgonyával	Csirkebecsinált leves, Vaníliás szív-TündérManna	Csontleves , Cérametélttel, Tarhonyáshús, Céklasalátával
		Energia: 661.92 Kcal / 2,766.83 KJ	Energia: 810.77 Kcal / 3,389.02 KJ	Energia: 489.26 Kcal / 2,045.11 KJ	Energia: 753.81 Kcal / 3,150.93 KJ	Energia: 698.73 Kcal / 2,920.69 KJ	Energia: 475.57 Kcal / 1,987.88 KJ	Energia: 609.31 Kcal / 2,546.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		40.24 g 23.45 g 7.31 g	28.23 g 44.72 g 12.16 g	22.22 g 12.20 g 3.11 g	24.76 g 40.10 g 12.35 g	28.95 g 32.22 g 9.46 g	12.69 g 13.49 g 3.99 g	24.69 g 23.77 g 6.27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	71.71 g 2.42 g 5.19 g	72.37 g 0.32 g 1.20 g	71.59 g 0.02 g 2.66 g	74.19 g 0.18 g 2.44 g	71.84 g 0.04 g 5.77 g	73.30 g 2.95 g 2.83 g	73.14 g 8.04 g 4.39 g	
	1,3,7,9	1,3,7,9	1,7,9,15	1,7,9,(10)	1,3,9,15	1,7,9	1,3,9,15,(12)	
	Vacsora	Édes-savanyú sertésragu, Ásványvíz, Párolt barna rizssel	Ásványvíz, Lángos	Hamburger, Sült burgonyával, Ásványvíz	Ásványvíz, Sült debrecenivel, Gyöngybabfőzelék, Diétás pékáru BL DIAB	Rakott karfiol rizssel, Ásványvíz	Ásványvíz, Sült császár szalonna , Diétás pékáru BL , Lilahagymával	Löncshús, Diétás pékáru BL , Póréhagymakariká val, Ásványvíz
		Energia: 665.57 Kcal / 2,782.08 KJ	Energia: 278.09 Kcal / 1,162.42 KJ	Energia: 394.06 Kcal / 1,647.17 KJ	Energia: 667.53 Kcal / 2,790.28 KJ	Energia: 618.66 Kcal / 2,586.00 KJ	Energia: 341.08 Kcal / 1,425.71 KJ	Energia: 367.97 Kcal / 1,538.11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		22.05 g 40.94 g 10.50 g	8.70 g 4.06 g 0.66 g	12.64 g 14.69 g 3.95 g	34.42 g 37.56 g 12.24 g	24.39 g 35.77 g 10.50 g	11.38 g 8.66 g 2.85 g	15.96 g 10.18 g 3.33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	51.34 g 0.00 g 2.98 g	51.74 g 0.32 g 1.58 g	51.78 g 6.80 g 2.49 g	48.45 g 0.60 g 4.14 g	49.03 g 0.00 g 2.98 g	53.96 g 0.00 g 0.51 g	52.70 g 0.00 g 1.27 g	
	15	1	1,3,7,10,11,(6),(8), (12)	1,7,(6)	1,7	1	1	
	Pótétkezés	Soproni felvágott, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL , Kígyóborka	Bécsi felv , Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL , Paprikával	Szendvics sonka, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL , Kígyóborka	Olasz felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL , Paradicsommal	Főtt tojással, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL , Póréhagymakariká val		
Energia: 521.92 Kcal / 2,181.63 KJ		Energia: 549.68 Kcal / 2,297.66 KJ	Energia: 440.01 Kcal / 1,839.24 KJ	Energia: 525.39 Kcal / 2,196.13 KJ	Energia: 522.22 Kcal / 2,182.88 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsír		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
15.97 g 27.69 g 8.80 g		18.22 g 29.18 g 13.82 g	19.37 g 15.93 g 4.43 g	15.92 g 27.72 g 8.48 g	21.28 g 24.98 g 6.36 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	Szénhidrát Cukor Só		





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
		51.61 g	4.95 g	2.04 g	52.91 g	0.00 g	2.30 g	54.29 g	4.95 g	1.28 g	52.44 g	0.00 g	2.04 g	52.46 g	0.00 g	0.63 g						
		1			1,7			1			1			1,3			1			1		
(06170) Diab. 30-15-60-15- 50 g CH	Reggeli	Sonkás kockasajttal, Diétás pékáru BL DIAB , Ásványvíz			Fokhagymás felvágottas, Ásványvíz, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, Zala felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Kenőmájásos allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB , Ásványvíz			Ásványvíz, Sajt szeletes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Szendvics sonka, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB , Kígyóborka, Ásványvíz			Ásványvíz, Csirkemellsonka, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB , Paprikával		
		Energia: 271.98 Kcal / 1,136.88 KJ			Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 KJ			Energia: 360.09 Kcal / 1,505.18 KJ			Energia: 290.24 Kcal / 1,213.20 KJ			Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 KJ			Energia: 335.87 Kcal / 1,403.94 KJ			Energia: 331.60 Kcal / 1,386.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.61 g	10.78 g	5.99 g	11.45 g	27.10 g	8.43 g	11.43 g	21.16 g	6.18 g	11.25 g	11.61 g	4.09 g	16.45 g	25.42 g	10.62 g	15.30 g	15.39 g	4.40 g	13.31 g	16.04 g	4.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.81 g	0.00 g	1.21 g	30.21 g	0.00 g	1.97 g	30.55 g	0.00 g	1.09 g	34.84 g	0.00 g	0.54 g	30.77 g	0.00 g	1.09 g	33.66 g	4.95 g	1.22 g	33.12 g	0.00 g	1.14 g		
		1,7			1			1			1			1,7			1			1		
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekváros, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Sárgarépas sajtvarázskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél			Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, Kígyóborka			Herba tea édesítőszerrel, Körte, Abonett			Herba tea édesítőszerrel, Mandarin, Kölesgolyóval			
	Energia: 208.00 Kcal / 869.44 KJ			Energia: 212.68 Kcal / 889.00 KJ			Energia: 184.17 Kcal / 769.83 KJ			Energia: 254.50 Kcal / 1,063.81 KJ			Energia: 141.79 Kcal / 592.68 KJ			Energia: 95.54 Kcal / 399.36 KJ			Energia: 84.91 Kcal / 354.92 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2.40 g	14.30 g	3.82 g	5.04 g	13.77 g	6.59 g	3.51 g	10.97 g	2.87 g	9.45 g	16.87 g	4.68 g	8.64 g	3.68 g	2.12 g	0.95 g	0.60 g	0.03 g	2.00 g	0.64 g	0.07 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
16.44 g	0.04 g	0.26 g	16.30 g	0.04 g	0.56 g	17.06 g	0.04 g	0.39 g	15.35 g	0.04 g	1.22 g	17.80 g	4.99 g	0.57 g	20.56 g	0.09 g	0.04 g	17.88 g	0.10 g	0.00 g		
		1,15			1,7,15			1,15			1,15			1,7,15			15			15		





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06170) Diab. 30-15-60-15- 50 g CH	Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Spagetti tésztával, Reszelt sajttal	Reszelt tésztaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zselici húsos leves, Alma, Köleskása	Francia hagymaleves, Mediterrán sertésragu, Spanyol rizzsel, Kölesgolyóval	Csontleves , Cérnametélttel, Húsgombóc , Paradicsomos, Főtt burgonyával	Csirkebecsinált leves, Vaníliás szív-TündérManna	Csontleves , Cérnametélttel, Tarhonyáshús, Céklasalátával
		Energia: 592.48 Kcal / 2,476.57 KJ	Energia: 738.65 Kcal / 3,087.56 KJ	Energia: 445.52 Kcal / 1,862.27 KJ	Energia: 696.98 Kcal / 2,913.38 KJ	Energia: 651.85 Kcal / 2,724.73 KJ	Energia: 409.26 Kcal / 1,710.71 KJ	Energia: 492.41 Kcal / 2,058.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		37.52 g 21.91 g 7.08 g	26.80 g 42.04 g 11.70 g	21.22 g 11.79 g 3.00 g	23.73 g 38.67 g 12.18 g	27.70 g 32.12 g 9.44 g	12.43 g 11.96 g 3.54 g	19.69 g 18.26 g 4.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	60.62 g 2.42 g 5.06 g	62.05 g 0.32 g 1.11 g	62.69 g 0.02 g 2.58 g	64.30 g 0.18 g 2.14 g	61.84 g 0.04 g 5.47 g	60.97 g 2.32 g 2.66 g	61.46 g 8.04 g 4.24 g	
	1,3,7,9	1,3,7,9	1,7,9,15	1,7,9,(10)	1,3,9,15	1,7,9	1,3,9,15,(12)	
	Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Paprikával	Meggyes gyümölcskrémmel, Diétás pékáru BL DIAB	Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	növényi sajtos pogácsa- TündérManna	Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB	Zöldfűszeres vajkrémes, Diétás pékáru BL DIAB	sós pereg- TündérManna
		Energia: 310.48 Kcal / 1,297.81 KJ	Energia: 81.60 Kcal / 341.09 KJ	Energia: 288.12 Kcal / 1,204.34 KJ	Energia: 148.57 Kcal / 621.02 KJ	Energia: 67.67 Kcal / 282.86 KJ	Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ	Energia: 67.02 Kcal / 280.14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.46 g 23.69 g 7.04 g	2.38 g 0.48 g 0.03 g	7.76 g 21.67 g 6.57 g	0.35 g 8.55 g 4.65 g	1.11 g 0.20 g 0.04 g	3.96 g 16.39 g 7.75 g	0.08 g 0.10 g 0.03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
16.49 g 0.00 g 1.04 g	16.41 g 0.00 g 0.03 g	15.16 g 0.00 g 1.15 g	17.10 g 0.75 g 0.70 g	15.29 g 0.00 g 0.02 g	15.80 g 0.00 g 0.05 g	15.54 g 0.83 g 0.01 g		
1	1,15	1	1,15	1,7				
Vacsora	Édes-savanyú sertésragu, Ásványvíz, Párolt barna rizzsel	Ásványvíz, Lángos	Hamburger, Sült burgonyával, Ásványvíz	Ásványvíz, Sült debrecenivel, Gyöngybabfőzelék, Diétás pékáru BL DIAB	Rakott karfiol rizzsel, Ásványvíz	Ásványvíz, Sült császár szalonna , Diétás pékáru BL , Lilahagymával	Löncshús, Diétás pékáru BL , Póréhagymakariká val, Ásványvíz	
	Energia: 665.57 Kcal / 2,782.08 KJ	Energia: 278.09 Kcal / 1,162.42 KJ	Energia: 394.06 Kcal / 1,647.17 KJ	Energia: 667.53 Kcal / 2,790.28 KJ	Energia: 618.66 Kcal / 2,586.00 KJ	Energia: 341.08 Kcal / 1,425.71 KJ	Energia: 367.97 Kcal / 1,538.11 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	22.05 g 40.94 g 10.50 g	8.70 g 4.06 g 0.66 g	12.64 g 14.69 g 3.95 g	34.42 g 37.56 g 12.24 g	24.39 g 35.77 g 10.50 g	11.38 g 8.66 g 2.85 g	15.96 g 10.18 g 3.33 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
51.34 g 0.00 g 2.98 g	51.74 g 0.32 g 1.58 g	51.78 g 6.80 g 2.49 g	48.45 g 0.60 g 4.14 g	49.03 g 0.00 g 2.98 g	53.96 g 0.00 g 0.51 g	52.70 g 0.00 g 1.27 g		





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(06170) Diab. 30-15-60-15- 50 g CH	Vacsora	15	1	1,3,7,10,11,(6),(8), (12)	1,7,(6)	1,7	1	1														
	Pótétkezés	Soproni felvágott, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL , Kígyóuborka	Bécsi felv , Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL , Paprikával		Szendvics sonka, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL , Kígyóuborka		Olasz felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL , Paradicsommal		Főtt tojással, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL , Póréhagymakariká val													
		Energia: 521.92 Kcal / 2,181.63 KJ		Energia: 549.68 Kcal / 2,297.66 KJ		Energia: 440.01 Kcal / 1,839.24 KJ		Energia: 525.39 Kcal / 2,196.13 KJ		Energia: 522.22 Kcal / 2,182.88 KJ												
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír									
		15.97 g	27.69 g	8.80 g	18.22 g	29.18 g	13.82 g	19.37 g	15.93 g	4.43 g	15.92 g	27.72 g	8.48 g	21.28 g	24.98 g	6.36 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
51.61 g	4.95 g	2.04 g	52.91 g	0.00 g	2.30 g	54.29 g	4.95 g	1.28 g	52.44 g	0.00 g	2.04 g	52.46 g	0.00 g	0.63 g								
1	1,7		1	1		1,3		1	1													
(06180) Diab.30-15- 60-15-40 CH	Reggeli	Sonkás kockasajttal, Diétás pékáru BL DIAB , Ásványvíz		Fokhagymás felvágottas, Ásványvíz, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB		Ásványvíz, Zala felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB		Kenőmájásos allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB , Ásványvíz		Ásványvíz, Sajt szeletes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB		Szendvics sonka, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB , Kígyóuborka, Ásványvíz		Ásványvíz, Csirkemellsonka, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB , Paprikával								
		Energia: 271.98 Kcal / 1,136.88 KJ		Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 KJ		Energia: 360.09 Kcal / 1,505.18 KJ		Energia: 290.24 Kcal / 1,213.20 KJ		Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 KJ		Energia: 335.87 Kcal / 1,403.94 KJ		Energia: 331.60 Kcal / 1,386.09 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		12.61 g	10.78 g	5.99 g	11.45 g	27.10 g	8.43 g	11.43 g	21.16 g	6.18 g	11.25 g	11.61 g	4.09 g	16.45 g	25.42 g	10.62 g	15.30 g	15.39 g	4.40 g	13.31 g	16.04 g	4.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.81 g	0.00 g	1.21 g	30.21 g	0.00 g	1.97 g	30.55 g	0.00 g	1.09 g	34.84 g	0.00 g	0.54 g	30.77 g	0.00 g	1.09 g	33.66 g	4.95 g	1.22 g	33.12 g	0.00 g	1.14 g
1,7	1		1	1		1		1,7		1	1											



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06180) Diab.30-15- 60-15-40 CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekváros, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sárgarépás sajtvarázskrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrémes, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, Kígyóborka	Herba tea édesítőszerrel, Körte, Abonett	Herba tea édesítőszerrel, Mandarin, Kölesgolyóval
		Energia: 208.00 Kcal / 869.44 KJ	Energia: 212.68 Kcal / 889.00 KJ	Energia: 184.17 Kcal / 769.83 KJ	Energia: 254.50 Kcal / 1,063.81 KJ	Energia: 141.79 Kcal / 592.68 KJ	Energia: 95.54 Kcal / 399.36 KJ	Energia: 84.91 Kcal / 354.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.40 g 14.30 g 3.82 g	5.04 g 13.77 g 6.59 g	3.51 g 10.97 g 2.87 g	9.45 g 16.87 g 4.68 g	8.64 g 3.68 g 2.12 g	0.95 g 0.60 g 0.03 g	2.00 g 0.64 g 0.07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	16.44 g 0.04 g 0.26 g	16.30 g 0.04 g 0.56 g	17.06 g 0.04 g 0.39 g	15.35 g 0.04 g 1.22 g	17.80 g 4.99 g 0.57 g	20.56 g 0.09 g 0.04 g	17.88 g 0.10 g 0.00 g	
	1,15	1,7,15	1,15	1,15	1,7,15	15	15	
	Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Spagetti tésztaival, Reszelt sajttal	Reszelt tésztaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zselici húsos leves, Alma, Köleskása	Francia hagymaleves, Mediterrán sertésragu, Spanyol rizszel, Kölesgolyóval	Csontleves, Cérnamentéllel, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával	Csirkebecsinált leves, Vaníliás szív-TündérManna	Csontleves, Cérnamentéllel, Tarhonyáshús, Céklasalátával
		Energia: 592.48 Kcal / 2,476.57 KJ	Energia: 738.65 Kcal / 3,087.56 KJ	Energia: 445.52 Kcal / 1,862.27 KJ	Energia: 696.98 Kcal / 2,913.38 KJ	Energia: 651.85 Kcal / 2,724.73 KJ	Energia: 409.26 Kcal / 1,710.71 KJ	Energia: 492.41 Kcal / 2,058.27 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
		37.52 g 21.91 g 7.08 g	26.80 g 42.04 g 11.70 g	21.22 g 11.79 g 3.00 g	23.73 g 38.67 g 12.18 g	27.70 g 32.12 g 9.44 g	12.43 g 11.96 g 3.54 g	19.69 g 18.26 g 4.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
60.62 g 2.42 g 5.06 g	62.05 g 0.32 g 1.11 g	62.69 g 0.02 g 2.58 g	64.30 g 0.18 g 2.14 g	61.84 g 0.04 g 5.47 g	60.97 g 2.32 g 2.66 g	61.46 g 8.04 g 4.24 g		
1,3,7,9	1,3,7,9	1,7,9,15	1,7,9,(10)	1,3,9,15	1,7,9	1,3,9,15,(12)		
Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Paprikával	Meggyes gyümölcskrémmel, Diétás pékáru BL DIAB	Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	növényi sajtos pogácsa-TündérManna	Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB	Zöldfűszeres vajkrémes, Diétás pékáru BL DIAB	sós pereg-TündérManna	
	Energia: 310.48 Kcal / 1,297.81 KJ	Energia: 81.60 Kcal / 341.09 KJ	Energia: 288.12 Kcal / 1,204.34 KJ	Energia: 148.57 Kcal / 621.02 KJ	Energia: 67.67 Kcal / 282.86 KJ	Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ	Energia: 67.02 Kcal / 280.14 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	7.46 g 23.69 g 7.04 g	2.38 g 0.48 g 0.03 g	7.76 g 21.67 g 6.57 g	0.35 g 8.55 g 4.65 g	1.11 g 0.20 g 0.04 g	3.96 g 16.39 g 7.75 g	0.08 g 0.10 g 0.03 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		Szénhidrát	Cukor	Só	16.41 g	0.00 g	0.03 g	Szénhidrát	Cukor	Só	17.10 g	0.75 g	0.70 g	15.29 g	0.00 g	0.02 g	15.80 g	0.00 g	0.05 g	15.54 g	0.83 g	0.01 g			
		16.49 g	0.00 g	1.04 g				15.16 g	0.00 g	1.15 g															
		1	1,15			1			1,15			1,7													
Vacsora	Édes-savanyú sertésragu, Ásványvíz, Párolt barna rizzsel	Ásványvíz, Lángos			Hamburger, Sült burgonyával, Ásványvíz			Ásványvíz, Sült debrecenivel, Gyöngybabfőzelék, Diétás pékáru BL DIAB			Rakott karfiol rizzsel, Ásványvíz			Ásványvíz, Sült császár szalonna, Diétás pékáru BL DIAB, Lilahagymával			Lönchús, Diétás pékáru BL DIAB, Póréhagymakarikával, Ásványvíz								
	Energia: 601.81 Kcal / 2,515.57 KJ	Energia: 225.95 Kcal / 944.47 KJ			Energia: 319.63 Kcal / 1,336.05 KJ			Energia: 600.01 Kcal / 2,508.04 KJ			Energia: 515.55 Kcal / 2,155.00 KJ			Energia: 289.01 Kcal / 1,208.06 KJ			Energia: 315.90 Kcal / 1,320.46 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	21.15 g	39.17 g	10.29 g	7.07 g	3.30 g	0.54 g	9.40 g	12.44 g	3.08 g	31.21 g	35.57 g	11.83 g	20.33 g	29.81 g	8.75 g	9.34 g	8.39 g	2.83 g	13.92 g	9.91 g	3.31 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	
40.37 g	0.00 g	2.69 g	42.04 g	0.26 g	1.29 g	41.72 g	4.76 g	1.93 g	39.01 g	0.45 g	3.90 g	40.86 g	0.00 g	2.48 g	43.64 g	0.00 g	0.48 g	42.38 g	0.00 g	1.24 g					
15	1			1,3,7,10,11,(6),(8),(12)			1,7,(6)			1,7			1			1									
Pótétkezés	Soproni felvágott, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Kígyóuborka	Bécsi felv, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprikával			Szendvics sonka, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Kígyóuborka			Olasz felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsommal			Főtt tojással, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Póréhagymakarikával														
	Energia: 469.85 Kcal / 1,963.97 KJ	Energia: 497.61 Kcal / 2,080.01 KJ			Energia: 387.94 Kcal / 1,621.59 KJ			Energia: 473.32 Kcal / 1,978.48 KJ			Energia: 470.15 Kcal / 1,965.23 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	13.93 g	27.42 g	8.78 g	16.18 g	28.91 g	13.80 g	17.33 g	15.66 g	4.41 g	13.88 g	27.45 g	8.46 g	19.24 g	24.71 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	Szénhidrát	Cukor	Só	
41.29 g	4.95 g	2.01 g	42.59 g	0.00 g	2.27 g	43.97 g	4.95 g	1.25 g	42.12 g	0.00 g	2.01 g	42.14 g	0.00 g	0.60 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
1	1,7			1			1			1,3			1			1									
(06200) Diab. 35-55-60 g CH	Reggeli	Sonkás kockasajttal, Diétás pékáru BL DIAB, Ásványvíz	Fokhagymás felvágottas, Ásványvíz, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, Zala felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Kenőmájasos allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, Ásványvíz			Ásványvíz, Sajt szeletes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB													
		Energia: 298.01 Kcal / 1,245.68 KJ	Energia: 442.79 Kcal / 1,850.86 KJ			Energia: 390.39 Kcal / 1,631.83 KJ			Energia: 290.24 Kcal / 1,213.20 KJ			Energia: 449.94 Kcal / 1,880.75 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ							
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	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 2025.01.20. - 2025.01.26.

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.																					
	13.63 g	10.91 g	6.00 g	12.64 g	27.26 g	8.44 g	12.62 g	21.32 g	6.19 g	11.25 g	11.61 g	4.09 g	17.64 g	25.58 g	10.63 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	
	35.97 g	0.00 g	1.23 g	36.21 g	0.00 g	1.99 g	36.55 g	0.00 g	1.11 g	34.84 g	0.00 g	0.54 g	36.77 g	0.00 g	1.11 g						
	1,7			1			1			1			1,7			1			1		
Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Spagetti tésztával, Reszelt sajttal			Reszelt tésztaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zselici húsos leves, Alma, Köleskása			Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Mediterrán sertésragu, Spanyol rizssel			Csontleves, Cérnamentélttel, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával								
	Energia: 557.76 Kcal / 2,331.44 KJ			Energia: 702.58 Kcal / 2,936.78 KJ			Energia: 416.35 Kcal / 1,740.34 KJ			Energia: 640.14 Kcal / 2,675.79 KJ			Energia: 605.33 Kcal / 2,530.28 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	36.16 g	21.14 g	6.96 g	26.08 g	40.69 g	11.47 g	20.55 g	11.52 g	2.93 g	22.71 g	37.24 g	12.01 g	26.81 g	29.74 g	9.18 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.08 g	2.42 g	4.99 g	56.88 g	0.32 g	1.07 g	56.76 g	0.02 g	2.53 g	54.40 g	0.18 g	1.84 g	56.53 g	0.04 g	5.21 g	g	g	g	g	g	g	
1,3,7,9			1,3,7,9			1,7,9,15			1,7,9,(10)			1,3,9,15			1			1			
Vacsora	Édes-savanyú sertésragu, Ásványvíz, Párolt barna rizssel			Ásványvíz, Lángos			Hamburger, Sült burgonyával, Ásványvíz			Ásványvíz, Sült debrecenivel, Gyöngybabfőzelék, Diétás pékáru BL DIAB			Rakott karfiol rizssel, Ásványvíz								
	Energia: 729.32 Kcal / 3,048.56 KJ			Energia: 312.85 Kcal / 1,307.71 KJ			Energia: 467.05 Kcal / 1,952.27 KJ			Energia: 717.23 Kcal / 2,998.02 KJ			Energia: 756.14 Kcal / 3,160.67 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	22.95 g	42.71 g	10.71 g	9.78 g	4.57 g	0.75 g	13.57 g	18.29 g	4.47 g	36.36 g	37.81 g	12.25 g	29.81 g	43.71 g	12.84 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.32 g	0.00 g	3.28 g	58.20 g	0.36 g	1.78 g	60.90 g	6.80 g	2.81 g	58.29 g	0.60 g	4.17 g	59.93 g	0.00 g	3.64 g	g	g	g	g	g	g	
15			1			1,3,7,10,11,(6),(8),(12)			1,7,(6)			1,7			1			1			



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06220) Diab. 50-50-50 g CH	Reggeli	Sonkás kockasajttal, Diétás pékáru BL , Ásványvíz	Fokhagymás felvágottas, Ásványvíz, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, Zala felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL	Kenőmájasos allergénmentes, Diétás pékáru BL , Ásványvíz	Ásványvíz, Sajt szeletes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL		
		Energia: 376.12 Kcal / 1,572.18 Kj	Energia: 516.63 Kcal / 2,159.51 Kj	Energia: 464.23 Kcal / 1,940.48 Kj	Energia: 394.38 Kcal / 1,648.51 Kj	Energia: 523.78 Kcal / 2,189.40 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
		16.68 g 11.32 g 6.02 g	15.52 g 27.64 g 8.46 g	15.50 g 21.70 g 6.21 g	15.32 g 12.15 g 4.12 g	20.52 g 25.96 g 10.65 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	51.44 g 0.00 g 1.27 g	50.84 g 0.00 g 2.03 g	51.18 g 0.00 g 1.15 g	55.47 g 0.00 g 0.60 g	51.40 g 0.00 g 1.15 g	g g g	g g g	
	1,7	1	1	1	1,7	1	1	
	Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Spagetti tésztaival, Reszelt sajttal	Reszelt tésztalesves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zselici húsos leves, Alma, Köleskása	Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Mediterrán sertésragu, Spanyol rizszel	Csontleves , Cérnametélttel, Húsgombóc , Paradicsomos, Főtt burgonyával		
		Energia: 523.05 Kcal / 2,186.35 Kj	Energia: 659.71 Kcal / 2,757.59 Kj	Energia: 387.19 Kcal / 1,618.45 Kj	Energia: 640.14 Kcal / 2,675.79 Kj	Energia: 582.08 Kcal / 2,433.09 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		34.80 g 20.37 g 6.85 g	25.05 g 38.88 g 11.07 g	19.88 g 11.25 g 2.87 g	22.71 g 37.24 g 12.01 g	26.36 g 28.55 g 9.05 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
49.54 g 2.42 g 4.93 g	51.32 g 0.32 g 0.90 g	50.83 g 0.02 g 2.48 g	54.40 g 0.18 g 1.84 g	53.87 g 0.04 g 5.08 g	g g g	g g g		
1,3,7,9	1,3,7,9	1,7,9,15	1,7,9,(10)	1,3,9,15	1	1		
Vacsora	Édes-savanyú sertésragu, Ásványvíz, Párolt barna rizszel	Ásványvíz, Lángos	Hamburger, Sült burgonyával, Ásványvíz	Ásványvíz, Sült debrecenivel, Gyöngybabfőzelék, Diétás pékáru BL DIAB	Rakott karfiol rizszel, Ásványvíz			
	Energia: 665.57 Kcal / 2,782.08 Kj	Energia: 278.09 Kcal / 1,162.42 Kj	Energia: 394.06 Kcal / 1,647.17 Kj	Energia: 667.53 Kcal / 2,790.28 Kj	Energia: 618.66 Kcal / 2,586.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	22.05 g 40.94 g 10.50 g	8.70 g 4.06 g 0.66 g	12.64 g 14.69 g 3.95 g	34.42 g 37.56 g 12.24 g	24.39 g 35.77 g 10.50 g	g g g	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 2025.01.20. - 2025.01.26.

15	1	1,3,7,10,11,(6),(8), (12)	1,7,(6)	1,7	1	1	g	g	g	g	g	g
----	---	------------------------------	---------	-----	---	---	---	---	---	---	---	---

**(06250) Diab.
30-20-50-20-
40-20 g CH**

	Sonkás kockasajttal, Diétás pékáru BL DIAB , Ásványvíz			Fokhagymás felvágottas, Ásványvíz, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, Zala felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Kenőmájasos allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB , Ásványvíz			Ásványvíz, Sajt szeletes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Szendvics sonka, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB , Kígyóuborka, Ásványvíz			Ásványvíz, Csirkemellsonka, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB , Paprikával		
Reggeli	Energia: 271.98 Kcal / 1,136.88 Kj			Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 Kj			Energia: 360.09 Kcal / 1,505.18 Kj			Energia: 290.24 Kcal / 1,213.20 Kj			Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 Kj			Energia: 335.87 Kcal / 1,403.94 Kj			Energia: 331.60 Kcal / 1,386.09 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	12.61 g	10.78 g	5.99 g	11.45 g	27.10 g	8.43 g	11.43 g	21.16 g	6.18 g	11.25 g	11.61 g	4.09 g	16.45 g	25.42 g	10.62 g	15.30 g	15.39 g	4.40 g	13.31 g	16.04 g	4.22 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.81 g	0.00 g	1.21 g	30.21 g	0.00 g	1.97 g	30.55 g	0.00 g	1.09 g	34.84 g	0.00 g	0.54 g	30.77 g	0.00 g	1.09 g	33.66 g	4.95 g	1.22 g	33.12 g	0.00 g	1.14 g
	1,7			1			1			1			1,7			1			1		
	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekváros, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Sárgarépas sajtvarázskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél			Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, Kígyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Körte, Abonett			Herba tea édesítőszerrel, Mandarin, Kölesgolyóval		
Tízórai	Energia: 231.67 Kcal / 968.38 Kj			Energia: 238.71 Kcal / 997.81 Kj			Energia: 210.20 Kcal / 878.64 Kj			Energia: 280.53 Kcal / 1,172.62 Kj			Energia: 167.82 Kcal / 701.49 Kj			Energia: 102.28 Kcal / 427.53 Kj			Energia: 95.54 Kcal / 399.36 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	3.32 g	14.42 g	3.82 g	6.06 g	13.90 g	6.60 g	4.53 g	11.10 g	2.88 g	10.47 g	17.00 g	4.69 g	9.66 g	3.81 g	2.13 g	1.12 g	0.67 g	0.04 g	2.39 g	0.74 g	0.09 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.12 g	0.04 g	0.27 g	21.46 g	0.04 g	0.58 g	22.22 g	0.04 g	0.41 g	20.51 g	0.04 g	1.24 g	22.96 g	4.99 g	0.59 g	21.80 g	0.11 g	0.06 g	20.28 g	0.12 g	0.00 g
	1,15			1,7,15			1,15			1,15			1,7,15			15			15		



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06250) Diab. 30-20-50-20- 40-20 g CH	Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Spagetti tésztával, Reszelt sajttal	Reszelt tésztaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zselici húsos leves, Alma, Köleskása	Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Mediterrán sertésragu, Spanyol rizzsel	Csontleves , Cérametélttel, Húsgombóc , Paradicsomos, Főtt burgonyával	Csirkebecsinált leves, Vaníliás szív-TündérManna	Csontleves , Cérametélttel, Tarhonyáshús, Céklasalátával
		Energia: 523.05 Kcal / 2,186.35 KJ	Energia: 659.71 Kcal / 2,757.59 KJ	Energia: 387.19 Kcal / 1,618.45 KJ	Energia: 640.14 Kcal / 2,675.79 KJ	Energia: 582.08 Kcal / 2,433.09 KJ	Energia: 353.99 Kcal / 1,479.68 KJ	Energia: 394.87 Kcal / 1,650.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		34.80 g 20.37 g 6.85 g	25.05 g 38.88 g 11.07 g	19.88 g 11.25 g 2.87 g	22.71 g 37.24 g 12.01 g	26.36 g 28.55 g 9.05 g	12.22 g 10.69 g 3.17 g	15.51 g 14.33 g 3.67 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	49.54 g 2.42 g 4.93 g	51.32 g 0.32 g 0.90 g	50.83 g 0.02 g 2.48 g	54.40 g 0.18 g 1.84 g	53.87 g 0.04 g 5.08 g	50.70 g 1.80 g 2.51 g	50.21 g 8.04 g 4.11 g	
	1,3,7,9	1,3,7,9	1,7,9,15	1,7,9,(10)	1,3,9,15	1,7,9	1,3,9,15,(12)	
	Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Paprikával	Meggyes gyümölcskrémmel, Diétás pékáru BL DIAB	Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	növényi sajtos pogácsa- TündérManna	Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB	Zöldfűszeres vajkrémes, Diétás pékáru BL DIAB	sós pereg- TündérManna
		Energia: 336.51 Kcal / 1,406.61 KJ	Energia: 105.27 Kcal / 440.03 KJ	Energia: 314.15 Kcal / 1,313.15 KJ	Energia: 178.28 Kcal / 745.21 KJ	Energia: 88.46 Kcal / 369.76 KJ	Energia: 253.69 Kcal / 1,060.42 KJ	Energia: 85.30 Kcal / 356.55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.48 g 23.82 g 7.05 g	3.30 g 0.60 g 0.03 g	8.78 g 21.80 g 6.58 g	0.42 g 10.26 g 5.58 g	0.38 g 0.15 g 0.06 g	4.98 g 16.52 g 7.76 g	0.10 g 0.13 g 0.04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
21.65 g 0.00 g 1.06 g	21.09 g 0.00 g 0.04 g	20.32 g 0.00 g 1.17 g	20.52 g 0.90 g 0.84 g	21.28 g 0.00 g 0.00 g	20.96 g 0.00 g 0.07 g	19.78 g 1.05 g 0.01 g		
1	1,15	1	1,15	1,7				
Vacsora	Édes-savanyú sertésragu, Ásványvíz, Párolt barna rizzsel	Ásványvíz, Lángos	Hamburger, Sült burgonyával, Ásványvíz	Ásványvíz, Sült debrecenivel, Gyöngybabfőzelék, Diétás pékáru BL DIAB	Rakott karfiol rizzsel, Ásványvíz	Ásványvíz, Sült császár szalonna , Diétás pékáru BL DIAB, Lilahagymával	Löncshús, Diétás pékáru BL DIAB, Póréhagymakariká val, Ásványvíz	
	Energia: 601.81 Kcal / 2,515.57 KJ	Energia: 225.95 Kcal / 944.47 KJ	Energia: 319.63 Kcal / 1,336.05 KJ	Energia: 600.01 Kcal / 2,508.04 KJ	Energia: 515.55 Kcal / 2,155.00 KJ	Energia: 289.01 Kcal / 1,208.06 KJ	Energia: 315.90 Kcal / 1,320.46 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	21.15 g 39.17 g 10.29 g	7.07 g 3.30 g 0.54 g	9.40 g 12.44 g 3.08 g	31.21 g 35.57 g 11.83 g	20.33 g 29.81 g 8.75 g	9.34 g 8.39 g 2.83 g	13.92 g 9.91 g 3.31 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
40.37 g 0.00 g 2.69 g	42.04 g 0.26 g 1.29 g	41.72 g 4.76 g 1.93 g	39.01 g 0.45 g 3.90 g	40.86 g 0.00 g 2.48 g	43.64 g 0.00 g 0.48 g	42.38 g 0.00 g 1.24 g		





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(06250) Diab. 30-20-50-20- 40-20 g CH	Vacsora	15	1	1,3,7,10,11,(6),(8), (12)	1,7,(6)	1,7	1	1	
	Pótétkezés	Soproni felvágott, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Kígyóuborka	Bécsi felv , Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprikával	Szendvics sonka, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Kígyóuborka	Olasz felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsommal	Főtt tojással, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Póréhagymakariká val			
		Energia: 469.85 Kcal / 1,963.97 Kj	Energia: 497.61 Kcal / 2,080.01 Kj	Energia: 387.94 Kcal / 1,621.59 Kj	Energia: 473.32 Kcal / 1,978.48 Kj	Energia: 470.15 Kcal / 1,965.23 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 13.93 g 27.42 g 8.78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 16.18 g 28.91 g 13.80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 17.33 g 15.66 g 4.41 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 13.88 g 27.45 g 8.46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 19.24 g 24.71 g 6.34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g
		Szénhidrát Cukor Só 41.29 g 4.95 g 2.01 g	Szénhidrát Cukor Só 42.59 g 0.00 g 2.27 g	Szénhidrát Cukor Só 43.97 g 4.95 g 1.25 g	Szénhidrát Cukor Só 42.12 g 0.00 g 2.01 g	Szénhidrát Cukor Só 42.14 g 0.00 g 0.60 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1,7	1	1	1,3	1	1		
(06260) Diab. 30-60-60 REV	Reggeli	Sonkás kockasajttal, Diétás pékáru BL DIAB , Ásványvíz	Fokhagymás felvágottas, Ásványvíz, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, Zala felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	Kenőmájásos allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB , Ásványvíz	Ásványvíz, Sajt szeletes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			
		Energia: 271.98 Kcal / 1,136.88 Kj	Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 Kj	Energia: 360.09 Kcal / 1,505.18 Kj	Energia: 290.24 Kcal / 1,213.20 Kj	Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 12.61 g 10.78 g 5.99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 11.45 g 27.10 g 8.43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 11.43 g 21.16 g 6.18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 11.25 g 11.61 g 4.09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 16.45 g 25.42 g 10.62 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g
		Szénhidrát Cukor Só 30.81 g 0.00 g 1.21 g	Szénhidrát Cukor Só 30.21 g 0.00 g 1.97 g	Szénhidrát Cukor Só 30.55 g 0.00 g 1.09 g	Szénhidrát Cukor Só 34.84 g 0.00 g 0.54 g	Szénhidrát Cukor Só 30.77 g 0.00 g 1.09 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1,7	1	1	1	1,7	1	1	
	Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Spagetti tésztával, Reszelt sajttal	Reszelt tésztaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zselici húsos leves, Alma, Köleskása	Francia hagymaleves, Mediterrán sertésragu, Spanyol rizzzsel, Kölesgolyóval	Csontleves , Cérnamentéllel, Húsgombóc , Paradicsomos, Főtt burgonyával			
Energia: 592.48 Kcal / 2,476.57 Kj		Energia: 738.65 Kcal / 3,087.56 Kj	Energia: 445.52 Kcal / 1,862.27 Kj	Energia: 696.98 Kcal / 2,913.38 Kj	Energia: 651.85 Kcal / 2,724.73 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj		





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				
		37.52 g	21.91 g	7.08 g	26.80 g	42.04 g	11.70 g	21.22 g	11.79 g	3.00 g	23.73 g	38.67 g	12.18 g	27.70 g	32.12 g	9.44 g	g	g	g	g	g	g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
		60.62 g	2.42 g	5.06 g	62.05 g	0.32 g	1.11 g	62.69 g	0.02 g	2.58 g	64.30 g	0.18 g	2.14 g	61.84 g	0.04 g	5.47 g	g	g	g	g	g	g				
		1,3,7,9			1,3,7,9			1,7,9,15			1,7,9,(10)			1,3,9,15			1			1						
Vacsora		Édes-savanyú sertésragu, Ásványvíz, Párolt barna rizsszel					Ásványvíz, Lángos					Hamburger, Sült burgonyával, Ásványvíz					Ásványvíz, Sült debrecenivel, Gyöngybabfőzelék, Diétás pékáru BL DIAB					Rakott karfiol rizsszel, Ásványvíz				
		Energia: 729.32 Kcal / 3,048.56 KJ					Energia: 312.85 Kcal / 1,307.71 KJ					Energia: 467.05 Kcal / 1,952.27 KJ					Energia: 717.23 Kcal / 2,998.02 KJ					Energia: 756.14 Kcal / 3,160.67 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		22.95 g	42.71 g	10.71 g	9.78 g	4.57 g	0.75 g	13.57 g	18.29 g	4.47 g	36.36 g	37.81 g	12.25 g	29.81 g	43.71 g	12.84 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	Szénhidrát	Cukor	Só	
		62.32 g	0.00 g	3.28 g	58.20 g	0.36 g	1.78 g	60.90 g	6.80 g	2.81 g	58.29 g	0.60 g	4.17 g	59.93 g	0.00 g	3.64 g	g	g	g	g	g	g				
		15			1			1,3,7,10,11,(6),(8),(12)			1,7,(6)			1,7			1			1						
(06270) Diab. 35-15-50-15-35 g CH		Sonkás kockasajttal, Diétás pékáru BL DIAB, Ásványvíz					Fokhagymás felvágottas, Ásványvíz, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB					Ásványvíz, Zala felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB					Kenőmájasos allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, Ásványvíz					Ásványvíz, Sajt szeletes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB				
		Energia: 298.01 Kcal / 1,245.68 KJ					Energia: 442.79 Kcal / 1,850.86 KJ					Energia: 390.39 Kcal / 1,631.83 KJ					Energia: 290.24 Kcal / 1,213.20 KJ					Energia: 449.94 Kcal / 1,880.75 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		13.63 g	10.91 g	6.00 g	12.64 g	27.26 g	8.44 g	12.62 g	21.32 g	6.19 g	11.25 g	11.61 g	4.09 g	17.64 g	25.58 g	10.63 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	Cukor	Só	
		35.97 g	0.00 g	1.23 g	36.21 g	0.00 g	1.99 g	36.55 g	0.00 g	1.11 g	34.84 g	0.00 g	0.54 g	36.77 g	0.00 g	1.11 g	g	g	g	g	g	g				
		1,7			1			1			1			1,7			1			1						



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06270) Diab. 35-15-50-15- 35 g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekváros, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sárgarépás sajtvarázskrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrémes, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, Kígyóborka		
		Energia: 208.00 Kcal / 869.44 KJ	Energia: 212.68 Kcal / 889.00 KJ	Energia: 176.60 Kcal / 738.19 KJ	Energia: 254.50 Kcal / 1,063.81 KJ	Energia: 134.22 Kcal / 561.04 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		2.40 g 14.30 g 3.82 g	5.04 g 13.77 g 6.59 g	3.21 g 10.93 g 2.87 g	9.45 g 16.87 g 4.68 g	8.34 g 3.64 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
	16.44 g 0.04 g 0.26 g	16.30 g 0.04 g 0.56 g	15.56 g 0.04 g 0.39 g	15.35 g 0.04 g 1.22 g	16.30 g 4.99 g 0.57 g	g g g	g g g	
	1,15	1,7,15	1,15	1,15	1,7,15	1	1	
	Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Spagetti tésztával, Reszelt sajttal	Reszelt tésztaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zselici húsos leves, Alma, Köleskása	Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Mediterrán sertésragu, Spanyol rizszel	Csontleves, Cérnamentélttel, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával		
		Energia: 550.99 Kcal / 2,303.14 KJ	Energia: 659.71 Kcal / 2,757.59 KJ	Energia: 387.19 Kcal / 1,618.45 KJ	Energia: 604.11 Kcal / 2,525.18 KJ	Energia: 582.08 Kcal / 2,433.09 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		35.93 g 20.82 g 6.92 g	25.05 g 38.88 g 11.07 g	19.88 g 11.25 g 2.87 g	21.02 g 34.68 g 11.19 g	26.36 g 28.55 g 9.05 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
54.32 g 2.42 g 4.88 g	51.32 g 0.32 g 0.90 g	50.83 g 0.02 g 2.48 g	52.86 g 0.17 g 1.79 g	53.87 g 0.04 g 5.08 g	g g g	g g g		
1,3,7,9	1,3,7,9	1,7,9,15	1,7,9,(10)	1,3,9,15	1	1		
Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Paprikával	Meggyes gyümölcskrémmel, Diétás pékáru BL DIAB	Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	növényi sajtos pogácsa-TündérManna	Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB			
	Energia: 310.48 Kcal / 1,297.81 KJ	Energia: 81.60 Kcal / 341.09 KJ	Energia: 288.12 Kcal / 1,204.34 KJ	Energia: 133.71 Kcal / 558.91 KJ	Energia: 67.67 Kcal / 282.86 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	7.46 g 23.69 g 7.04 g	2.38 g 0.48 g 0.03 g	7.76 g 21.67 g 6.57 g	0.32 g 7.70 g 4.19 g	1.11 g 0.20 g 0.04 g	g g g	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 2025.01.20. - 2025.01.26.

		Szénhidrát	Cukor	Só	16.41 g	0.00 g	0.03 g	Szénhidrát	Cukor	Só	15.39 g	0.68 g	0.63 g	15.29 g	0.00 g	0.02 g	g	g	g	g	g	g		
		16.49 g	0.00 g	1.04 g				15.16 g	0.00 g	1.15 g														
		1	1,15			1			1,15			1			1									
Vacsora	Édes-savanyú sertésragu, Ásványvíz, Párolt barna rizszel	Ásványvíz, Lángos			Hamburger, Sült burgonyával, Ásványvíz			Ásványvíz, Sült debrecenivel, Gyöngybabfőzelék, Diétás pékáru BL DIAB			Rakott karfiol rizszel, Ásványvíz													
	Energia: 424.84 Kcal / 1,775.83 KJ	Energia: 191.19 Kcal / 799.17 KJ			Energia: 270.02 Kcal / 1,128.68 KJ			Energia: 577.50 Kcal / 2,413.95 KJ			Energia: 446.81 Kcal / 1,867.67 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	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		
	13.59 g 25.27 g 6.38 g	5.98 g 2.79 g 0.46 g	7.24 g 10.95 g 2.51 g	30.14 g 34.91 g 11.70 g	17.62 g 25.83 g 7.59 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	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	
35.20 g 0.00 g 1.91 g	35.57 g 0.22 g 1.09 g	35.02 g 3.40 g 1.56 g	35.86 g 0.40 g 3.82 g	35.41 g 0.00 g 2.15 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		
15	1	1,3,7,10,11,(6),(8),(12)			1,7,(6)			1,7			1			1										
Pótétkezés	Soproni felvágott, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Kígyóuborka	Bécsi felv , Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprikával			Szendvics sonka, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Kígyóuborka			Olasz felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsommal			Főtt tojással, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Póréhagymakarikával													
	Energia: 449.50 Kcal / 1,878.91 KJ	Energia: 456.90 Kcal / 1,909.84 KJ			Energia: 347.23 Kcal / 1,451.42 KJ			Energia: 432.61 Kcal / 1,808.31 KJ			Energia: 439.62 Kcal / 1,837.61 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	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		
	13.13 g 27.32 g 8.77 g	14.59 g 28.70 g 13.79 g	15.74 g 15.45 g 4.40 g	12.29 g 27.24 g 8.45 g	18.05 g 24.55 g 6.33 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	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		
37.26 g 4.95 g 2.00 g	34.53 g 0.00 g 2.25 g	35.91 g 4.95 g 1.23 g	34.06 g 0.00 g 1.99 g	36.09 g 0.00 g 0.58 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	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			1,3			1			1										
Reggeli	Sonkás kockasajttal, Diétás pékáru BL DIAB, Ásványvíz	Fokhagymás felvágottas, Ásványvíz, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, Zala felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Kenőmájasos allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB , Ásványvíz			Ásványvíz, Sajt szeletes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB													
	Energia: 298.01 Kcal / 1,245.68 KJ	Energia: 442.79 Kcal / 1,850.86 KJ			Energia: 390.39 Kcal / 1,631.83 KJ			Energia: 290.24 Kcal / 1,213.20 KJ			Energia: 449.94 Kcal / 1,880.75 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	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		

(06320) Diab.
35- 50-40 g
CH- REV



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.																					
	13.63 g	10.91 g	6.00 g	12.64 g	27.26 g	8.44 g	12.62 g	21.32 g	6.19 g	11.25 g	11.61 g	4.09 g	17.64 g	25.58 g	10.63 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	35.97 g	0.00 g	1.23 g	36.21 g	0.00 g	1.99 g	36.55 g	0.00 g	1.11 g	34.84 g	0.00 g	0.54 g	36.77 g	0.00 g	1.11 g						
	1,7		1			1			1			1,7			1			1			
Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Spagetti tésztával, Reszelt sajttal			Reszelt tésztaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zselici húsos leves, Alma, Köleskása			Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Mediterrán sertésragu, Spanyol rizssel			Csontleves, Cérnamentélttel, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával								
	Energia: 523.05 Kcal / 2,186.35 KJ			Energia: 659.71 Kcal / 2,757.59 KJ			Energia: 387.19 Kcal / 1,618.45 KJ			Energia: 640.14 Kcal / 2,675.79 KJ			Energia: 582.08 Kcal / 2,433.09 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	34.80 g	20.37 g	6.85 g	25.05 g	38.88 g	11.07 g	19.88 g	11.25 g	2.87 g	22.71 g	37.24 g	12.01 g	26.36 g	28.55 g	9.05 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.54 g	2.42 g	4.93 g	51.32 g	0.32 g	0.90 g	50.83 g	0.02 g	2.48 g	54.40 g	0.18 g	1.84 g	53.87 g	0.04 g	5.08 g	g	g	g	g	g	g	
1,3,7,9			1,3,7,9			1,7,9,15			1,7,9,(10)			1,3,9,15			1			1			
Vacsora	Édes-savanyú sertésragu, Ásványvíz, Párolt barna rizssel			Ásványvíz, Lángos			Hamburger, Sült burgonyával, Ásványvíz			Ásványvíz, Sült debrecenivel, Gyöngybabfőzelék, Diétás pékáru BL DIAB			Rakott karfiol rizssel, Ásványvíz								
	Energia: 601.81 Kcal / 2,515.57 KJ			Energia: 225.95 Kcal / 944.47 KJ			Energia: 319.63 Kcal / 1,336.05 KJ			Energia: 600.01 Kcal / 2,508.04 KJ			Energia: 515.55 Kcal / 2,155.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	21.15 g	39.17 g	10.29 g	7.07 g	3.30 g	0.54 g	9.40 g	12.44 g	3.08 g	31.21 g	35.57 g	11.83 g	20.33 g	29.81 g	8.75 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
40.37 g	0.00 g	2.69 g	42.04 g	0.26 g	1.29 g	41.72 g	4.76 g	1.93 g	39.01 g	0.45 g	3.90 g	40.86 g	0.00 g	2.48 g	g	g	g	g	g	g	
15			1			1,3,7,10,11,(6),(8), (12)			1,7,(6)			1,7			1			1			
Pótlékezés	Soproni felvágott, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Kígyóuborka			Bécsi felv, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprikával			Szendvics sonka, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Kígyóuborka			Olasz felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsommal			Főtt tojással, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Póréhagymakarikával								
	Energia: 318.37 Kcal / 1,330.79 KJ			Energia: 346.13 Kcal / 1,446.82 KJ			Energia: 236.46 Kcal / 988.40 KJ			Energia: 321.84 Kcal / 1,345.29 KJ			Energia: 318.67 Kcal / 1,332.04 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
8.01 g	26.64 g	8.74 g	10.26 g	28.13 g	13.76 g	11.41 g	14.88 g	4.37 g	7.96 g	26.67 g	8.42 g	13.32 g	23.93 g	6.30 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
11.29 g	4.95 g	1.92 g	12.59 g	0.00 g	2.18 g	13.97 g	4.95 g	1.16 g	12.12 g	0.00 g	1.92 g	12.14 g	0.00 g	0.51 g						
1			1,7			1			1			1,3			1			1		

**(06340) Diab.
30-20-40/45-
20-30 g CH**

Reggeli	Ásványvíz, Sonkás kockasajttal, Diétás pékáru BL DIAB	Fokhagymás felvágottas, Ásványvíz, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, Zala felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	Kenőmájjasos allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB , Ásványvíz	Ásványvíz, Sajt szeletes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB																
	Energia: 271.98 Kcal / 1,136.88 Kj		Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 Kj		Energia: 360.09 Kcal / 1,505.18 Kj		Energia: 290.24 Kcal / 1,213.20 Kj		Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	12.61 g	10.78 g	5.99 g	11.45 g	27.10 g	8.43 g	11.43 g	21.16 g	6.18 g	11.25 g	11.61 g	4.09 g	16.45 g	25.42 g	10.62 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	30.81 g	0.00 g	1.21 g	30.21 g	0.00 g	1.97 g	30.55 g	0.00 g	1.09 g	34.84 g	0.00 g	0.54 g	30.77 g	0.00 g	1.09 g						
	1,7			1			1			1			1,7			1			1		
	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekváros, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sárgarépas sajtvarázskrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, Kígyóuborka															
		Energia: 231.67 Kcal / 968.38 Kj		Energia: 238.71 Kcal / 997.81 Kj		Energia: 210.20 Kcal / 878.64 Kj		Energia: 280.53 Kcal / 1,172.62 Kj		Energia: 167.82 Kcal / 701.49 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
3.32 g		14.42 g	3.82 g	6.06 g	13.90 g	6.60 g	4.53 g	11.10 g	2.88 g	10.47 g	17.00 g	4.69 g	9.66 g	3.81 g	2.13 g						
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
21.12 g		0.04 g	0.27 g	21.46 g	0.04 g	0.58 g	22.22 g	0.04 g	0.41 g	20.51 g	0.04 g	1.24 g	22.96 g	4.99 g	0.59 g						
1,15			1,7,15			1,15			1,15			1,7,15			1			1			



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06340) Diab. 30-20-40/45- 20-30 g CH	Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Spagetti tésztával, Reszelt sajttal	Reszelt tésztaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zselici húsos leves, Alma, Köleskása	Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Mediterrán sertésragu, Spanyol rizzsel	Csontleves , Cérnametéllel, Húsgombóc , Paradicsomos, Főtt burgonyával		
		Energia: 505.69 Kcal / 2,113.78 KJ	Energia: 620.24 Kcal / 2,592.60 KJ	Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 564.90 Kcal / 2,361.28 KJ	Energia: 531.33 Kcal / 2,220.96 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
		34.12 g 19.98 g 6.79 g	24.19 g 37.30 g 10.74 g	13.51 g 7.54 g 1.86 g	21.32 g 33.87 g 10.93 g	24.84 g 27.71 g 8.95 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	46.76 g 2.42 g 4.90 g	45.96 g 0.32 g 0.78 g	46.57 g 0.01 g 1.60 g	44.59 g 0.18 g 1.43 g	44.77 g 0.04 g 4.84 g	g g g	g g g	
	1,3,7,9	1,3,7,9	1,7,9,15	1,7,9,(10)	1,3,9,15	1	1	
	Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Paprikával	Meggyes gyümölcskrémmel, Diétás pékáru BL DIAB	Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	növényi sajtos pogácsa- TündérManna	Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 336.51 Kcal / 1,406.61 KJ	Energia: 105.27 Kcal / 440.03 KJ	Energia: 314.15 Kcal / 1,313.15 KJ	Energia: 178.28 Kcal / 745.21 KJ	Energia: 88.46 Kcal / 369.76 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.48 g 23.82 g 7.05 g	3.30 g 0.60 g 0.03 g	8.78 g 21.80 g 6.58 g	0.42 g 10.26 g 5.58 g	0.38 g 0.15 g 0.06 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
21.65 g 0.00 g 1.06 g	21.09 g 0.00 g 0.04 g	20.32 g 0.00 g 1.17 g	20.52 g 0.90 g 0.84 g	21.28 g 0.00 g 0.00 g	g g g	g g g		
1	1,15	1	1,15	1	1	1		
Vacsora	Édes-savanyú sertésragu, Ásványvíz, Párolt barna rizzsel	Ásványvíz, Lángos	Hamburger, Sült burgonyával, Ásványvíz	Ásványvíz, Sült debrecenivel, Gyöngybabfőzelék, Diétás pékáru BL DIAB	Rakott karfiol rizzsel, Ásványvíz			
	Energia: 538.05 Kcal / 2,249.05 KJ	Energia: 173.81 Kcal / 726.53 KJ	Energia: 246.17 Kcal / 1,028.99 KJ	Energia: 532.48 Kcal / 2,225.77 KJ	Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	20.24 g 37.40 g 10.08 g	5.44 g 2.54 g 0.42 g	7.71 g 9.30 g 2.43 g	28.01 g 33.59 g 11.42 g	13.55 g 19.87 g 5.84 g	g g g	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 2.39 g	32.34 g 0.20 g 0.99 g	32.29 g 4.08 g 1.53 g	29.57 g 0.30 g 3.66 g	27.24 g 0.00 g 1.66 g	g g g	g g g		



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06340) Diab. 30-20-40/45- 20-30 g CH	Vacsora	15	1	1,3,7,10,11,(6),(8), (12)	1,7,(6)	1,7	1	1
	Pótétkezés	Soproni felvágott, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB , Kígyóuborka	Bécsi felv , Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB , Paprikával	Szendvics sonka, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB , Kígyóuborka	Olasz felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsommal	Főtt tojással, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB , Póréhagymakarikával		
		Energia: 417.78 Kcal / 1,746.32 KJ	Energia: 445.54 Kcal / 1,862.36 KJ	Energia: 335.87 Kcal / 1,403.94 KJ	Energia: 421.25 Kcal / 1,760.83 KJ	Energia: 418.08 Kcal / 1,747.57 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
		11.90 g 27.15 g 8.77 g	14.15 g 28.64 g 13.79 g	15.30 g 15.39 g 4.40 g	11.85 g 27.18 g 8.45 g	17.21 g 24.44 g 6.33 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		
30.98 g 4.95 g 1.98 g	32.28 g 0.00 g 2.24 g	33.66 g 4.95 g 1.22 g	31.81 g 0.00 g 1.98 g	31.83 g 0.00 g 0.57 g	g g g	g g g		
1	1,7	1	1	1,3	1	1		
(06400) Zsír-,EFSz E625- 630kcal,TU33 0kcal	Reggeli	Sonkás kockasajttal, Diétás pékáru BL DIAB , Ásványvíz	Fokhagymás felvágottas, Ásványvíz, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, Zala felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	Kenőmájasos allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB , Ásványvíz	Ásványvíz, Sajt szeletes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 271.98 Kcal / 1,136.88 KJ	Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 KJ	Energia: 360.09 Kcal / 1,505.18 KJ	Energia: 290.24 Kcal / 1,213.20 KJ	Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		12.61 g 10.78 g 5.99 g	11.45 g 27.10 g 8.43 g	11.43 g 21.16 g 6.18 g	11.25 g 11.61 g 4.09 g	16.45 g 25.42 g 10.62 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
30.81 g 0.00 g 1.21 g	30.21 g 0.00 g 1.97 g	30.55 g 0.00 g 1.09 g	34.84 g 0.00 g 0.54 g	30.77 g 0.00 g 1.09 g	g g g	g g g		
1,7	1	1	1	1,7	1	1		
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekváros, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sárgarépasajtvázskrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrémes, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB , Kígyóuborka			



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

	Energia: 271.91 Kcal / 1,136.58 KJ			Energia: 252.92 Kcal / 1,057.21 KJ			Energia: 224.41 Kcal / 938.03 KJ			Energia: 294.74 Kcal / 1,232.01 KJ			Energia: 182.03 Kcal / 760.89 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
	4.90 g	14.63 g	3.84 g	6.62 g	13.98 g	6.61 g	5.09 g	11.18 g	2.89 g	11.03 g	17.08 g	4.70 g	10.22 g	3.89 g	2.14 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	29.09 g	0.04 g	0.30 g	24.27 g	0.04 g	0.59 g	25.03 g	0.04 g	0.42 g	23.32 g	0.04 g	1.25 g	25.77 g	4.99 g	0.60 g	g	g	g	g	g	g
	1,15			1,7,15			1,15			1,15			1,7,15			1			1		
Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Spagetti tésztaival, Reszelt sajttal			Reszelt tésztaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zselici húsos leves, Alma, Köleskása			Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Mediterrán sertésragu, Spanyol rizzzsel			Csontleves, Cérnametélttel, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával								
	Energia: 661.92 Kcal / 2,766.83 KJ			Energia: 810.77 Kcal / 3,389.02 KJ			Energia: 489.26 Kcal / 2,045.11 KJ			Energia: 753.81 Kcal / 3,150.93 KJ			Energia: 698.73 Kcal / 2,920.69 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	40.24 g	23.45 g	7.31 g	28.23 g	44.72 g	12.16 g	22.22 g	12.20 g	3.11 g	24.76 g	40.10 g	12.35 g	28.95 g	32.22 g	9.46 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
71.71 g	2.42 g	5.19 g	72.37 g	0.32 g	1.20 g	71.59 g	0.02 g	2.66 g	74.19 g	0.18 g	2.44 g	71.84 g	0.04 g	5.77 g	g	g	g	g	g	g	g
1,3,7,9			1,3,7,9			1,7,9,15			1,7,9,(10)			1,3,9,15			1			1			
Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Paprikával			Meggyes gyümölcskrémmel, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			növényi sajtos pogácsa-TündérManna			Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB								
	Energia: 350.72 Kcal / 1,466.01 KJ			Energia: 131.30 Kcal / 548.83 KJ			Energia: 328.36 Kcal / 1,372.54 KJ			Energia: 207.99 Kcal / 869.40 KJ			Energia: 109.29 Kcal / 456.83 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.04 g	23.90 g	7.06 g	4.32 g	0.73 g	0.04 g	9.34 g	21.88 g	6.59 g	0.49 g	11.97 g	6.51 g	1.20 g	0.26 g	0.07 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	
24.46 g	0.00 g	1.07 g	26.25 g	0.00 g	0.06 g	23.13 g	0.00 g	1.18 g	23.94 g	1.05 g	0.98 g	25.41 g	0.00 g	0.02 g	g	g	g	g	g	g	g
1			1,15			1						1,15			1			1			
Vacsora	Édes-savanyú sertésragu, Ásványvíz, Párolt barna rizzzsel			Ásványvíz, Lángos			Hamburger, Sült burgonyával, Ásványvíz			Ásványvíz, Sült debrecenivel, Gyöngybabfőzelék, Diétás pékáru BL DIAB			Rakott karfiol rizzzsel, Ásványvíz								
	Energia: 665.57 Kcal / 2,782.08			Energia: 278.09 Kcal / 1,162.42			Energia: 394.06 Kcal / 1,647.17			Energia: 667.53 Kcal / 2,790.28			Energia: 618.66 Kcal / 2,586.00			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

	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	
	22.05 g	40.94 g	10.50 g	8.70 g	4.06 g	0.66 g	12.64 g	14.69 g	3.95 g	34.42 g	37.56 g	12.24 g	24.39 g	35.77 g	10.50 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g
	51.34 g	0.00 g	2.98 g	51.74 g	0.32 g	1.58 g	51.78 g	6.80 g	2.49 g	48.45 g	0.60 g	4.14 g	49.03 g	0.00 g	2.98 g							
	15			1			1,3,7,10,11,(6),(8), (12)				1,7,(6)				1,7				1			1
Pótétkezés	Soproni felvágott, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Bécsi felv, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL, Paprikával			Szendvics sonka, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Olasz felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Paradicsommal			Főtt tojással, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarikával									
	Energia: 521.92 Kcal / 2,181.63 Kj			Energia: 549.68 Kcal / 2,297.66 Kj			Energia: 440.01 Kcal / 1,839.24 Kj			Energia: 525.39 Kcal / 2,196.13 Kj			Energia: 522.22 Kcal / 2,182.88 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g	g
	15.97 g	27.69 g	8.80 g	18.22 g	29.18 g	13.82 g	19.37 g	15.93 g	4.43 g	15.92 g	27.72 g	8.48 g	21.28 g	24.98 g	6.36 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g
	51.61 g	4.95 g	2.04 g	52.91 g	0.00 g	2.30 g	54.29 g	4.95 g	1.28 g	52.44 g	0.00 g	2.04 g	52.46 g	0.00 g	0.63 g							
	1			1,7			1			1			1,3			1						1
(06500) Diab.,tej-szójM 30-25-70-25-50 gCH	Sonkás növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB, Ásványvíz			Ásványvíz, Fokhagymás felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, Zala felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Kenőmájasos allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, Ásványvíz			Ásványvíz, Violife növényi sajt szeletes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Szendvics sonka, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Kígyóuborka, Ásványvíz			Ásványvíz, Csirkemellsonka, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Paprikával			
	Energia: 207.91 Kcal / 869.06 Kj			Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 Kj			Energia: 360.09 Kcal / 1,505.18 Kj			Energia: 290.24 Kcal / 1,213.20 Kj			Energia: 287.12 Kcal / 1,200.16 Kj			Energia: 335.87 Kcal / 1,403.94 Kj			Energia: 331.60 Kcal / 1,386.09 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g	g
	10.28 g	4.82 g	2.73 g	11.45 g	27.10 g	8.43 g	11.43 g	21.16 g	6.18 g	11.25 g	11.61 g	4.09 g	5.97 g	15.47 g	3.85 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g
	30.70 g	0.00 g	0.91 g	30.21 g	0.00 g	1.97 g	30.55 g	0.00 g	1.09 g	34.84 g	0.00 g	0.54 g	30.69 g	0.00 g	0.29 g	33.66 g	4.95 g	1.22 g	33.12 g	0.00 g	1.14 g	
	1			1			1			1			1			1						1
Tízórai																						



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06500) Diab.,tej- szóJM 30-25- 70-25-50 gCH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekváros, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrémes, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL DIAB , Kígyóborka	Herba tea édesítőszerrel, Körte, Abonett	Herba tea édesítőszerrel, Mandarin, Kölesgolyóval
		Energia: 271.91 Kcal / 1,136.58 KJ	Energia: 216.17 Kcal / 903.59 KJ	Energia: 224.41 Kcal / 938.03 KJ	Energia: 294.74 Kcal / 1,232.01 KJ	Energia: 130.16 Kcal / 544.07 KJ	Energia: 129.20 Kcal / 540.06 KJ	Energia: 113.25 Kcal / 473.39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.90 g 14.63 g 3.84 g	4.98 g 10.20 g 8.44 g	5.09 g 11.18 g 2.89 g	11.03 g 17.08 g 4.70 g	5.11 g 1.05 g 0.38 g	1.81 g 0.96 g 0.09 g	3.04 g 0.91 g 0.13 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	29.09 g 0.04 g 0.30 g	25.65 g 0.04 g 0.71 g	25.03 g 0.04 g 0.42 g	23.32 g 0.04 g 1.25 g	24.34 g 5.01 g 0.57 g	26.77 g 0.20 g 0.12 g	24.28 g 0.15 g 0.00 g	
	1,15	1,15	1,15	1,15	1,15	15	15	
	Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Spagetti tésztával, Növényi sajt szóráttal	Reszelt tésztaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zselici húsos leves, Alma, Köleskása meggyel	Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Sertéspörkölt, Spanyol rizsszel	Csontleves , Cérnamentélttel, Húsgombóc , Paradicsomos, Főtt burgonyával	Csirkebecsinált leves, Vaníliás szív-TündérManna	Csontleves , Cérnamentélttel, Tarhonyáshús, Céklasalátával
		Energia: 563.28 Kcal / 2,354.51 KJ	Energia: 767.46 Kcal / 3,207.98 KJ	Energia: 492.59 Kcal / 2,059.03 KJ	Energia: 715.50 Kcal / 2,990.79 KJ	Energia: 698.73 Kcal / 2,920.69 KJ	Energia: 467.20 Kcal / 1,952.90 KJ	Energia: 609.31 Kcal / 2,546.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
32.76 g 15.91 g 2.70 g		27.22 g 41.49 g 11.25 g	16.68 g 16.93 g 4.55 g	29.54 g 34.69 g 6.95 g	28.95 g 32.22 g 9.46 g	16.30 g 13.10 g 3.26 g	24.69 g 23.77 g 6.27 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
71.64 g 2.42 g 4.58 g	69.86 g 0.32 g 1.04 g	67.40 g 0.01 g 2.68 g	71.89 g 0.06 g 2.58 g	71.84 g 0.04 g 5.77 g	68.51 g 3.06 g 3.09 g	73.14 g 8.04 g 4.39 g		
1,3,9	1,3,9	9,15	1	1,3,9,15	9	1,3,9,15,(12)		
Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB , Paprikával	Meggyes gyümölcskrémmel, Diétás pékáru BL DIAB	Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	növényi sajtos pogácsa-TündérManna	Csokoládés puding TUTTI tejmentes, Diétás pékáru BL DIAB	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB	sós pereg-TündérManna	
	Energia: 350.72 Kcal / 1,466.01 KJ	Energia: 131.30 Kcal / 548.83 KJ	Energia: 328.36 Kcal / 1,372.54 KJ	Energia: 207.99 Kcal / 869.40 KJ	Energia: 109.29 Kcal / 456.83 KJ	Energia: 213.58 Kcal / 892.76 KJ	Energia: 109.67 Kcal / 458.42 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	9.04 g 23.90 g 7.06 g	4.32 g 0.73 g 0.04 g	9.34 g 21.88 g 6.59 g	0.49 g 11.97 g 6.51 g	1.20 g 0.26 g 0.07 g	4.98 g 10.20 g 8.44 g	0.13 g 0.16 g 0.05 g	



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.																																																														
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
24.46 g			0.00 g			1.07 g			26.25 g			0.00 g			0.06 g			23.13 g			0.00 g			1.18 g			23.94 g			1.05 g			0.98 g			25.41 g			0.00 g			0.02 g			25.57 g			0.00 g			0.71 g			25.43 g			1.35 g			0.02 g		
1						1,15						1						1,15						1																																						
Vacsora		Édes-savanyú sertésragu, Ásványvíz, Párolt barna rizzsel					Ásványvíz, Lángos					Hamburger, Sült burgonyával, Ásványvíz					Ásványvíz, Sült debrecenivel, Gyöngybabfőzelék, Diétás pékáru BL DIAB					Rakott karfiol rizzsel, Ásványvíz					Ásványvíz, Sült császár szalonna, Diétás pékáru BL, Lilahagymával					Lönchús, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarikával, Ásványvíz																														
		Energia: 665.74 Kcal / 2,782.79 KJ					Energia: 279.85 Kcal / 1,169.77 KJ					Energia: 420.81 Kcal / 1,758.99 KJ					Energia: 694.16 Kcal / 2,901.59 KJ					Energia: 566.99 Kcal / 2,370.02 KJ					Energia: 341.08 Kcal / 1,425.71 KJ					Energia: 367.97 Kcal / 1,538.11 KJ																														
		Fehérje		Zsír		T.Zsír	Fehérje		Zsír		T.Zsír	Fehérje		Zsír		T.Zsír	Fehérje		Zsír		T.Zsír	Fehérje		Zsír		T.Zsír	Fehérje		Zsír		T.Zsír	Fehérje		Zsír		T.Zsír	Fehérje		Zsír		T.Zsír																					
		22.05 g		40.96 g		10.64 g	5.82 g		3.46 g		0.45 g	11.84 g		17.09 g		3.52 g	35.80 g		37.85 g		11.60 g	26.10 g		32.35 g		9.47 g	11.38 g		8.66 g		2.85 g	15.96 g		10.18 g		3.33 g																										
		Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																		
51.34 g			0.00 g			2.98 g			56.41 g			0.32 g			1.59 g			52.66 g			2.34 g			2.73 g			53.23 g			0.80 g			4.39 g			42.15 g			0.00 g			3.19 g			53.96 g			0.00 g			0.51 g			52.70 g			0.00 g			1.27 g		
15						(1)						1,(6)						1						1																																						
Pótétkezés		Soproni felvágott, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Kígyóborka					Bécsi felv, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprikával					Szendvics sonka, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Kígyóborka					Olasz felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Paradicsommal					Főtt tojással, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarikával																																								
		Energia: 521.92 Kcal / 2,181.63 KJ					Energia: 495.96 Kcal / 2,073.11 KJ					Energia: 440.01 Kcal / 1,839.24 KJ					Energia: 525.39 Kcal / 2,196.13 KJ					Energia: 522.22 Kcal / 2,182.88 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ																														
		Fehérje		Zsír		T.Zsír	Fehérje		Zsír		T.Zsír	Fehérje		Zsír		T.Zsír	Fehérje		Zsír		T.Zsír	Fehérje		Zsír		T.Zsír	Fehérje		Zsír		T.Zsír	Fehérje		Zsír		T.Zsír	Fehérje		Zsír		T.Zsír																					
		15.97 g		27.69 g		8.80 g	16.46 g		23.38 g		13.06 g	19.37 g		15.93 g		4.43 g	15.92 g		27.72 g		8.48 g	21.28 g		24.98 g		6.36 g	g		g		g	g		g		g		g																								
		Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																		
51.61 g			4.95 g			2.04 g			54.71 g			0.00 g			2.47 g			54.29 g			4.95 g			1.28 g			52.44 g			0.00 g			2.04 g			52.46 g			0.00 g			0.63 g			g			g			g											
1						1						1						1						1,3						1						1																										
Reggeli		Sonkás kockasajttal, Diétás pékáru BL DIAB, Ásványvíz					Fokhagymás felvágottas, Ásványvíz, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB					Ásványvíz, Zala felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB					Kenőmájásos allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, Ásványvíz					Ásványvíz, Sajt szeletes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB					Szendvics sonka, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Kígyóborka, Ásványvíz					Ásványvíz, Csirkemellsonka, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Paprikával																														
		Energia: 271.98 Kcal / 1,136.88 KJ					Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 KJ					Energia: 360.09 Kcal / 1,505.18 KJ					Energia: 290.24 Kcal / 1,213.20 KJ					Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 KJ					Energia: 335.87 Kcal / 1,403.94 KJ					Energia: 331.60 Kcal / 1,386.09 KJ																														
		Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																		

(06531)
Diab.175g,só
,zsír,purinM,
E60gr



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12.61 g	10.78 g	5.99 g	11.45 g	27.10 g	8.43 g	11.43 g	21.16 g	6.18 g	11.25 g	11.61 g	4.09 g	16.45 g	25.42 g	10.62 g	15.30 g	15.39 g	4.40 g	13.31 g	16.04 g	4.22 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.81 g	0.00 g	1.21 g	30.21 g	0.00 g	1.97 g	30.55 g	0.00 g	1.09 g	34.84 g	0.00 g	0.54 g	30.77 g	0.00 g	1.09 g	33.66 g	4.95 g	1.22 g	33.12 g	0.00 g	1.14 g
	1,7			1			1			1			1,7			1			1		
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekváros, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Sárgarépas sajtvarázskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrémes, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél			Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, Kígyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Körte, Abonett			Herba tea édesítőszerrel, Mandarin, Kölesgolyóval		
	Energia: 271.91 Kcal / 1,136.58 KJ			Energia: 252.92 Kcal / 1,057.21 KJ			Energia: 224.41 Kcal / 938.03 KJ			Energia: 294.74 Kcal / 1,232.01 KJ			Energia: 182.03 Kcal / 760.89 KJ			Energia: 129.20 Kcal / 540.06 KJ			Energia: 113.25 Kcal / 473.39 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	4.90 g	14.63 g	3.84 g	6.62 g	13.98 g	6.61 g	5.09 g	11.18 g	2.89 g	11.03 g	17.08 g	4.70 g	10.22 g	3.89 g	2.14 g	1.81 g	0.96 g	0.09 g	3.04 g	0.91 g	0.13 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.09 g	0.04 g	0.30 g	24.27 g	0.04 g	0.59 g	25.03 g	0.04 g	0.42 g	23.32 g	0.04 g	1.25 g	25.77 g	4.99 g	0.60 g	26.77 g	0.20 g	0.12 g	24.28 g	0.15 g	0.00 g	
1,15			1,7,15			1,15			1,15			1,7,15			15			15			
Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Spagetti tésztával, Reszelt sajttal			Reszelt tésztaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zselici húsos leves, Alma, Köleskása			Francia hagymaleves, Mediterrán sertésragu, Spanyol rizzsel, Kölesgolyóval			Csontleves, Cérnamentélttel, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával			Csirkebecsinált leves, Vaníliás szív-TündérManna			Csontleves, Cérnamentélttel, Tarhonyáshús, Céklasalátával		
	Energia: 592.48 Kcal / 2,476.57 KJ			Energia: 738.65 Kcal / 3,087.56 KJ			Energia: 445.52 Kcal / 1,862.27 KJ			Energia: 696.98 Kcal / 2,913.38 KJ			Energia: 651.85 Kcal / 2,724.73 KJ			Energia: 409.26 Kcal / 1,710.71 KJ			Energia: 492.41 Kcal / 2,058.27 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
	37.52 g	21.91 g	7.08 g	26.80 g	42.04 g	11.70 g	21.22 g	11.79 g	3.00 g	23.73 g	38.67 g	12.18 g	27.70 g	32.12 g	9.44 g	12.43 g	11.96 g	3.54 g	19.69 g	18.26 g	4.73 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.62 g	2.42 g	5.06 g	62.05 g	0.32 g	1.11 g	62.69 g	0.02 g	2.58 g	64.30 g	0.18 g	2.14 g	61.84 g	0.04 g	5.47 g	60.97 g	2.32 g	2.66 g	61.46 g	8.04 g	4.24 g	
1,3,7,9			1,3,7,9			1,7,9,15			1,7,9,(10)			1,3,9,15			1,7,9			1,3,9,15,(12)			
Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Paprikával			Meggyes gyümölcskrémmel, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			növényi sajtos pogácsa-TündérManna			Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB			Zöldfűszeres vajkrémes, Diétás pékáru BL DIAB			sós pereg-TündérManna			



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

Uzsonna	Energia: 350.72 Kcal / 1,466.01 KJ			Energia: 131.30 Kcal / 548.83 KJ			Energia: 328.36 Kcal / 1,372.54 KJ			Energia: 207.99 Kcal / 869.40 KJ			Energia: 109.29 Kcal / 456.83 KJ			Energia: 267.90 Kcal / 1,119.82 KJ			Energia: 109.67 Kcal / 458.42 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	9.04 g	23.90 g	7.06 g	4.32 g	0.73 g	0.04 g	9.34 g	21.88 g	6.59 g	0.49 g	11.97 g	6.51 g	1.20 g	0.26 g	0.07 g	5.54 g	16.60 g	7.77 g	0.13 g	0.16 g	0.05 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
24.46 g	0.00 g	1.07 g	26.25 g	0.00 g	0.06 g	23.13 g	0.00 g	1.18 g	23.94 g	1.05 g	0.98 g	25.41 g	0.00 g	0.02 g	23.77 g	0.00 g	0.08 g	25.43 g	1.35 g	0.02 g			
1	1,15			1	1,15			1,15	1,7			1,7	1,7			1,7	1,7			1,7	1,7		
Vacsora	Édes-savanyú sertésragu, Ásványvíz, Párolt barna rizszel			Ásványvíz, Lángos			Hamburger, Sült burgonyával, Ásványvíz			Ásványvíz, Sült debrecenivel, Gyöngybabfőzelék, Diétás pékáru BL DIAB			Rakott karfiol rizszel, Ásványvíz			Ásványvíz, Sült császár szalonna, Diétás pékáru BL, Lilahagymával			Lönchús, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarikával, Ásványvíz				
	Energia: 665.57 Kcal / 2,782.08 KJ			Energia: 278.09 Kcal / 1,162.42 KJ			Energia: 394.06 Kcal / 1,647.17 KJ			Energia: 667.53 Kcal / 2,790.28 KJ			Energia: 618.66 Kcal / 2,586.00 KJ			Energia: 341.08 Kcal / 1,425.71 KJ			Energia: 367.97 Kcal / 1,538.11 KJ				
	22.05 g	40.94 g	10.50 g	8.70 g	4.06 g	0.66 g	12.64 g	14.69 g	3.95 g	34.42 g	37.56 g	12.24 g	24.39 g	35.77 g	10.50 g	11.38 g	8.66 g	2.85 g	15.96 g	10.18 g	3.33 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
51.34 g	0.00 g	2.98 g	51.74 g	0.32 g	1.58 g	51.78 g	6.80 g	2.49 g	48.45 g	0.60 g	4.14 g	49.03 g	0.00 g	2.98 g	53.96 g	0.00 g	0.51 g	52.70 g	0.00 g	1.27 g			
15	1			1,3,7,10,11,(6),(8),(12)	1,7,(6)			1,7	1			1	1			1	1			1	1		
Pótétkezés	Soproni felvágott, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Bécsi felv, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL, Paprikával			Szendvics sonka, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Olasz felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Paradicsommal			Főtt tojással, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarikával			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Energia: 521.92 Kcal / 2,181.63 KJ			Energia: 549.68 Kcal / 2,297.66 KJ			Energia: 440.01 Kcal / 1,839.24 KJ			Energia: 525.39 Kcal / 2,196.13 KJ			Energia: 522.22 Kcal / 2,182.88 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	15.97 g	27.69 g	8.80 g	18.22 g	29.18 g	13.82 g	19.37 g	15.93 g	4.43 g	15.92 g	27.72 g	8.48 g	21.28 g	24.98 g	6.36 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	Szénhidrát	Cukor	Só		
51.61 g	4.95 g	2.04 g	52.91 g	0.00 g	2.30 g	54.29 g	4.95 g	1.28 g	52.44 g	0.00 g	2.04 g	52.46 g	0.00 g	0.63 g	g	g	g	g	g	g			
1	1,7			1	1			1	1,3			1	1			1	1			1	1		



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06640) Diab.GM 5-10 -40 g CH	Reggeli	Sonkás kockasajttal, Abonett, Ásványvíz	Fokhagymás felvágottas, Ásványvíz, Liga margarinnal, Abonett	Ásványvíz, Zala felvágottas, Liga margarinnal, Abonett	Kenőmájásos allergénmentes, Abonett, Ásványvíz	Ásványvíz, Sajt szeletes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 147.91 Kcal / 618.26 KJ	Energia: 288.42 Kcal / 1,205.60 KJ	Energia: 236.02 Kcal / 986.56 KJ	Energia: 144.24 Kcal / 602.92 KJ	Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.38 g 10.30 g 6.00 g	6.22 g 26.62 g 8.44 g	6.20 g 20.68 g 6.19 g	5.46 g 10.89 g 4.05 g	16.45 g 25.42 g 10.62 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		5.86 g 0.09 g 1.18 g	5.26 g 0.09 g 1.94 g	5.60 g 0.09 g 1.06 g	5.84 g 0.01 g 0.46 g	30.77 g 0.00 g 1.09 g	g g g	g g g
	7				1,7	1	1	
	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekváros, Liga margarinnal, Abonett	Herba tea édesítőszerrel, Sárgarépas sajtvarázskrém, Abonett	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém, Abonett	Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Abonett, Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Gluténmentes pékáru, Kígyóuborka		
		Energia: 187.22 Kcal / 782.58 KJ	Energia: 192.46 Kcal / 804.48 KJ	Energia: 163.95 Kcal / 685.31 KJ	Energia: 234.28 Kcal / 979.29 KJ	Energia: 146.35 Kcal / 611.74 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		1.33 g 14.50 g 3.88 g	3.50 g 13.99 g 6.68 g	1.97 g 11.19 g 2.96 g	7.91 g 17.09 g 4.77 g	7.68 g 3.84 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
11.33 g 0.19 g 0.32 g		11.54 g 0.23 g 0.65 g	12.30 g 0.23 g 0.48 g	10.59 g 0.23 g 1.31 g	17.93 g 5.21 g 0.72 g	g g g	g g g	
15	7,15	15	15	7,15	1	1		
Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával, Reszelt sajttal	Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zselici húsos leves, Köleskása, Alma	Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Sertéspörkölt, Spanyol rizssel	Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával			
	Energia: 375.79 Kcal / 1,570.80 KJ	Energia: 343.70 Kcal / 1,436.67 KJ	Energia: 297.82 Kcal / 1,244.89 KJ	Energia: 521.94 Kcal / 2,181.71 KJ	Energia: 343.54 Kcal / 1,436.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	18.54 g 15.67 g 5.83 g	12.06 g 15.21 g 2.61 g	9.77 g 11.14 g 2.98 g	25.91 g 28.90 g 5.84 g	13.23 g 14.40 g 4.19 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	
						g g g	g g g	



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
39.20 g	2.89 g	2.67 g	38.68 g	0.86 g	0.48 g	38.83 g	0.01 g	1.73 g	40.34 g	0.06 g	1.46 g	39.36 g	0.50 g	3.65 g						
7,9			9,15			3,9,15			1			1								

(06810)
Diab.,
epekimélő 60
-65 g CH

	Ásványvíz, Sonkás növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, Olasz felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, Zala felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, Violife növényi sajt szeletes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Almalé 100%, Szendvics sonka, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Ásványvíz, Csirkemellsonka, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
Reggeli	Energia: 172.41 Kcal / 720.67 KJ			Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 KJ			Energia: 360.09 Kcal / 1,505.18 KJ			Energia: 290.24 Kcal / 1,213.20 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ			Energia: 216.58 Kcal / 905.30 KJ			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.89 g	4.64 g	2.72 g	11.45 g	27.10 g	8.43 g	11.43 g	21.16 g	6.18 g	11.25 g	11.61 g	4.09 g	0.09 g	14.69 g	3.80 g	9.10 g	14.58 g	4.01 g	6.98 g	15.14 g	4.17 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	23.66 g	0.00 g	0.89 g	30.21 g	0.00 g	1.97 g	30.55 g	0.00 g	1.09 g	34.84 g	0.00 g	0.54 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	11.70 g	0.00 g	1.12 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g
	1			1			1			1			1			1			1		
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél			Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Salátalevél, Almalé 100%			Körte, Almalé 100%			Almalé 100%, Alma		
	Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ			Energia: 216.17 Kcal / 903.59 KJ			Energia: 224.41 Kcal / 938.03 KJ			Energia: 294.74 Kcal / 1,232.01 KJ			Energia: 43.78 Kcal / 183.00 KJ			Energia: 114.57 Kcal / 478.90 KJ			Energia: 87.26 Kcal / 364.75 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	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	5.09 g	11.18 g	2.89 g	11.03 g	17.08 g	4.70 g	0.30 g	0.42 g	0.00 g	0.64 g	0.45 g	0.00 g	0.64 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	Szénhidrát	Cukor	Só
	24.81 g	0.04 g	1.12 g	25.65 g	0.04 g	0.71 g	25.03 g	0.04 g	0.42 g	23.32 g	0.04 g	1.25 g	9.34 g	0.02 g	0.49 g	26.40 g	0.00 g	0.01 g	18.90 g	0.00 g	0.02 g
	1,15			1,15			1,15			1,15			1								
Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tésztával, Reszelt sajttal, Alma			Almás meggyleves, Rántott növényi sajt, Bulgurral körettel, Uborkasalátával			Zselici húsos leves, Kölesfelfújt, Szilvamártással			Zellerkrémleves, Kölesgolyóval, Rakott tök rizzsel, Mandarin			Zöldbableves, Húsgombóc, Főtt burgonyával, Paradicsomos			Tárkonyos csirkeraguleves, Fánk, Baracklekváros			Húsleves, Rántott halfilével, Párolt quinoával, Céklasalátával		
	Energia: 656.69 Kcal / 2,744.96			Energia: 314.08 Kcal / 1,312.85			Energia: 489.46 Kcal / 2,045.94			Energia: 591.60 Kcal / 2,472.89			Energia: 589.10 Kcal / 2,462.44			Energia: 744.45 Kcal / 3,111.80			Energia: 963.19 Kcal / 4,026.13		



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

	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			
	35.74 g	32.78 g	7.20 g	8.58 g	4.66 g	0.52 g	25.87 g	13.97 g	3.61 g	18.83 g	29.28 g	6.92 g	34.57 g	21.11 g	2.85 g	27.26 g	21.42 g	5.41 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát			
64.46 g	3.94 g	6.64 g	63.01 g	0.32 g	1.57 g	64.89 g	0.02 g	2.66 g	62.38 g	0.05 g	2.66 g	64.22 g	0.01 g	7.48 g	110.18 g	19.81 g	3.57 g	63.84 g			
1,3,7,9			1,15			3,7,9,15			1,9			9,15			1,9,(12)			1,4,9,15,(12)			
Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél			Meggyes gyümölcskrémel, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			növényi sajtos pogácsa-TündérManna			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			sós pereg-TündérManna		
	Energia: 342.93 Kcal / 1,433.45 Kj			Energia: 145.51 Kcal / 608.23 Kj			Energia: 328.36 Kcal / 1,372.54 Kj			Energia: 237.70 Kcal / 993.59 Kj			Energia: 29.46 Kcal / 123.14 Kj			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj			Energia: 121.86 Kcal / 509.37 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje		
	8.59 g	23.78 g	7.06 g	4.88 g	0.81 g	0.05 g	9.34 g	21.88 g	6.59 g	0.56 g	13.68 g	7.44 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.14 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor		
23.24 g	0.00 g	1.07 g	29.06 g	0.00 g	0.07 g	23.13 g	0.00 g	1.18 g	27.36 g	1.20 g	1.12 g	6.48 g	3.00 g	0.00 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	28.26 g	1.50 g		
1			1,15			1			1			1			1						
Vacsora	Ásványvíz, Sertéspaprikás, Párolt barna rizzsel			Ásványvíz, Lángos			Ásványvíz, Hamburger, Sült burgonyával			Ásványvíz, Sült bécsi virsli, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL DIAB			Almalé 100%, Rakott burgonya			Ásványvíz, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Almalé 100%, Lönchús, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
	Energia: 560.04 Kcal / 2,340.97 Kj			Energia: 244.87 Kcal / 1,023.56 Kj			Energia: 391.23 Kcal / 1,635.34 Kj			Energia: 340.08 Kcal / 1,421.53 Kj			Energia: 461.97 Kcal / 1,931.03 Kj			Energia: 226.87 Kcal / 948.32 Kj			Energia: 142.46 Kcal / 595.48 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje		
	25.81 g	28.67 g	5.06 g	5.09 g	3.02 g	0.39 g	10.38 g	16.25 g	3.23 g	24.07 g	35.34 g	10.48 g	16.53 g	16.53 g	6.19 g	3.02 g	23.44 g	6.68 g	5.70 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor		
49.21 g	0.00 g	1.80 g	49.36 g	0.28 g	1.39 g	48.95 g	1.95 g	2.46 g	50.05 g	0.80 g	0.23 g	59.97 g	0.00 g	2.20 g	0.68 g	0.00 g	0.50 g	9.62 g	0.00 g		
1						(1)			1			1			1			1			
Tízórai	Rizstej, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Herba tea, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea, Padlizsánkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka								
	Energia: 351.96 Kcal / 1,471.19 Kj			Energia: 179.79 Kcal / 751.52 Kj			Energia: 188.03 Kcal / 785.97 Kj			Energia: 258.36 Kcal / 1,079.94 Kj			Energia: 93.78 Kcal / 392.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje		
	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	0.62 g	0.45 g	0.34 g												
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát			

(05340)
TTM,hal,mar
h,COM,kör,s
zegf



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

0.30 g			16.86 g			4.15 g			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só												
Szénhidrát	Cukor	Só	22.89 g			19.99 g			0.64 g			22.27 g			19.99 g			0.35 g														
48.34 g			36.29 g			0.21 g			20.56 g			19.99 g			1.18 g																	
1			1			1			1			1			1			1														
Ebéd			Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával, Növényi sajt szóráttal						Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Zselici húsos leves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Alma						Francia hagymaleves, Pirított kenyérkockával, Sertéspörkölt, Spanyol rizssel						Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával					
			Energia: 579.74 Kcal / 2,423.31 KJ						Energia: 1,080.47 Kcal / 4,516.36 KJ						Energia: 883.77 Kcal / 3,694.16 KJ						Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 KJ						Energia: 740.07 Kcal / 3,093.49 KJ					
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír									
			23.72 g	16.15 g	2.52 g	33.41 g	42.31 g	7.13 g	24.48 g	11.99 g	1.82 g	32.20 g	39.11 g	7.81 g	37.16 g	19.72 g	3.05 g	g	g	g	g	g	g									
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só									
83.35 g	6.42 g	4.19 g	138.29 g	3.75 g	1.39 g	167.79 g	72.14 g	2.65 g	92.18 g	0.00 g	3.40 g	101.55 g	15.53 g	6.83 g	g	g	g	g	g	g												
9			1			1,9			1			1,9			1			1														
Uzsonna			Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Paprikával						Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL						Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL						növényi sajtos pogácsa-TündérManna						Csokoládés puding, Diétás pékáru BL					
			Energia: 236.11 Kcal / 986.94 KJ						Energia: 32.60 Kcal / 136.27 KJ						Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ						Energia: 297.13 Kcal / 1,242.00 KJ						Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ					
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír									
			4.55 g	23.30 g	7.02 g	0.69 g	0.01 g	0.01 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	0.70 g	17.10 g	9.30 g	0.32 g	2.98 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									
1.78 g	0.00 g	1.00 g	7.31 g	1.00 g	0.00 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	34.20 g	1.50 g	1.40 g	64.20 g	31.97 g	0.01 g	g	g	g	g	g	g												
1			1			1			1			1			1			1														
Tízórai			Kókusztej, Mézes, Diétás pékáru BL						Herba tea, Pulykamell sonkás, Diétás pékáru BL						Herba tea, Padlizsánkrémes, Diétás pékáru BL						Herba tea, Mátrai diákcsemege, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Herba tea, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Kígyóborka					
			Energia: 139.52 Kcal / 583.19 KJ						Energia: 126.40 Kcal / 528.35 KJ						Energia: 188.03 Kcal / 785.97 KJ						Energia: 131.27 Kcal / 548.71 KJ						Energia: 93.78 Kcal / 392.00 KJ					
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír									

(05350) Tej-, naraforgóolaj M



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.																					
	0.37 g	1.80 g	0.00 g	6.85 g	1.12 g	0.37 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	6.50 g	2.48 g	0.86 g	0.62 g	0.45 g	0.34 g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	
	29.99 g	28.10 g	0.25 g	21.97 g	19.99 g	0.85 g	22.27 g	19.99 g	0.35 g	20.48 g	19.99 g	0.98 g	21.58 g	24.96 g	0.50 g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1			1			1			1		
Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával			Reszelt tésztaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zselici húsos leves, Tejbedara, Kakaó szórát, Alma			Francia hagymaleves, Pirított kenyérkockával, Sertéspörkölt, Spanyol rizssel			Csontleves, Cérnamentélttel, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával								
	Energia: 571.09 Kcal / 2,387.16 KJ			Energia: 1,120.90 Kcal / 4,685.36 KJ			Energia: 651.42 Kcal / 2,722.94 KJ			Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 KJ			Energia: 920.36 Kcal / 3,847.10 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	23.72 g	15.45 g	2.43 g	35.62 g	46.18 g	8.51 g	20.78 g	11.19 g	1.37 g	32.20 g	39.11 g	7.81 g	32.31 g	38.11 g	10.17 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
82.75 g	6.42 g	4.19 g	138.01 g	3.00 g	1.65 g	116.20 g	63.30 g	3.07 g	92.18 g	0.00 g	3.40 g	109.99 g	15.03 g	6.30 g	g	g	g	g	g	g	
9			1,3			1,9			1			1,3,9			1			1			
Uzsonna	Paprikás szalámis, Diétás pékáru BL, Paprikával			Gyümölcskrémleves, Diétás pékáru BL			Sertés párizsis, Diétás pékáru BL			sós pereg-TündérManna			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL								
	Energia: 109.02 Kcal / 455.70 KJ			Energia: 32.60 Kcal / 136.27 KJ			Energia: 86.66 Kcal / 362.24 KJ			Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	4.51 g	9.30 g	3.22 g	0.69 g	0.01 g	0.01 g	4.81 g	7.28 g	2.75 g	0.14 g	0.18 g	0.05 g	0.32 g	2.98 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
1.70 g	0.00 g	0.80 g	7.31 g	1.00 g	0.00 g	0.37 g	0.00 g	0.91 g	28.26 g	1.50 g	0.02 g	64.20 g	31.97 g	0.01 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1			1			1			
Tízórai	Rizstej, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Herba tea, Sárgarépás margarinkerm, Diétás pékáru BL			Herba tea, Padlizsánkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea, Köles körözött, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka								
	Energia: 351.96 Kcal / 1,471.19 KJ			Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ			Energia: 188.03 Kcal / 785.97 KJ			Energia: 258.36 Kcal / 1,079.94 KJ			Energia: 258.72 Kcal / 1,081.45 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
	0.30 g	16.86 g	4.15 g	0.16 g	17.51 g	4.75 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	6.54 g	16.48 g	4.66 g	1.77 g	14.56 g	4.26 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só

(05355)
Tej-,kókuszból, citrus-,olajos mM



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

0.30 g			16.86 g			4.15 g			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
Szénhidrát			Cukor			Só			22.89 g			19.99 g			0.64 g			22.27 g			19.99 g			0.35 g			6.54 g			16.48 g			4.66 g			21.58 g			24.96 g			0.50 g			g			g			g		
48.34 g			36.29 g			0.21 g																																															
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1											
Ebéd			Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával, Növényi sajt szórral						Reszelt tésztaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Zselici húsos leves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Alma						Francia hagymaleves, Pirított kenyérkockával, Sertéspörkölt, Párolt rizssel						Csontleves, Cérnamentélttel, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával																										
			Energia: 579.64 Kcal / 2,422.90 KJ						Energia: 1,120.90 Kcal / 4,685.36 KJ						Energia: 883.77 Kcal / 3,694.16 KJ						Energia: 851.81 Kcal / 3,560.57 KJ						Energia: 920.36 Kcal / 3,847.10 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ														
			Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír										
			23.72 g		16.14 g		2.43 g		35.62 g		46.18 g		8.51 g		24.48 g		11.99 g		1.82 g		32.19 g		39.10 g		7.80 g		32.31 g		38.11 g		10.17 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													
83.35 g		6.42 g		4.19 g		138.01 g		3.00 g		1.65 g		167.79 g		72.14 g		2.65 g		92.09 g		0.00 g		3.40 g		109.99 g		15.03 g		6.30 g		g		g		g		g		g		g													
9			1,3			1,9			1			1,3,9			1			1			1			1			1			1			1			1			1														
Uzsonna			Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Paprikával						Gyümölcskrémrel, Diétás pékáru BL						Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL						sós pereg-TündérManna						Csokoládés puding, Diétás pékáru BL																										
			Energia: 236.11 Kcal / 986.94 KJ						Energia: 32.60 Kcal / 136.27 KJ						Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ						Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ						Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ														
			Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír										
			4.55 g		23.30 g		7.02 g		0.69 g		0.01 g		0.01 g		4.85 g		21.28 g		6.55 g		0.14 g		0.18 g		0.05 g		0.32 g		2.98 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													
1.78 g		0.00 g		1.00 g		7.31 g		1.00 g		0.00 g		0.45 g		0.00 g		1.11 g		28.26 g		1.50 g		0.02 g		64.20 g		31.97 g		0.01 g		g		g		g		g		g		g													
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1														
Tízórai			Rizstej, Szilvalekváros, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL						Herba tea, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL						Herba tea, Padlizsánkrém, Diétás pékáru BL						Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Herba tea, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Kígyóborka																										
			Energia: 314.65 Kcal / 1,315.24 KJ						Energia: 179.79 Kcal / 751.52 KJ						Energia: 188.03 Kcal / 785.97 KJ						Energia: 258.36 Kcal / 1,079.94 KJ						Energia: 93.78 Kcal / 392.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ														
			Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír										

(05365)
TM,szój,OM,
borsó,par,hal
,marhaM



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.																								
	0.55 g	16.86 g	4.15 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	6.54 g	16.48 g	4.66 g	0.62 g	0.45 g	0.34 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			
	38.49 g	22.62 g	0.22 g	22.89 g	19.99 g	0.64 g	22.27 g	19.99 g	0.35 g	20.56 g	19.99 g	1.18 g	21.58 g	24.96 g	0.50 g	g	g	g	g	g	g			
	1,(12)			1			1			1			1			1			1			1		
Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával, Növényi sajt szórattal			Reszelt tésztaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zselici húsos leves, Tejbedara rizstejjel, Fahéjas porcukor, Alma			Francia hagymaleves, Pirított kenyérkockával, Sertéspörkölt, Párolt rizzsel			Csontleves, Cérnamentélttel, Húsgombóc, Snidlingmártás, Főtt burgonyával											
	Energia: 579.64 Kcal / 2,422.90 KJ			Energia: 1,120.90 Kcal / 4,685.36 KJ			Energia: 903.37 Kcal / 3,776.09 KJ			Energia: 851.81 Kcal / 3,560.57 KJ			Energia: 785.20 Kcal / 3,282.14 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	23.72 g	16.14 g	2.43 g	35.62 g	46.18 g	8.51 g	23.57 g	11.89 g	1.75 g	32.19 g	39.10 g	7.80 g	30.35 g	34.87 g	9.54 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			
83.35 g	6.42 g	4.19 g	138.01 g	3.00 g	1.65 g	173.04 g	77.13 g	2.64 g	92.09 g	0.00 g	3.40 g	85.98 g	0.04 g	7.69 g	g	g	g	g	g	g				
9			1,3			1,9			1			1,3,9			1			1			1			
Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Paprikával			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			sós pereg-TündérManna			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL											
	Energia: 236.11 Kcal / 986.94 KJ			Energia: 32.60 Kcal / 136.27 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ			Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	4.55 g	23.30 g	7.02 g	0.69 g	0.01 g	0.01 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	0.14 g	0.18 g	0.05 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
1.78 g	0.00 g	1.00 g	7.31 g	1.00 g	0.00 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	28.26 g	1.50 g	0.02 g	6.48 g	3.00 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g				
1			1			1			1			1			1			1			1			
Tízórai	Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Zöld tea, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Padlizsánkrém, Diétás pékáru BL, Zöld tea			Zöld tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Zöld tea, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Kígyóborka											
	Energia: 298.02 Kcal / 1,245.72 KJ			Energia: 180.56 Kcal / 754.74 KJ			Energia: 188.80 Kcal / 789.18 KJ			Energia: 259.13 Kcal / 1,083.16 KJ			Energia: 94.55 Kcal / 395.22 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	0.62 g	9.63 g	8.40 g	0.73 g	10.61 g	2.85 g	0.73 g	10.61 g	2.85 g	0.73 g	10.61 g	2.85 g	0.75 g	0.48 g	0.34 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			
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g				

(05370)
TOM,cm,para
dicsom,frukt
ózM



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.																																																					
6.98 g			17.98 g			4.52 g			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
Szénhidrát			Cukor			Só			22.89 g			19.99 g			0.64 g			22.27 g			19.99 g			0.35 g			6.67 g			16.51 g			4.66 g			21.58 g			24.96 g			0.50 g			g			g			g		
25.72 g			11.99 g			1.05 g																																															
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1											
Ebéd			Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával, Növényi sajt szóráttal						Reszelt tésztaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Zselici húsos leves, Tejbedara rizstejjel, Fahéj szórat						Francia hagymaleves, Pirított kenyérkockával, Sertéspörkölt, Párolt rizzsel						Csontleves, Cérnamentélttel, Húsgombóc, Snidlingmártás, Főtt burgonyával																										
			Energia: 579.64 Kcal / 2,422.90 KJ						Energia: 1,120.90 Kcal / 4,685.36 KJ						Energia: 690.58 Kcal / 2,886.62 KJ						Energia: 851.81 Kcal / 3,560.57 KJ						Energia: 785.20 Kcal / 3,282.14 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ														
			Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír										
			23.72 g		16.14 g		2.43 g		35.62 g		46.18 g		8.51 g		22.97 g		11.29 g		1.75 g		32.19 g		39.10 g		7.80 g		30.35 g		34.87 g		9.54 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													
83.35 g		6.42 g		4.19 g		138.01 g		3.00 g		1.65 g		122.58 g		37.17 g		2.62 g		92.09 g		0.00 g		3.40 g		85.98 g		0.04 g		7.69 g		g		g		g		g		g		g													
9			1,3			1,9			1			1,3,9			1			1			1			1			1			1			1			1			1														
Uzsonna			Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Paprikával						Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL						Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL						növényi sajtos pogácsa-TündérManna						Csokoládés puding, Diétás pékáru BL																										
			Energia: 236.11 Kcal / 986.94 KJ						Energia: 22.23 Kcal / 92.92 KJ						Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ						Energia: 297.13 Kcal / 1,242.00 KJ						Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ														
			Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír										
			4.55 g		23.30 g		7.02 g		0.08 g		0.30 g		0.04 g		4.85 g		21.28 g		6.55 g		0.70 g		17.10 g		9.30 g		0.32 g		2.98 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													
1.78 g		0.00 g		1.00 g		4.68 g		1.20 g		0.00 g		0.45 g		0.00 g		1.11 g		34.20 g		1.50 g		1.40 g		64.20 g		31.97 g		0.01 g		g		g		g		g		g		g													
1			1,15			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1														
Tízórai			Rizstej, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL						Herba tea, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL						Herba tea, Padlizsánkrém, Diétás pékáru BL						Herba tea, Csirkemellsonka, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Herba tea, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Kígyóborka																										
			Energia: 351.96 Kcal / 1,471.19 KJ						Energia: 179.79 Kcal / 751.52 KJ						Energia: 188.03 Kcal / 785.97 KJ						Energia: 254.52 Kcal / 1,063.89 KJ						Energia: 93.78 Kcal / 392.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ														
			Fehérje		Zsír		T.Zsír		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										

(05380) Tejsertésmentés



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.																					
	0.30 g	16.86 g	4.15 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	6.98 g	15.14 g	4.17 g	0.62 g	0.45 g	0.34 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
	48.34 g	36.29 g	0.21 g	22.89 g	19.99 g	0.64 g	22.27 g	19.99 g	0.35 g	22.18 g	19.99 g	1.05 g	21.58 g	24.96 g	0.50 g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1			1			1			1		
Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával, Növényi sajt szóráttal			Reszelt tésztaleves, Csirkepörkölt (comb), Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zselici húsos leves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Alma			Francia hagymaleves, Pirított kenyérkockával, Mediterrán csirke, Spanyol rizszel			Zöldségleves, Cérnametélttel, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával								
	Energia: 579.64 Kcal / 2,422.90 Kj			Energia: 958.17 Kcal / 4,005.15 Kj			Energia: 883.77 Kcal / 3,694.16 Kj			Energia: 683.17 Kcal / 2,855.65 Kj			Energia: 1,003.21 Kcal / 4,193.42 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	23.72 g	16.14 g	2.43 g	35.32 g	29.37 g	5.11 g	24.48 g	11.99 g	1.82 g	35.64 g	19.81 g	3.50 g	32.72 g	46.65 g	11.37 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
83.35 g	6.42 g	4.19 g	135.66 g	3.00 g	3.54 g	167.79 g	72.14 g	2.65 g	90.21 g	0.02 g	4.37 g	111.70 g	15.04 g	5.87 g	g	g	g	g	g	g	
9			1,3			1,9			1,9			1,3,9			1			1			
Uzsonna	Pulykamell sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Paprikával			Gyümölcskrémrel, Diétás pékáru BL			Baromfi párizsi, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			növényi sajtos pogácsa-TündérManna			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL								
	Energia: 181.49 Kcal / 758.63 Kj			Energia: 32.60 Kcal / 136.27 Kj			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 Kj			Energia: 297.13 Kcal / 1,242.00 Kj			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7.43 g	15.26 g	4.17 g	0.69 g	0.01 g	0.01 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	0.70 g	17.10 g	9.30 g	0.32 g	2.98 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
3.40 g	0.00 g	1.05 g	7.31 g	1.00 g	0.00 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	34.20 g	1.50 g	1.40 g	64.20 g	31.97 g	0.01 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1			1			1			



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05390) Tej, alma-, majonézment es	Tízórai	Rizstej, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL	Herba tea, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea, Padlizsánkrémes, Diétás pékáru BL	Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka		
		Energia: 351.96 Kcal / 1,471.19 Kj	Energia: 179.79 Kcal / 751.52 Kj	Energia: 188.03 Kcal / 785.97 Kj	Energia: 258.36 Kcal / 1,079.94 Kj	Energia: 93.78 Kcal / 392.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		0.30 g 16.86 g 4.15 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	0.60 g 10.58 g 2.85 g	6.54 g 16.48 g 4.66 g	0.62 g 0.45 g 0.34 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	
	48.34 g 36.29 g 0.21 g	22.89 g 19.99 g 0.64 g	22.27 g 19.99 g 0.35 g	20.56 g 19.99 g 1.18 g	21.58 g 24.96 g 0.50 g	g g g	g g g	
	1	1	1	1	1	1	1	
	Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával, Növényi sajt szóráttal	Reszelt tésztaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zselici húsos leves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Körte	Francia hagymaleves, Pirított kenyérkockával, Sertéspörkölt, Spanyol rizszel	Csontleves, Cérnametélttel, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával		
		Energia: 579.64 Kcal / 2,422.90 Kj	Energia: 1,120.90 Kcal / 4,685.36 Kj	Energia: 911.08 Kcal / 3,808.31 Kj	Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 Kj	Energia: 920.36 Kcal / 3,847.10 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		23.72 g 16.14 g 2.43 g	35.62 g 46.18 g 8.51 g	24.48 g 11.84 g 1.82 g	32.20 g 39.11 g 7.81 g	32.31 g 38.11 g 10.17 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	
83.35 g 6.42 g 4.19 g	138.01 g 3.00 g 1.65 g	175.29 g 72.14 g 2.64 g	92.18 g 0.00 g 3.40 g	109.99 g 15.03 g 6.30 g	g g g	g g g		
9	1,3	1,9	1	1,3,9	1	1		
Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Paprikával	Gyümölcskrémmel, Diétás pékáru BL	Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL	növényi sajtos pogácsa-TündérManna	Csokoládés puding, Diétás pékáru BL			
	Energia: 236.11 Kcal / 986.94 Kj	Energia: 32.60 Kcal / 136.27 Kj	Energia: 213.75 Kcal / 893.48 Kj	Energia: 297.13 Kcal / 1,242.00 Kj	Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	4.55 g 23.30 g 7.02 g	0.69 g 0.01 g 0.01 g	4.85 g 21.28 g 6.55 g	0.70 g 17.10 g 9.30 g	0.32 g 2.98 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		
1.78 g 0.00 g 1.00 g	7.31 g 1.00 g 0.00 g	0.45 g 0.00 g 1.11 g	34.20 g 1.50 g 1.40 g	64.20 g 31.97 g 0.01 g	g g g	g g g		





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	Uzsonna	1	1	1	1	1	1	1
(05405) Tej-, tartósítószer M (E250)	Tízórai	Rizstej, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL	Herba tea, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea, Padlizsánkrémes, Diétás pékáru BL	Herba tea, Brokkolikrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka		
		Energia: 351.96 Kcal / 1,471.19 KJ	Energia: 179.79 Kcal / 751.52 KJ	Energia: 188.03 Kcal / 785.97 KJ	Energia: 245.60 Kcal / 1,026.61 KJ	Energia: 93.78 Kcal / 392.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		0.30 g 16.86 g 4.15 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	0.60 g 10.58 g 2.85 g	0.69 g 17.55 g 4.75 g	0.62 g 0.45 g 0.34 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
	48.34 g 36.29 g 0.21 g	22.89 g 19.99 g 0.64 g	22.27 g 19.99 g 0.35 g	20.84 g 19.99 g 0.25 g	21.58 g 24.96 g 0.50 g	g g g	g g g	
	1	1	1	1	1	1	1	
	Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával, Növényi sajt szóráttal	Reszelt tésztaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zselici húsos leves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Alma	Francia hagymaleves, Pirított kenyérkockával, Sertéspörkölt, Spanyol rizzsel	Csontleves, Cérnametéllet, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával		
		Energia: 579.64 Kcal / 2,422.90 KJ	Energia: 1,120.90 Kcal / 4,685.36 KJ	Energia: 883.77 Kcal / 3,694.16 KJ	Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 KJ	Energia: 920.36 Kcal / 3,847.10 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
23.72 g 16.14 g 2.43 g		35.62 g 46.18 g 8.51 g	24.48 g 11.99 g 1.82 g	32.20 g 39.11 g 7.81 g	32.31 g 38.11 g 10.17 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	
83.35 g 6.42 g 4.19 g	138.01 g 3.00 g 1.65 g	167.79 g 72.14 g 2.65 g	92.18 g 0.00 g 3.40 g	109.99 g 15.03 g 6.30 g	g g g	g g g		
9	1,3	1,9	1	1,3,9	1	1		



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05405) Tej-, tartósítószer M (E250)	Uzsonna	Sült zöldségszós, Diétás pékáru BL, Paprikával	Gyümölcskrémmel, Diétás pékáru BL	Növényi szendvicsszós, Diétás pékáru BL	növényi sajtos pogácsa-TündérManna	Csokoládés puding, Diétás pékáru BL		
		Energia: 179.70 Kcal / 751.15 KJ	Energia: 32.60 Kcal / 136.27 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: 297.13 Kcal / 1,242.00 KJ	Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		1.23 g 17.69 g 4.75 g	0.69 g 0.01 g 0.01 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	0.70 g 17.10 g 9.30 g	0.32 g 2.98 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
3.62 g 0.00 g 0.45 g	7.31 g 1.00 g 0.00 g	2.89 g 0.00 g 0.64 g	34.20 g 1.50 g 1.40 g	64.20 g 31.97 g 0.01 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1	1	1		
(05500) TTOM, kókusz, hűv, hal, csirke, ban	Tízórai	Rizstej, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL	Herba tea, Sárgarépa margarinkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea, Padlizsánkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea, Köles körözött, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka		
		Energia: 351.96 Kcal / 1,471.19 KJ	Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ	Energia: 188.03 Kcal / 785.97 KJ	Energia: 258.36 Kcal / 1,079.94 KJ	Energia: 258.72 Kcal / 1,081.45 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
		0.30 g 16.86 g 4.15 g	0.16 g 17.51 g 4.75 g	0.60 g 10.58 g 2.85 g	6.54 g 16.48 g 4.66 g	1.77 g 14.56 g 4.26 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
48.34 g 36.29 g 0.21 g	20.80 g 19.99 g 0.27 g	22.27 g 19.99 g 0.35 g	20.56 g 19.99 g 1.18 g	29.76 g 24.94 g 0.70 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1	1	1		
(05500) TTOM, kókusz, hűv, hal, csirke, ban	Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával	Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zselici húsos leves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Alma	Francia hagymaleves, Pirított kenyérkockával, Sertéspörkölt, Párolt rizzsel	Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával		
		Energia: 571.19 Kcal / 2,387.57 KJ	Energia: 1,080.47 Kcal / 4,516.36 KJ	Energia: 883.77 Kcal / 3,694.16 KJ	Energia: 851.81 Kcal / 3,560.57 KJ	Energia: 740.07 Kcal / 3,093.49 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	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		23.72 g 15.46 g 2.52 g	33.41 g 42.31 g 7.13 g	24.48 g 11.99 g 1.82 g	32.19 g 39.10 g 7.80 g	37.16 g 19.72 g 3.05 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
82.75 g 6.42 g 4.19 g	138.29 g 3.75 g 1.39 g	167.79 g 72.14 g 2.65 g	92.09 g 0.00 g 3.40 g	101.55 g 15.53 g 6.83 g	g g g	g g g		



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05500) TTOM,kókus z,húv,hal,csir ke,ban	Ebéd	9	1	1,9	1	1,9	1	1
	Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Paprikával	Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL	sós pereg- TündérManna	Csokoládés puding , Diétás pékáru BL		
		Energia: 236.11 Kcal / 986.94 KJ	Energia: 32.60 Kcal / 136.27 KJ	Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ	Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ	Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4.55 g 23.30 g 7.02 g	0.69 g 0.01 g 0.01 g	4.85 g 21.28 g 6.55 g	0.14 g 0.18 g 0.05 g	0.32 g 2.98 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		
1.78 g 0.00 g 1.00 g	7.31 g 1.00 g 0.00 g	0.45 g 0.00 g 1.11 g	28.26 g 1.50 g 0.02 g	64.20 g 31.97 g 0.01 g	g g g	g g g		
	1	1	1	1	1	1	1	
(05505) Tej,tojás,szój a,citrus,olajM	Tízórai	Herba tea, Mézes, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea, Padlizsánkrémes, Diétás pékáru BL	Herba tea, Mátrai diákcsemege, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Kígyóborka		
		Energia: 277.94 Kcal / 1,161.79 KJ	Energia: 179.79 Kcal / 751.52 KJ	Energia: 188.03 Kcal / 785.97 KJ	Energia: 228.87 Kcal / 956.68 KJ	Energia: 93.78 Kcal / 392.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		0.61 g 9.60 g 8.40 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	0.60 g 10.58 g 2.85 g	6.94 g 12.08 g 9.26 g	0.62 g 0.45 g 0.34 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	
47.19 g 44.29 g 0.65 g	22.89 g 19.99 g 0.64 g	22.27 g 19.99 g 0.35 g	23.08 g 19.99 g 1.62 g	21.58 g 24.96 g 0.50 g	g g g	g g g		
	1	1	1	1	1	1	1	
Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával, Növényi sajt szóráttal	Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez	Zselici húsos leves, Tejbedara, Kakaó szórat, Alma	Francia hagymaleves, Pirított kenyérkockával, Sertéspörkölt, Spanyol rizzsel	Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsomos, Főtt burgonyával			
	Energia: 579.74 Kcal / 2,423.31 KJ	Energia: 1,080.47 Kcal / 4,516.36 KJ	Energia: 651.42 Kcal / 2,722.94 KJ	Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 KJ	Energia: 740.07 Kcal / 3,093.49 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	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 2025.01.20. - 2025.01.26.

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.																										
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
g			g			g			g			g			g			g			g			g		
23.72 g	16.15 g	2.52 g	33.41 g	42.31 g	7.13 g	20.78 g	11.19 g	1.37 g	32.20 g	39.11 g	7.81 g	37.16 g	19.72 g	3.05 g												
83.35 g	6.42 g	4.19 g	138.29 g	3.75 g	1.39 g	116.20 g	63.30 g	3.07 g	92.18 g	0.00 g	3.40 g	101.55 g	15.53 g	6.83 g												
9			1			1,9			1			1,9			1			1								
Uzsonna			Paprikás szalámis, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprikával			Gyümölcskrémmel, Diétás pékáru BL			Sertés párizsis, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			sós pereg-TündérManna			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL											
			Energia: 206.62 Kcal / 863.67 KJ			Energia: 32.60 Kcal / 136.27 KJ			Energia: 184.26 Kcal / 770.21 KJ			Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
			4.95 g	18.90 g	11.62 g	0.69 g	0.01 g	0.01 g	5.25 g	16.88 g	11.15 g	0.14 g	0.18 g	0.05 g	0.32 g	2.98 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			
4.30 g	0.00 g	1.44 g	7.31 g	1.00 g	0.00 g	2.97 g	0.00 g	1.55 g	28.26 g	1.50 g	0.02 g	64.20 g	31.97 g	0.01 g	g	g	g	g	g	g						
1			1			1			1			1			1			1								
Tízórai			Rizstej, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Herba tea, Sárgarépa margarinkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea, Padlizsánkrémes, Diétás pékáru BL			Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea, Köles körözött, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka											
			Energia: 351.96 Kcal / 1,471.19 KJ			Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ			Energia: 188.03 Kcal / 785.97 KJ			Energia: 258.36 Kcal / 1,079.94 KJ			Energia: 258.72 Kcal / 1,081.45 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			
			0.30 g	16.86 g	4.15 g	0.16 g	17.51 g	4.75 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	6.54 g	16.48 g	4.66 g	1.77 g	14.56 g	4.26 g	g	g	g	g	g	g			
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
48.34 g	36.29 g	0.21 g	20.80 g	19.99 g	0.27 g	22.27 g	19.99 g	0.35 g	20.56 g	19.99 g	1.18 g	29.76 g	24.94 g	0.70 g	g	g	g	g	g	g						
1			1			1			1			1			1			1								
Ebéd			Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával			Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez			Zselici húsos leves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Alma			Francia hagymaleves, Pirított kenyérkockával, Sertéspörkölt, Spanyol rizszel			Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonyával											
			Energia: 571.19 Kcal / 2,387.57 KJ			Energia: 1,080.47 Kcal / 4,516.36 KJ			Energia: 883.77 Kcal / 3,694.16 KJ			Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 KJ			Energia: 604.91 Kcal / 2,528.52 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					

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



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.																										
Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír		
23.72 g			15.46 g	2.52 g	33.41 g			42.31 g	7.13 g	24.48 g			11.99 g	1.82 g	32.20 g			39.11 g	7.81 g	35.20 g			16.48 g	2.42 g		
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só		
82.75 g			6.42 g	4.19 g	138.29 g			3.75 g	1.39 g	167.79 g			72.14 g	2.65 g	92.18 g			0.00 g	3.40 g	77.54 g			0.54 g	8.22 g		
9			1			1,9			1			9,(1)			1			1								
Uzsonna		Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Paprikával			Gyümölcskrémrel, Diétás pékáru BL			Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			sós pereg-TündérManna			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL												
		Energia: 236.11 Kcal / 986.94 KJ			Energia: 32.60 Kcal / 136.27 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
		Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír
		4.55 g			23.30 g	7.02 g	0.69 g			0.01 g	0.01 g	4.85 g			21.28 g	6.55 g	0.14 g			0.18 g	0.05 g	0.32 g			2.98 g	0.42 g
		Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só
1.78 g			0.00 g	1.00 g	7.31 g			1.00 g	0.00 g	0.45 g			0.00 g	1.11 g	28.26 g			1.50 g	0.02 g	64.20 g			31.97 g	0.01 g		
1			1			1			1			1			1			1								
Tízórai		Rizstej, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Herba tea, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea, Padlizsánkrémes, Diétás pékáru BL			Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka												
		Energia: 351.96 Kcal / 1,471.19 KJ			Energia: 179.79 Kcal / 751.52 KJ			Energia: 188.03 Kcal / 785.97 KJ			Energia: 258.36 Kcal / 1,079.94 KJ			Energia: 93.78 Kcal / 392.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
		Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír
		0.30 g			16.86 g	4.15 g	0.49 g			9.60 g	8.40 g	0.60 g			10.58 g	2.85 g	6.54 g			16.48 g	4.66 g	0.62 g			0.45 g	0.34 g
		Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só
48.34 g			36.29 g	0.21 g	22.89 g			19.99 g	0.64 g	22.27 g			19.99 g	0.35 g	20.56 g			19.99 g	1.18 g	21.58 g			24.96 g	0.50 g		
1			1			1			1			1			1			1								
Ebéd		Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával, Növényi sajt szóráttal			Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez			Zselici húsos leves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Alma			Francia hagymaleves, Pirított kenyérkockával, Sertéspörkölt, Spanyol rizzsel			Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonyával												
		Energia: 579.74 Kcal / 2,423.31 KJ			Energia: 1,080.47 Kcal / 4,516.36 KJ			Energia: 883.77 Kcal / 3,694.16 KJ			Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 KJ			Energia: 604.91 Kcal / 2,528.52 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						

(05515)
Tej,tojás,szój
a,OM,citr.par
ad.M



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.																																																					
Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv											
23.72 g			16.15 g			2.52 g			33.41 g			42.31 g			7.13 g			24.48 g			11.99 g			1.82 g			32.20 g			39.11 g			7.81 g			35.20 g			16.48 g			2.42 g			g			g			g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
83.35 g			6.42 g			4.19 g			138.29 g			3.75 g			1.39 g			167.79 g			72.14 g			2.65 g			92.18 g			0.00 g			3.40 g			77.54 g			0.54 g			8.22 g			g			g			g		
9			1			1,9			1			9,(1)			1			1			9			1			1			9			1			1			9			1			1								
Uzsonna		Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Paprikával						Gyümölcskrémrel, Diétás pékáru BL						Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL						növényi sajtos pogácsa-TündérManna						Csokoládés puding , Diétás pékáru BL																											
		Energia: 236.11 Kcal / 986.94 Kj						Energia: 32.60 Kcal / 136.27 Kj						Energia: 213.75 Kcal / 893.48 Kj						Energia: 297.13 Kcal / 1,242.00 Kj						Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj															
		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv											
		4.55 g		23.30 g		7.02 g		0.69 g		0.01 g		0.01 g		4.85 g		21.28 g		6.55 g		0.70 g		17.10 g		9.30 g		0.32 g		2.98 g		0.42 g		g		g		g		g		g													
		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só											
1.78 g		0.00 g		1.00 g		7.31 g		1.00 g		0.00 g		0.45 g		0.00 g		1.11 g		34.20 g		1.50 g		1.40 g		64.20 g		31.97 g		0.01 g		g		g		g		g		g															
1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1															
Tízórai		Rizstej, Szilvalekváros, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL						Herba tea, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL						Herba tea, Padlizsánkrémes, Diétás pékáru BL						Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Herba tea, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka																											
		Energia: 314.65 Kcal / 1,315.24 Kj						Energia: 179.79 Kcal / 751.52 Kj						Energia: 188.03 Kcal / 785.97 Kj						Energia: 258.36 Kcal / 1,079.94 Kj						Energia: 93.78 Kcal / 392.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj															
		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv											
		0.55 g		16.86 g		4.15 g		0.49 g		9.60 g		8.40 g		0.60 g		10.58 g		2.85 g		6.54 g		16.48 g		4.66 g		0.62 g		0.45 g		0.34 g		g		g		g		g		g													
		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só											
38.49 g		22.62 g		0.22 g		22.89 g		19.99 g		0.64 g		22.27 g		19.99 g		0.35 g		20.56 g		19.99 g		1.18 g		21.58 g		24.96 g		0.50 g		g		g		g		g		g															
1,(12)		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1															
Ebéd		Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával, Növényi sajt szóráttal						Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez						Zselici húsos leves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Szilva						Francia hagymaleves, Pirított kenyérkockával, Sertéspörkölt, Párolt rizzsel						Csontleves , Levesbetét Éden, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonyával																											
		Energia: 579.74 Kcal / 2,423.31 Kj						Energia: 1,080.47 Kcal / 4,516.36 Kj						Energia: 870.33 Kcal / 3,637.98 Kj						Energia: 851.81 Kcal / 3,560.57 Kj						Energia: 573.18 Kcal / 2,395.89 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj															
		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv											

(05520)
TMTOKu,pa,c
sir,alm,cit,kö
r,zab



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.																										
Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír		
23.72 g			16.15 g	2.52 g	33.41 g			42.31 g	7.13 g	24.68 g			12.39 g	1.82 g	32.19 g			39.10 g	7.80 g	34.89 g			16.30 g	2.40 g		
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só		
83.35 g			6.42 g	4.19 g	138.29 g			3.75 g	1.39 g	163.29 g			72.14 g	2.64 g	92.09 g			0.00 g	3.40 g	70.45 g			0.05 g	8.21 g		
9			1			1,9			1			9,(1)			1			1								
Uzsonna		Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Paprikával			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			sós pereg- TündérManna			Csokoládés puding , Diétás pékáru BL												
		Energia: 236.11 Kcal / 986.94 KJ			Energia: 32.60 Kcal / 136.27 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
		Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír
		4.55 g			23.30 g	7.02 g	0.69 g			0.01 g	0.01 g	4.85 g			21.28 g	6.55 g	0.14 g			0.18 g	0.05 g	0.32 g			2.98 g	0.42 g
		Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só
1.78 g			0.00 g	1.00 g	7.31 g			1.00 g	0.00 g	0.45 g			0.00 g	1.11 g	28.26 g			1.50 g	0.02 g	64.20 g			31.97 g	0.01 g		
1			1			1			1			1			1			1								
(05525) Tej,toj,alm,N olaj,borsó,cit ,hiszt		Rizstej, Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea, Padlizsánkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea, Mátrai diákcsemege, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka												
		Energia: 268.53 Kcal / 1,122.46 KJ			Energia: 179.79 Kcal / 751.52 KJ			Energia: 188.03 Kcal / 785.97 KJ			Energia: 228.87 Kcal / 956.68 KJ			Energia: 93.78 Kcal / 392.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
		Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír
		7.38 g			13.58 g	9.12 g	0.49 g			9.60 g	8.40 g	0.60 g			10.58 g	2.85 g	6.94 g			12.08 g	9.26 g	0.62 g			0.45 g	0.34 g
		Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só
28.24 g			11.99 g	1.49 g	22.89 g			19.99 g	0.64 g	22.27 g			19.99 g	0.35 g	23.08 g			19.99 g	1.62 g	21.58 g			24.96 g	0.50 g		
1			1			1			1			1			1			1								



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05525) Tej,toj,alm,N olaj,borsó,cit ,hiszt	Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztaival, Növényi sajt szóráttal	Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez	Zselici húsos leves, Tejbedara, Kakaó szórat, Körte	Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Sertéspörkölt, Párolt rizszel	Csontleves , Levesbetét, Snidlingmártás, Húsgombóc , Főtt burgonyával		
		Energia: 579.74 Kcal / 2,423.31 KJ	Energia: 1,080.47 Kcal / 4,516.36 KJ	Energia: 678.73 Kcal / 2,837.09 KJ	Energia: 861.38 Kcal / 3,600.57 KJ	Energia: 604.91 Kcal / 2,528.52 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		23.72 g 16.15 g 2.52 g	33.41 g 42.31 g 7.13 g	20.78 g 11.04 g 1.37 g	32.51 g 39.34 g 7.84 g	35.20 g 16.48 g 2.42 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
83.35 g 6.42 g 4.19 g	138.29 g 3.75 g 1.39 g	123.70 g 63.30 g 3.06 g	94.86 g 0.06 g 3.40 g	77.54 g 0.54 g 8.22 g	g g g	g g g		
9	1	1,9	1	9,(1)	1	1		
(05530) TM,TO,szój, mogyM,cit,ba n	Uzsonna	Paprikás szalámis, Növényi szendvicssal, Diétás pékáru BL, Paprikával	Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Sertés párizsis, Növényi szendvicssal, Diétás pékáru BL	Violife növényi sajt szeletes, Növényi szendvicssal, Diétás pékáru BL	Csokoládés puding , Diétás pékáru BL		
		Energia: 206.62 Kcal / 863.67 KJ	Energia: 32.60 Kcal / 136.27 KJ	Energia: 184.26 Kcal / 770.21 KJ	Energia: 107.52 Kcal / 449.43 KJ	Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4.95 g 18.90 g 11.62 g	0.69 g 0.01 g 0.01 g	5.25 g 16.88 g 11.15 g	0.49 g 10.29 g 8.40 g	0.32 g 2.98 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
4.30 g 0.00 g 1.44 g	7.31 g 1.00 g 0.00 g	2.97 g 0.00 g 1.55 g	3.49 g 0.00 g 0.64 g	64.20 g 31.97 g 0.01 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1	1	1		
(05530) TM,TO,szój, mogyM,cit,ba n	Tízórai	Rizstej, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL	Herba tea, Növényi szendvicssal, Diétás pékáru BL	Herba tea, Padlizsánkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka		
		Energia: 351.96 Kcal / 1,471.19 KJ	Energia: 179.79 Kcal / 751.52 KJ	Energia: 188.03 Kcal / 785.97 KJ	Energia: 258.36 Kcal / 1,079.94 KJ	Energia: 93.78 Kcal / 392.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		0.30 g 16.86 g 4.15 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	0.60 g 10.58 g 2.85 g	6.54 g 16.48 g 4.66 g	0.62 g 0.45 g 0.34 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
	22.89 g 19.99 g 0.64 g	22.27 g 19.99 g 0.35 g		21.58 g 24.96 g 0.50 g	g g g	g g g		



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		48.34 g	36.29 g	0.21 g				20.56 g	19.99 g	1.18 g										
		1	1			1			1			1			1			1		
Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával, Növényi sajt szóráttal	Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zselici húsos leves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Alma			Francia hagymaleves, Pirított kenyérkockával, Sertéspörkölt, Spanyol rizszel			Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával									
	Energia: 579.74 Kcal / 2,423.31 KJ	Energia: 1,080.47 Kcal / 4,516.36 KJ			Energia: 883.77 Kcal / 3,694.16 KJ			Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 KJ			Energia: 740.07 Kcal / 3,093.49 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	23.72 g	16.15 g	2.52 g	33.41 g	42.31 g	7.13 g	24.48 g	11.99 g	1.82 g	32.20 g	39.11 g	7.81 g	37.16 g	19.72 g	3.05 g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
83.35 g	6.42 g	4.19 g	138.29 g	3.75 g	1.39 g	167.79 g	72.14 g	2.65 g	92.18 g	0.00 g	3.40 g	101.55 g	15.53 g	6.83 g	g	g	g			
		9	1			1,9			1			1,9			1			1		
Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Paprikával	Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			növényi sajtos pogácsa-TündérManna			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL									
	Energia: 236.11 Kcal / 986.94 KJ	Energia: 32.60 Kcal / 136.27 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 297.13 Kcal / 1,242.00 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	4.55 g	23.30 g	7.02 g	0.69 g	0.01 g	0.01 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	0.70 g	17.10 g	9.30 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
1.78 g	0.00 g	1.00 g	7.31 g	1.00 g	0.00 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	34.20 g	1.50 g	1.40 g	64.20 g	31.97 g	0.01 g	g	g	g			
		1	1			1			1			1			1			1		
Tízórai	Rizstej, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL	Herba tea, Sárgarépas margarinkerm, Diétás pékáru BL			Herba tea, Padlizsánkrémes, Diétás pékáru BL			Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea, Köles körözött, Diétás pékáru BL, Kígyóborka									
	Energia: 351.96 Kcal / 1,471.19 KJ	Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ			Energia: 188.03 Kcal / 785.97 KJ			Energia: 258.36 Kcal / 1,079.94 KJ			Energia: 258.72 Kcal / 1,081.45 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		
	0.30 g	16.86 g	4.15 g	0.16 g	17.51 g	4.75 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	6.54 g	16.48 g	4.66 g	1.77 g	14.56 g	4.26 g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		

(05535) Tejtojás-szójá-narancs,kók uszM



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.																					
	48.34 g	36.29 g	0.21 g	20.80 g	19.99 g	0.27 g	22.27 g	19.99 g	0.35 g	20.56 g	19.99 g	1.18 g	29.76 g	24.94 g	0.70 g						
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1						
Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával			Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zselici húsos leves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Alma			Francia hagymaleves, Pirított kenyérkockával, Sertéspörkölt, Spanyol rizssel			Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával								
	Energia: 571.19 Kcal / 2,387.57 KJ			Energia: 1,080.47 Kcal / 4,516.36 KJ			Energia: 883.77 Kcal / 3,694.16 KJ			Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 KJ			Energia: 740.07 Kcal / 3,093.49 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	23.72 g	15.46 g	2.52 g	33.41 g	42.31 g	7.13 g	24.48 g	11.99 g	1.82 g	32.20 g	39.11 g	7.81 g	37.16 g	19.72 g	3.05 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.75 g	6.42 g	4.19 g	138.29 g	3.75 g	1.39 g	167.79 g	72.14 g	2.65 g	92.18 g	0.00 g	3.40 g	101.55 g	15.53 g	6.83 g	g	g	g	g	g	g	
9	1	1,9	1	1,9	1	1,9	1	1,9	1	1,9	1	1,9	1	1,9	1	1,9	1	1,9	1	1,9	
Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Paprikával			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			sós perec-TündérManna			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL								
	Energia: 236.11 Kcal / 986.94 KJ			Energia: 32.60 Kcal / 136.27 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	4.55 g	23.30 g	7.02 g	0.69 g	0.01 g	0.01 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	0.14 g	0.18 g	0.05 g	0.32 g	2.98 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
1.78 g	0.00 g	1.00 g	7.31 g	1.00 g	0.00 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	28.26 g	1.50 g	0.02 g	64.20 g	31.97 g	0.01 g	g	g	g	g	g	g	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Tízórai	Rizstej, Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea, Padlizsánkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea, Mátrai diákcsemege, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
	Energia: 268.53 Kcal / 1,122.46 KJ			Energia: 179.79 Kcal / 751.52 KJ			Energia: 188.03 Kcal / 785.97 KJ			Energia: 228.87 Kcal / 956.68 KJ			Energia: 89.52 Kcal / 374.19 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7.38 g	13.58 g	9.12 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	6.94 g	12.08 g	9.26 g	0.26 g	0.42 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.75 g	6.42 g	4.19 g	138.29 g	3.75 g	1.39 g	167.79 g	72.14 g	2.65 g	92.18 g	0.00 g	3.40 g	101.55 g	15.53 g	6.83 g	g	g	g	g	g	g	

(05540)
TOM,marg,O
M,hüv,cm,his
zt



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.																																																											
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																										
28.24 g			11.99 g			1.49 g			22.89 g			19.99 g			0.64 g			22.27 g			19.99 g			0.35 g			23.08 g			19.99 g			1.62 g			20.94 g			20.01 g			0.49 g			g			g			g			g			g		
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1														
Ebéd			Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával, Növényi sajt szóráttal						Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Zselici húsos leves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Alma						Francia hagymaleves, Pirított kenyérkockával, Sertéspörkölt, Párolt rizzsel						Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Snidlingmártás, Főtt burgonyával																																
			Energia: 579.74 Kcal / 2,423.31 KJ						Energia: 1,080.47 Kcal / 4,516.36 KJ						Energia: 883.77 Kcal / 3,694.16 KJ						Energia: 851.81 Kcal / 3,560.57 KJ						Energia: 604.91 Kcal / 2,528.52 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																				
			Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír																
			23.72 g		16.15 g		2.52 g		33.41 g		42.31 g		7.13 g		24.48 g		11.99 g		1.82 g		32.19 g		39.10 g		7.80 g		35.20 g		16.48 g		2.42 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																
83.35 g		6.42 g		4.19 g		138.29 g		3.75 g		1.39 g		167.79 g		72.14 g		2.65 g		92.09 g		0.00 g		3.40 g		77.54 g		0.54 g		8.22 g		g		g		g		g		g		g																			
9			1			1,9			1			9,(1)			1			1			1			1			1			1			1			1																							
Uzsonna			Paprikás szalámis, Növényi szendvicskrémmel, Diétás pékáru BL, Paprikával						Gyümölcskrémmel, Diétás pékáru BL						Sertés párizsis, Növényi szendvicskrémmel, Diétás pékáru BL						sós pereg-TündérManna						Csokoládés puding, Diétás pékáru BL																																
			Energia: 206.62 Kcal / 863.67 KJ						Energia: 32.60 Kcal / 136.27 KJ						Energia: 184.26 Kcal / 770.21 KJ						Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ						Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																				
			Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír																
			4.95 g		18.90 g		11.62 g		0.69 g		0.01 g		0.01 g		5.25 g		16.88 g		11.15 g		0.14 g		0.18 g		0.05 g		0.32 g		2.98 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																
4.30 g		0.00 g		1.44 g		7.31 g		1.00 g		0.00 g		2.97 g		0.00 g		1.55 g		28.26 g		1.50 g		0.02 g		64.20 g		31.97 g		0.01 g		g		g		g		g		g		g																			
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1																							
Tízórai			Rizstej, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL						Herba tea, Növényi szendvicskrémmel, Diétás pékáru BL						Herba tea, Padlizsánkrémes, Diétás pékáru BL						Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Herba tea, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Kígyóborka																																
			Energia: 351.96 Kcal / 1,471.19 KJ						Energia: 179.79 Kcal / 751.52 KJ						Energia: 188.03 Kcal / 785.97 KJ						Energia: 258.36 Kcal / 1,079.94 KJ						Energia: 93.78 Kcal / 392.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																				
			Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír																

(0555)
TT,szój,alma,
barackM



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.																																																														
0.30 g			16.86 g			4.15 g			0.49 g			9.60 g			8.40 g			0.60 g			10.58 g			2.85 g			6.54 g			16.48 g			4.66 g			0.62 g			0.45 g			0.34 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											
48.34 g			36.29 g			0.21 g			22.89 g			19.99 g			0.64 g			22.27 g			19.99 g			0.35 g			20.56 g			19.99 g			1.18 g			21.58 g			24.96 g			0.50 g			g			g			g			g								
1							1							1							1							1							1																											
Ebéd							Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával, Növényi sajt szóráttal							Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez							Zselici húsos leves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Körte							Francia hagymaleves, Pirított kenyérkockával, Sertéspörkölt, Spanyol rizssel							Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával																											
							Energia: 579.74 Kcal / 2,423.31 KJ							Energia: 1,080.47 Kcal / 4,516.36 KJ							Energia: 911.08 Kcal / 3,808.31 KJ							Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 KJ							Energia: 740.07 Kcal / 3,093.49 KJ							Energia: Kcal / 0.00 KJ							Energia: Kcal / 0.00 KJ													
							Fehérje		Zsír		T.Zsírsv			Fehérje		Zsír		T.Zsírsv			Fehérje		Zsír		T.Zsírsv			Fehérje		Zsír		T.Zsírsv			Fehérje		Zsír		T.Zsírsv			Fehérje		Zsír		T.Zsírsv																
							23.72 g		16.15 g		2.52 g			33.41 g		42.31 g		7.13 g			24.48 g		11.84 g		1.82 g			32.20 g		39.11 g		7.81 g			37.16 g		19.72 g		3.05 g			g		g		g																
							Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só													
83.35 g			6.42 g			4.19 g			138.29 g			3.75 g			1.39 g			175.29 g			72.14 g			2.64 g			92.18 g			0.00 g			3.40 g			101.55 g			15.53 g			6.83 g			g			g			g											
9							1							1,9							1							1,9							1							1																				
Uzsonna							Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Paprikával							Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL							Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL							növényi sajtos pogácsa-TündérManna							Csokoládés puding, Diétás pékáru BL																											
							Energia: 236.11 Kcal / 986.94 KJ							Energia: 32.60 Kcal / 136.27 KJ							Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ							Energia: 297.13 Kcal / 1,242.00 KJ							Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ							Energia: Kcal / 0.00 KJ							Energia: Kcal / 0.00 KJ													
							Fehérje		Zsír		T.Zsírsv			Fehérje		Zsír		T.Zsírsv			Fehérje		Zsír		T.Zsírsv			Fehérje		Zsír		T.Zsírsv			Fehérje		Zsír		T.Zsírsv			Fehérje		Zsír		T.Zsírsv																
							4.55 g		23.30 g		7.02 g			0.69 g		0.01 g		0.01 g			4.85 g		21.28 g		6.55 g			0.70 g		17.10 g		9.30 g			0.32 g		2.98 g		0.42 g			g		g		g																
							Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só													
1.78 g			0.00 g			1.00 g			7.31 g			1.00 g			0.00 g			0.45 g			0.00 g			1.11 g			34.20 g			1.50 g			1.40 g			64.20 g			31.97 g			0.01 g			g			g			g											
1							1							1							1							1							1																											
Tízórai							Rizstej, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL							Herba tea, Sárgarépás margarinkrém, Diétás pékáru BL							Herba tea, Padlizsánkrém, Diétás pékáru BL							Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél							Herba tea, Köles körözött, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka																											
							Energia: 351.96 Kcal / 1,471.19 KJ							Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ							Energia: 188.03 Kcal / 785.97 KJ							Energia: 258.36 Kcal / 1,079.94 KJ							Energia: 258.72 Kcal / 1,081.45 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																

(05560) TTOM, narans,marh a,szója,burg M



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.																						
	0.30 g	16.86 g	4.15 g	0.16 g	17.51 g	4.75 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	6.54 g	16.48 g	4.66 g	1.77 g	14.56 g	4.26 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	48.34 g	36.29 g	0.21 g	20.80 g	19.99 g	0.27 g	22.27 g	19.99 g	0.35 g	20.56 g	19.99 g	1.18 g	29.76 g	24.94 g	0.70 g							
	1			1			1			1			1			1			1			
Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával			Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Karalábéőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zselici húsos leves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Alma			Francia hagymaleves, Pirított kenyérkockával, Sertéspörkölt, Spanyol rizssel			Csontleves, Levesbetét Éden, Húsgombóc, Paradicsomos, Kölessel									
	Energia: 571.19 Kcal / 2,387.57 KJ			Energia: 891.97 Kcal / 3,728.43 KJ			Energia: 883.77 Kcal / 3,694.16 KJ			Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 KJ			Energia: 872.68 Kcal / 3,647.80 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	
	23.72 g	15.46 g	2.52 g	32.11 g	32.95 g	6.03 g	24.48 g	11.99 g	1.82 g	32.20 g	39.11 g	7.81 g	39.15 g	31.83 g	4.92 g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
82.75 g	6.42 g	4.19 g	114.59 g	9.74 g	2.22 g	167.79 g	72.14 g	2.65 g	92.18 g	0.00 g	3.40 g	106.34 g	15.04 g	7.29 g	g	g	g	g	g	g	g	
9			1			1,9			1			1,9			1			1			1	
Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Paprikával			Gyümölcskrémmel, Diétás pékáru BL			Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			sós pereg-TündérManna			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL									
	Energia: 236.11 Kcal / 986.94 KJ			Energia: 32.60 Kcal / 136.27 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.55 g	23.30 g	7.02 g	0.69 g	0.01 g	0.01 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	0.14 g	0.18 g	0.05 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.78 g	0.00 g	1.00 g	7.31 g	1.00 g	0.00 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	28.26 g	1.50 g	0.02 g	64.20 g	31.97 g	0.01 g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1			1			1			1	
Tízórai	Herba tea, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Herba tea, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea, Padlizsánkrémes, Diétás pékáru BL			Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Kígyóborka									
	Energia: 307.43 Kcal / 1,285.06 KJ			Energia: 179.79 Kcal / 751.52 KJ			Energia: 188.03 Kcal / 785.97 KJ			Energia: 258.36 Kcal / 1,079.94 KJ			Energia: 93.78 Kcal / 392.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	

(05575)
Tej-,tojás-,m
ogyoró-,rizs
M



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.																					
	0.21 g	14.00 g	3.80 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	6.54 g	16.48 g	4.66 g	0.62 g	0.45 g	0.34 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	
	44.67 g	44.29 g	0.21 g	22.89 g	19.99 g	0.64 g	22.27 g	19.99 g	0.35 g	20.56 g	19.99 g	1.18 g	21.58 g	24.96 g	0.50 g						
	1			1			1			1			1			1			1		
Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával, Növényi sajt szóráttal			Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zselici húsos leves, Tejbedara, Kakaó szórát, Alma			Francia hagymaleves, Pirított kenyérkockával, Sertéspörkölt, Hajdinával köret			Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával								
	Energia: 579.74 Kcal / 2,423.31 KJ			Energia: 1,080.47 Kcal / 4,516.36 KJ			Energia: 651.42 Kcal / 2,722.94 KJ			Energia: 864.74 Kcal / 3,614.61 KJ			Energia: 740.07 Kcal / 3,093.49 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	23.72 g	16.15 g	2.52 g	33.41 g	42.31 g	7.13 g	20.78 g	11.19 g	1.37 g	34.18 g	40.40 g	8.07 g	37.16 g	19.72 g	3.05 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.35 g	6.42 g	4.19 g	138.29 g	3.75 g	1.39 g	116.20 g	63.30 g	3.07 g	90.38 g	0.00 g	3.48 g	101.55 g	15.53 g	6.83 g	g	g	g	g	g	g	
9			1			1,9			1			1,9			1			1			
Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Paprikával			Gyümölcskrémmel, Diétás pékáru BL			Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			sós pereg-TündérManna			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL								
	Energia: 236.11 Kcal / 986.94 KJ			Energia: 32.60 Kcal / 136.27 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	4.55 g	23.30 g	7.02 g	0.69 g	0.01 g	0.01 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	0.14 g	0.18 g	0.05 g	0.32 g	2.98 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
1.78 g	0.00 g	1.00 g	7.31 g	1.00 g	0.00 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	28.26 g	1.50 g	0.02 g	64.20 g	31.97 g	0.01 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1			1			1			
Tízórai	Rizstej, Szilvalekváros, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Herba tea, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea, Padlizsánkrémes, Diétás pékáru BL			Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Kígyóborka								
	Energia: 314.65 Kcal / 1,315.24 KJ			Energia: 179.79 Kcal / 751.52 KJ			Energia: 188.03 Kcal / 785.97 KJ			Energia: 258.36 Kcal / 1,079.94 KJ			Energia: 93.78 Kcal / 392.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír

(05580)
TM,TO,él,par,
méz,kakaó

Tízórai



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.																					
	0.55 g	16.86 g	4.15 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	6.54 g	16.48 g	4.66 g	0.62 g	0.45 g	0.34 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	38.49 g	22.62 g	0.22 g	22.89 g	19.99 g	0.64 g	22.27 g	19.99 g	0.35 g	20.56 g	19.99 g	1.18 g	21.58 g	24.96 g	0.50 g						
	1,(12)			1			1			1			1			1			1		
Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával, Növényi sajt szóráttal			Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zselici húsos leves, Tejbedara rizstejjel, Fahéjas porcukor, Alma			Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Sertéspörkölt, Spanyol rizszel			Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Snidlingmártás, Főtt burgonyával								
	Energia: 579.74 Kcal / 2,423.31 KJ			Energia: 1,080.47 Kcal / 4,516.36 KJ			Energia: 903.37 Kcal / 3,776.09 KJ			Energia: 861.95 Kcal / 3,602.95 KJ			Energia: 604.91 Kcal / 2,528.52 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	23.72 g	16.15 g	2.52 g	33.41 g	42.31 g	7.13 g	23.57 g	11.89 g	1.75 g	32.52 g	39.35 g	7.85 g	35.20 g	16.48 g	2.42 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.35 g	6.42 g	4.19 g	138.29 g	3.75 g	1.39 g	173.04 g	77.13 g	2.64 g	94.95 g	0.06 g	3.40 g	77.54 g	0.54 g	8.22 g							
9			1			1,9			1			9,(1)			1			1			
Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Paprikával			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szeletes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL								
	Energia: 236.11 Kcal / 986.94 KJ			Energia: 32.60 Kcal / 136.27 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ			Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	4.55 g	23.30 g	7.02 g	0.69 g	0.01 g	0.01 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	0.09 g	14.69 g	3.80 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1.78 g	0.00 g	1.00 g	7.31 g	1.00 g	0.00 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	6.48 g	3.00 g	0.00 g							
1			1			1			1			1			1			1			
Tízórai	Rizstej, Szilvalekváros, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Herba tea, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea, Zellerkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka								
	Energia: 314.65 Kcal / 1,315.24 KJ			Energia: 179.79 Kcal / 751.52 KJ			Energia: 221.64 Kcal / 926.46 KJ			Energia: 258.36 Kcal / 1,079.94 KJ			Energia: 93.78 Kcal / 392.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0.55 g	16.86 g	4.15 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.65 g	14.12 g	3.80 g	6.54 g	16.48 g	4.66 g	0.62 g	0.45 g	0.34 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só

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



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		Szénhidrát	Cukor	Só	22.89 g	19.99 g	0.64 g	22.37 g	19.99 g	0.47 g	Szénhidrát	Cukor	Só	21.58 g	24.96 g	0.50 g	g	g	g	g	g	g				
		38.49 g	22.62 g	0.22 g							20.56 g	19.99 g	1.18 g													
		1,(12)	1			1,9			1			1			1			1			1			1		
Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával, Növényi sajt szóráttal	Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zselici húsos leves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Alma			Francia hagymaleves, Pirított kenyérkockával, Sertéspörkölt, Spanyol rizszel			Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával															
	Energia: 579.74 Kcal / 2,423.31 KJ				Energia: 1,080.47 Kcal / 4,516.36 KJ				Energia: 883.77 Kcal / 3,694.16 KJ				Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 KJ				Energia: 740.07 Kcal / 3,093.49 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	23.72 g	16.15 g	2.52 g	33.41 g	42.31 g	7.13 g	24.48 g	11.99 g	1.82 g	32.20 g	39.11 g	7.81 g	37.16 g	19.72 g	3.05 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	Szénhidrát	Cukor	Só		
83.35 g	6.42 g	4.19 g	138.29 g	3.75 g	1.39 g	167.79 g	72.14 g	2.65 g	92.18 g	0.00 g	3.40 g	101.55 g	15.53 g	6.83 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
		9	1			1,9			1			1,9			1			1			1			1		
Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Paprikával	Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			növényi sajtos pogácsa-TündérManna			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL															
	Energia: 236.11 Kcal / 986.94 KJ				Energia: 32.60 Kcal / 136.27 KJ				Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ				Energia: 297.13 Kcal / 1,242.00 KJ				Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ				Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	4.55 g	23.30 g	7.02 g	0.69 g	0.01 g	0.01 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	0.70 g	17.10 g	9.30 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	g	g	g	g	g	g	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		
1.78 g	0.00 g	1.00 g	7.31 g	1.00 g	0.00 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	34.20 g	1.50 g	1.40 g	64.20 g	31.97 g	0.01 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
		1	1			1			1			1			1			1			1			1		
Tízórai	Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL	Zöld tea, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Padlizsánkrémes, Diétás pékáru BL, Zöld tea			Zöld tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Zöld tea, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka															
	Energia: 298.02 Kcal / 1,245.72 KJ				Energia: 180.56 Kcal / 754.74 KJ				Energia: 188.80 Kcal / 789.18 KJ				Energia: 259.13 Kcal / 1,083.16 KJ				Energia: 94.55 Kcal / 395.22 KJ				Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	6.98 g	17.98 g	4.52 g	0.62 g	9.63 g	8.40 g	0.73 g	10.61 g	2.85 g	6.67 g	16.51 g	4.66 g	0.75 g	0.48 g	0.34 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	Szénhidrát	Cukor	Só		

(05600)
TM,TO,frukt,
kuk,citr,szój,
OM



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		25.72 g	11.99 g	1.05 g	22.89 g	19.99 g	0.64 g	22.27 g	19.99 g	0.35 g	20.56 g	19.99 g	1.18 g	21.58 g	24.96 g	0.50 g	g	g	g	g	g	g		
		1	1			1			1			1			1			1						
Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával, Növényi sajt szóráttal	Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez					Zselici húsos leves, Tejbedara rizstejjel, Fahéj szórat			Francia hagymaleves, Pírított kenyérkockával, Sertéspörkölt, Párolt rizzsel			Csontleves, Levesbetét Éden, Húsgombóc, Snidlingmártás, Főtt burgonyával											
	Energia: 579.64 Kcal / 2,422.90 KJ				Energia: 1,055.72 Kcal / 4,412.91 KJ				Energia: 690.58 Kcal / 2,886.62 KJ			Energia: 851.81 Kcal / 3,560.57 KJ			Energia: 573.18 Kcal / 2,395.89 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	23.72 g	16.14 g	2.43 g	33.07 g	42.21 g	7.12 g	22.97 g	11.29 g	1.75 g	32.19 g	39.10 g	7.80 g	34.89 g	16.30 g	2.40 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
83.35 g	6.42 g	4.19 g	132.77 g	3.50 g	1.39 g	122.58 g	37.17 g	2.62 g	92.09 g	0.00 g	3.40 g	70.45 g	0.05 g	8.21 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		9	1			1,9			1			9,(1)			1			1						
Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Paprikával	Vaníliás tápióka puding, Diétás pékáru BL					Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			sós pereg- TündérManna			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL											
	Energia: 236.11 Kcal / 986.94 KJ				Energia: 29.73 Kcal / 124.27 KJ				Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	4.55 g	23.30 g	7.02 g	0.06 g	0.29 g	0.04 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	0.14 g	0.18 g	0.05 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g	g	g	g	g	g	g	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
1.78 g	0.00 g	1.00 g	6.58 g	3.00 g	0.00 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	28.26 g	1.50 g	0.02 g	64.20 g	31.97 g	0.01 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		1	1			1			1			1			1			1						
Tízórai	Rizstej, Álom sonka, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL	Zöld tea, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL					Padlizsánkrémes, Diétás pékáru BL, Zöld tea			Zöld tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Zöld tea, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka											
	Energia: 298.02 Kcal / 1,245.72 KJ				Energia: 180.56 Kcal / 754.74 KJ				Energia: 188.80 Kcal / 789.18 KJ			Energia: 259.13 Kcal / 1,083.16 KJ			Energia: 94.55 Kcal / 395.22 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	6.98 g	17.98 g	4.52 g	0.62 g	9.63 g	8.40 g	0.73 g	10.61 g	2.85 g	6.67 g	16.51 g	4.66 g	0.75 g	0.48 g	0.34 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	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	

(05605)
TT,szój,cit,O
M,csirk,mar,f
ruk.



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.																																																					
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
25.72 g			11.99 g			1.05 g			22.89 g			19.99 g			0.64 g			22.27 g			19.99 g			0.35 g			20.56 g			19.99 g			1.18 g			21.58 g			24.96 g			0.50 g			g			g			g		
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1											
Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával, Növényi sajt szóráttal						Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Zselici húsos leves, Tejbedara rizstejjel, Fahéj szórat						Francia hagymaleves, Pirított kenyérkockával, Sertéspörkölt, Párolt rizzsel						Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Snidlingmártás, Főtt burgonyával																												
	Energia: 579.64 Kcal / 2,422.90 KJ						Energia: 1,055.72 Kcal / 4,412.91 KJ						Energia: 690.58 Kcal / 2,886.62 KJ						Energia: 851.81 Kcal / 3,560.57 KJ						Energia: 604.91 Kcal / 2,528.52 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír												
	23.72 g		16.14 g		2.43 g		33.07 g		42.21 g		7.12 g		22.97 g		11.29 g		1.75 g		32.19 g		39.10 g		7.80 g		35.20 g		16.48 g		2.42 g		g		g		g		g		g														
	Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só												
83.35 g		6.42 g		4.19 g		132.77 g		3.50 g		1.39 g		122.58 g		37.17 g		2.62 g		92.09 g		0.00 g		3.40 g		77.54 g		0.54 g		8.22 g		g		g		g		g		g															
9			1			1,9			1			9,(1)			1			1			1			1			1			1			1			1																	
Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Paprikával						Vaníliás puding vízzel, Diétás pékáru BL						Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL						növényi sajtos pogácsa-TündérManna						Csokoládés puding, Diétás pékáru BL																												
	Energia: 236.11 Kcal / 986.94 KJ						Energia: 156.89 Kcal / 655.80 KJ						Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ						Energia: 297.13 Kcal / 1,242.00 KJ						Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír												
	4.55 g		23.30 g		7.02 g		0.23 g		0.12 g		0.06 g		4.85 g		21.28 g		6.55 g		0.70 g		17.10 g		9.30 g		0.32 g		2.98 g		0.42 g		g		g		g		g		g														
	Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só												
1.78 g		0.00 g		1.00 g		38.53 g		17.98 g		0.00 g		0.45 g		0.00 g		1.11 g		34.20 g		1.50 g		1.40 g		64.20 g		31.97 g		0.01 g		g		g		g		g		g															
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1														
Tízórai	Rizstej, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL						Herba tea, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL						Herba tea, Padlizsánkrém, Diétás pékáru BL						Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Herba tea, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Kígyóborka																												
	Energia: 351.96 Kcal / 1,471.19 KJ						Energia: 179.79 Kcal / 751.52 KJ						Energia: 188.03 Kcal / 785.97 KJ						Energia: 258.36 Kcal / 1,079.94 KJ						Energia: 93.78 Kcal / 392.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír												
	0.30 g		16.86 g		4.15 g		0.49 g		9.60 g		8.40 g		0.60 g		10.58 g		2.85 g		6.54 g		16.48 g		4.66 g		0.62 g		0.45 g		0.34 g		g		g		g		g		g														
	Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só												
0.30 g		16.86 g		4.15 g		0.49 g		9.60 g		8.40 g		0.60 g		10.58 g		2.85 g		6.54 g		16.48 g		4.66 g		0.62 g		0.45 g		0.34 g		g		g		g		g		g															
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1														

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

Tízórai



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
48.34 g			36.29 g			0.21 g			22.89 g			19.99 g			0.64 g			22.27 g			19.99 g			0.35 g			20.56 g			19.99 g			1.18 g			21.58 g			24.96 g			0.50 g			g			g			g		
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1								
Ebéd			Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával, Növényi sajt szóráttal			Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zselici húsos leves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Körte			Vegyes zöldségkrémleves, Píritott kenyérfocskával, Sertéspörkölt, Párolt rizzsel			Zellermentes csontleves, Levesbetét Éden, Húsgombóc, Kapormártás, Főtt burgonyával																																						
			Energia: 576.49 Kcal / 2,409.73 KJ			Energia: 1,080.47 Kcal / 4,516.36 KJ			Energia: 947.66 Kcal / 3,961.22 KJ			Energia: 839.82 Kcal / 3,510.45 KJ			Energia: 630.30 Kcal / 2,634.65 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																																
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír															
			23.53 g	16.10 g	2.52 g	33.41 g	42.31 g	7.13 g	20.83 g	17.99 g	4.22 g	31.71 g	38.95 g	6.39 g	35.09 g	15.40 g	2.56 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												
82.65 g			6.42 g			4.16 g			138.29 g			3.75 g			1.39 g			173.72 g			72.13 g			2.58 g			90.27 g			0.00 g			4.30 g			86.06 g			15.00 g			7.83 g											
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1											
Uzsonna			Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Paprikával			Vaníliás tápióka puding, Diétás pékáru BL			Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			sós perec-TündérManna			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL																																						
			Energia: 236.11 Kcal / 986.94 KJ			Energia: 29.73 Kcal / 124.27 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																																
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír															
			4.55 g	23.30 g	7.02 g	0.06 g	0.29 g	0.04 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	0.14 g	0.18 g	0.05 g	0.32 g	2.98 g	0.42 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												
1.78 g			0.00 g			1.00 g			6.58 g			3.00 g			0.00 g			0.45 g			0.00 g			1.11 g			28.26 g			1.50 g			0.02 g			64.20 g			31.97 g			0.01 g											
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1														
Tízórai			Rizstej, Mézes, Flora margarinnal, Diétás pékáru BL			Herba tea, Sárgarépa margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea, Padlizsánkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea, Mátrai diákcsemege, Flora margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea, Köles körözött, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka																																						
			Energia: 289.78 Kcal / 1,211.28 KJ			Energia: 243.06 Kcal / 1,015.99 KJ			Energia: 188.03 Kcal / 785.97 KJ			Energia: 196.18 Kcal / 820.03 KJ			Energia: 258.72 Kcal / 1,081.45 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír															
			0.58 g	9.86 g	2.25 g	0.16 g	17.51 g	4.75 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	6.82 g	9.48 g	2.76 g	1.77 g	14.56 g	4.26 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															
0.58 g			9.86 g			2.25 g			0.16 g			17.51 g			4.75 g			0.60 g			10.58 g			2.85 g			6.82 g			9.48 g			2.76 g			1.77 g			14.56 g			4.26 g											
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1														

(05615)
TT,zell,pálm,
kók,OM,citr,p
ar,hüv

Tízórai



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.																																																					
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
48.34 g			36.29 g			0.21 g			20.80 g			19.99 g			0.27 g			22.27 g			19.99 g			0.35 g			20.56 g			19.99 g			1.18 g			29.76 g			24.94 g			0.70 g			g			g			g		
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1								
Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával						Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Zselici húsos leves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Alma						Francia hagymaleves, Pirított kenyérkockával, Sertéspörkölt, Párolt rizzsel						Zellermentes csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Snidlingmártás, Főtt burgonyával																												
	Energia: 567.94 Kcal / 2,373.99 Kj						Energia: 1,080.47 Kcal / 4,516.36 Kj						Energia: 920.35 Kcal / 3,847.06 Kj						Energia: 834.47 Kcal / 3,488.08 Kj						Energia: 604.35 Kcal / 2,526.18 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj																
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír												
	23.53 g		15.41 g		2.52 g		33.41 g		42.31 g		7.13 g		20.83 g		18.14 g		4.22 g		31.40 g		38.98 g		7.76 g		35.20 g		16.37 g		2.39 g		g		g		g		g		g														
	Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só												
82.05 g		6.42 g		4.16 g		138.29 g		3.75 g		1.39 g		166.22 g		72.13 g		2.59 g		88.85 g		0.00 g		3.40 g		77.56 g		0.50 g		8.82 g		g		g		g		g		g															
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1														
Uzsonna	Paprikás szalámis, Flora margarinnal, Diétás pékáru BL, Paprikával						Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL						Sertés párizsis, Flora margarinnal, Diétás pékáru BL						sós perec-TündérManna						Csokoládés puding, Diétás pékáru BL																												
	Energia: 173.93 Kcal / 727.03 Kj						Energia: 32.60 Kcal / 136.27 Kj						Energia: 151.57 Kcal / 633.56 Kj						Energia: 121.86 Kcal / 509.37 Kj						Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj																
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír												
	4.83 g		16.30 g		5.12 g		0.69 g		0.01 g		0.01 g		5.13 g		14.28 g		4.65 g		0.14 g		0.18 g		0.05 g		0.32 g		2.98 g		0.42 g		g		g		g		g		g														
	Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só												
1.78 g		0.00 g		1.00 g		7.31 g		1.00 g		0.00 g		0.45 g		0.00 g		1.11 g		28.26 g		1.50 g		0.02 g		64.20 g		31.97 g		0.01 g		g		g		g		g		g															
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1														
Tízórai	Rizstej, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL						Herba tea, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL						Herba tea, Padlizsánkrém, Diétás pékáru BL						Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Herba tea, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka																												
	Energia: 351.96 Kcal / 1,471.19 Kj						Energia: 179.79 Kcal / 751.52 Kj						Energia: 188.03 Kcal / 785.97 Kj						Energia: 258.36 Kcal / 1,079.94 Kj						Energia: 93.78 Kcal / 392.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj																
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír												
	0.30 g		16.86 g		4.15 g		0.49 g		9.60 g		8.40 g		0.60 g		10.58 g		2.85 g		6.54 g		16.48 g		4.66 g		0.62 g		0.45 g		0.34 g		g		g		g		g		g														
	Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só												
0.30 g		16.86 g		4.15 g		0.49 g		9.60 g		8.40 g		0.60 g		10.58 g		2.85 g		6.54 g		16.48 g		4.66 g		0.62 g		0.45 g		0.34 g		g		g		g		g		g															
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1														

(05620)
TM,TO,zel,O
M,répa,me
gy,CM

Tízórai



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

																					Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
																					48.34 g	36.29 g	0.21 g	22.89 g	19.99 g	0.64 g	22.27 g	19.99 g	0.35 g	20.56 g	19.99 g	1.18 g	21.58 g	24.96 g	0.50 g	g	g	g	g	g	g
																					1			1			1			1			1			1			1		
Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával, Növényi sajt szórattal			Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zselici húsos leves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórát, Alma			Francia hagymaleves, Pirított kenyérkockával, Sertéspörkölt, Spanyol rizzzel			Zellermentes csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával																												
	Energia: 576.49 Kcal / 2,409.73 KJ			Energia: 1,055.72 Kcal / 4,412.91 KJ			Energia: 920.35 Kcal / 3,847.06 KJ			Energia: 835.04 Kcal / 3,490.47 KJ			Energia: 694.79 Kcal / 2,904.22 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																				
	23.53 g	16.10 g	2.52 g	33.07 g	42.21 g	7.12 g	20.83 g	18.14 g	4.22 g	31.41 g	38.99 g	7.77 g	36.70 g	13.95 g	2.42 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																				
82.65 g	6.42 g	4.16 g	132.77 g	3.50 g	1.39 g	166.22 g	72.13 g	2.59 g	88.94 g	0.00 g	3.40 g	103.66 g	15.49 g	7.49 g	g	g	g	g	g	g																					
																					1			1			1			1			1			1			1		
Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Paprikával			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			növényi sajtos pogácsa-TündérManna			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL																												
	Energia: 236.11 Kcal / 986.94 KJ			Energia: 32.60 Kcal / 136.27 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 297.13 Kcal / 1,242.00 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																				
	4.55 g	23.30 g	7.02 g	0.69 g	0.01 g	0.01 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	0.70 g	17.10 g	9.30 g	0.32 g	2.98 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																				
1.78 g	0.00 g	1.00 g	7.31 g	1.00 g	0.00 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	34.20 g	1.50 g	1.40 g	64.20 g	31.97 g	0.01 g	g	g	g	g	g	g																					
																					1			1			1			1			1			1			1		
Tízórai	Rizstej, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Herba tea, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea, Padlizsánkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Kígyóborka																												
	Energia: 351.96 Kcal / 1,471.19 KJ			Energia: 179.79 Kcal / 751.52 KJ			Energia: 188.03 Kcal / 785.97 KJ			Energia: 258.36 Kcal / 1,079.94 KJ			Energia: 93.78 Kcal / 392.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																				
	0.30 g	16.86 g	4.15 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	6.54 g	16.48 g	4.66 g	0.62 g	0.45 g	0.34 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																				
82.65 g	6.42 g	4.16 g	132.77 g	3.50 g	1.39 g	166.22 g	72.13 g	2.59 g	88.94 g	0.00 g	3.40 g	103.66 g	15.49 g	7.49 g	g	g	g	g	g	g																					

(05625)
Tej,toj,szója,
mogy,csicsei
,kápM



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
48.34 g			36.29 g			0.21 g			22.89 g			19.99 g			0.64 g			22.27 g			19.99 g			0.35 g			20.56 g			19.99 g			1.18 g			21.58 g			24.96 g			0.50 g			g			g			g			g			g			g		
1						1						1						1						1						1						1																										
Ebéd		Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával, Növényi sajt szóráttal						Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Főtt burgonyával, Csemege uborkával						Zselici húsos leves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Alma						Francia hagymaleves, Pirított kenyérkockával, Sertéspörkölt, Spanyol rizssel						Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával																																				
		Energia: 579.74 Kcal / 2,423.31 KJ						Energia: 737.75 Kcal / 3,083.80 KJ						Energia: 883.77 Kcal / 3,694.16 KJ						Energia: 852.38 Kcal / 3,562.95 KJ						Energia: 740.07 Kcal / 3,093.49 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		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír																				
		23.72 g		16.15 g		2.52 g		31.75 g		27.97 g		5.42 g		24.48 g		11.99 g		1.82 g		32.20 g		39.11 g		7.81 g		37.16 g		19.72 g		3.05 g		g		g		g		g		g																						
		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																				
83.35 g		6.42 g		4.19 g		87.30 g		0.75 g		4.83 g		167.79 g		72.14 g		2.65 g		92.18 g		0.00 g		3.40 g		101.55 g		15.53 g		6.83 g		g		g		g		g		g		g																						
9						1,15,(12)						1,9						1						1,9						1						1																										
Uzsonna		Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Paprikával						Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL						Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL						növényi sajtos pogácsa-TündérManna						Csokoládés puding, Diétás pékáru BL																																				
		Energia: 236.11 Kcal / 986.94 KJ						Energia: 32.60 Kcal / 136.27 KJ						Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ						Energia: 297.13 Kcal / 1,242.00 KJ						Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																								
		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír																				
		4.55 g		23.30 g		7.02 g		0.69 g		0.01 g		0.01 g		4.85 g		21.28 g		6.55 g		0.70 g		17.10 g		9.30 g		0.32 g		2.98 g		0.42 g		g		g		g		g		g																						
		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																				
1.78 g		0.00 g		1.00 g		7.31 g		1.00 g		0.00 g		0.45 g		0.00 g		1.11 g		34.20 g		1.50 g		1.40 g		64.20 g		31.97 g		0.01 g		g		g		g		g		g		g																						
1						1						1						1						1						1																																
Tízórai		Rizstej, Mézes, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL						Herba tea, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL						Herba tea, Padlizsánkrém, Diétás pékáru BL						Herba tea, Mátrai diákcsemege, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél						Herba tea, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Kígyóborka																																				
		Energia: 322.47 Kcal / 1,347.92 KJ						Energia: 179.79 Kcal / 751.52 KJ						Energia: 188.03 Kcal / 785.97 KJ						Energia: 228.87 Kcal / 956.68 KJ						Energia: 93.78 Kcal / 392.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																								
		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír																				

(05640)
TTOM,szója,
hüv,CM,
ban,pálmazsí
rM



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.																					
	0.70 g	12.46 g	8.75 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	6.94 g	12.08 g	9.26 g	0.62 g	0.45 g	0.34 g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	
	50.86 g	36.29 g	0.65 g	22.89 g	19.99 g	0.64 g	22.27 g	19.99 g	0.35 g	23.08 g	19.99 g	1.62 g	21.58 g	24.96 g	0.50 g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1			1			1			1		
Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával, Növényi sajt szóráttal			Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zselici húsos leves, Tejbédara rizstejjel, Kakaó szórat, Alma			Francia hagymaleves, Píritott kenyérkockával, Sertéspörkölt, Párolt rizssel			Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával								
	Energia: 579.74 Kcal / 2,423.31 KJ			Energia: 1,080.47 Kcal / 4,516.36 KJ			Energia: 883.77 Kcal / 3,694.16 KJ			Energia: 851.81 Kcal / 3,560.57 KJ			Energia: 740.07 Kcal / 3,093.49 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	23.72 g	16.15 g	2.52 g	33.41 g	42.31 g	7.13 g	24.48 g	11.99 g	1.82 g	32.19 g	39.10 g	7.80 g	37.16 g	19.72 g	3.05 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.35 g	6.42 g	4.19 g	138.29 g	3.75 g	1.39 g	167.79 g	72.14 g	2.65 g	92.09 g	0.00 g	3.40 g	101.55 g	15.53 g	6.83 g	g	g	g	g	g	g	
9			1			1,9			1			1,9			1			1			
Uzsonna	Paprikás szalámis, Növényi szendvicssal, Diétás pékáru BL, Paprikával			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Sertés párizsis, Növényi szendvicssal, Diétás pékáru BL			sós pereg-TündérManna			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL								
	Energia: 206.62 Kcal / 863.67 KJ			Energia: 32.60 Kcal / 136.27 KJ			Energia: 184.26 Kcal / 770.21 KJ			Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	4.95 g	18.90 g	11.62 g	0.69 g	0.01 g	0.01 g	5.25 g	16.88 g	11.15 g	0.14 g	0.18 g	0.05 g	0.32 g	2.98 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
4.30 g	0.00 g	1.44 g	7.31 g	1.00 g	0.00 g	2.97 g	0.00 g	1.55 g	28.26 g	1.50 g	0.02 g	64.20 g	31.97 g	0.01 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1			1			1			
Tízórai	Rizstej, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Herba tea, Zöldfűszeres margarinkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea, Padlizsánkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea, Köles körözött, Diétás pékáru BL, Kígyóborka								
	Energia: 351.96 Kcal / 1,471.19 KJ			Energia: 254.41 Kcal / 1,063.43 KJ			Energia: 188.03 Kcal / 785.97 KJ			Energia: 258.36 Kcal / 1,079.94 KJ			Energia: 258.72 Kcal / 1,081.45 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		

(05650) TTO,kókusz, kukorica,répa,par,OMnar



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	0.30 g	16.86 g	4.15 g	0.15 g	18.91 g	5.13 g	0.60 g	10.58 g	2.85 g	6.54 g	16.48 g	4.66 g	1.77 g	14.56 g	4.26 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	48.34 g	36.29 g	0.21 g	20.51 g	19.99 g	0.27 g	22.27 g	19.99 g	0.35 g	20.56 g	19.99 g	1.18 g	29.76 g	24.94 g	0.70 g							
	1			1			1			1			1			1			1			1
Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával			Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zselici húsos leves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Alma			Francia hagymaleves, Pirított kenyérkockával, Sertéspörkölt, Párolt rizzsel			Csontleves, Levesbetét Éden, Húsgombóc, Snidlingmártás, Főtt burgonyával									
	Energia: 571.19 Kcal / 2,387.57 KJ			Energia: 1,080.47 Kcal / 4,516.36 KJ			Energia: 883.77 Kcal / 3,694.16 KJ			Energia: 851.81 Kcal / 3,560.57 KJ			Energia: 573.18 Kcal / 2,395.89 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	
	23.72 g	15.46 g	2.52 g	33.41 g	42.31 g	7.13 g	24.48 g	11.99 g	1.82 g	32.19 g	39.10 g	7.80 g	34.89 g	16.30 g	2.40 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
82.75 g	6.42 g	4.19 g	138.29 g	3.75 g	1.39 g	167.79 g	72.14 g	2.65 g	92.09 g	0.00 g	3.40 g	70.45 g	0.05 g	8.21 g								
9			1			1,9			1			9,(1)			1			1			1	
Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Paprikával			Gyümölcskrémrel, Diétás pékáru BL			Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			sós pereg-TündérManna			Csokoládés puding, Diétás pékáru BL									
	Energia: 236.11 Kcal / 986.94 KJ			Energia: 32.60 Kcal / 136.27 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ			Energia: 290.27 Kcal / 1,213.33 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.55 g	23.30 g	7.02 g	0.69 g	0.01 g	0.01 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	0.14 g	0.18 g	0.05 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
1.78 g	0.00 g	1.00 g	7.31 g	1.00 g	0.00 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	28.26 g	1.50 g	0.02 g	64.20 g	31.97 g	0.01 g								
1			1			1			1			1			1			1			1	



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05700) GM BÚZA,árpa,r ozs,zabment es	Tízórai	Tej, Mézes, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru	Herba tea, Sárgarépas sajtvarázskrém, Gluténmentes pékáru	Herba tea, Padlizsánkrémes, Gluténmentes pékáru	Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Herba tea, Körözött, Gluténmentes pékáru, Kígyóuborka		
		Energia: 662.83 Kcal / 2,770.63 KJ	Energia: 507.17 Kcal / 2,119.97 KJ	Energia: 478.66 Kcal / 2,000.80 KJ	Energia: 548.99 Kcal / 2,294.78 KJ	Energia: 436.28 Kcal / 1,823.65 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		17.64 g 20.50 g 6.64 g	9.36 g 15.38 g 6.97 g	7.83 g 12.58 g 3.25 g	13.77 g 18.48 g 5.06 g	12.96 g 5.29 g 2.50 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	95.28 g 25.10 g 1.31 g	76.22 g 20.79 g 1.22 g	76.98 g 20.79 g 1.05 g	75.27 g 20.79 g 1.88 g	77.72 g 25.74 g 1.23 g	g g g	g g g	
	7	7			7	1	1	
	Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával, Reszelt sajttal	Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, GM pékáruval, ebédhez	Zselici húsos leves, Tejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, Alma	Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Sertéspörkölt, Spanyol rizszel	Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával		
		Energia: 680.72 Kcal / 2,845.41 KJ	Energia: 1,080.90 Kcal / 4,518.16 KJ	Energia: 776.32 Kcal / 3,245.02 KJ	Energia: 862.10 Kcal / 3,603.58 KJ	Energia: 642.54 Kcal / 2,685.82 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
		31.26 g 23.70 g 7.17 g	32.28 g 42.05 g 6.83 g	31.72 g 14.14 g 4.36 g	31.84 g 39.19 g 7.59 g	26.67 g 11.40 g 1.76 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
83.68 g 6.42 g 4.81 g	140.11 g 3.75 g 1.39 g	129.47 g 61.45 g 3.17 g	96.04 g 0.06 g 3.41 g	106.35 g 15.49 g 6.45 g	g g g	g g g		
7,9		7,9		9	1	1		
Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Paprikával	Gyümölcskrémmel, Gluténmentes pékáru	Sertés párizsis, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru	növényi sajtos pogácsa-TündérManna	Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru			
	Energia: 526.74 Kcal / 2,201.77 KJ	Energia: 323.23 Kcal / 1,351.10 KJ	Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ	Energia: 297.13 Kcal / 1,242.00 KJ	Energia: 449.75 Kcal / 1,879.96 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	
	11.78 g 25.30 g 7.42 g	7.92 g 2.01 g 0.41 g	12.08 g 23.28 g 6.95 g	0.70 g 17.10 g 9.30 g	11.75 g 7.28 g 3.31 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	
56.49 g 0.80 g 1.70 g	62.02 g 1.80 g 0.70 g	55.16 g 0.80 g 1.81 g	34.20 g 1.50 g 1.40 g	77.92 g 18.98 g 0.80 g	g g g	g g g		





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	Uzsonna						1	1
(05905) GM,TO,OM,c sir,alm,zel,na r,bar,Nabe	Tízórai	Tej, Mézes, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru	Herba tea, Sárgarépas sajtvarázskrém, Gluténmentes pékáru	Herba tea, Padlizsánkrémes, Gluténmentes pékáru	Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Herba tea, Körözött, Gluténmentes pékáru, Kígyóborka		
		Energia: 662.83 Kcal / 2,770.63 KJ	Energia: 507.17 Kcal / 2,119.97 KJ	Energia: 478.66 Kcal / 2,000.80 KJ	Energia: 548.99 Kcal / 2,294.78 KJ	Energia: 436.28 Kcal / 1,823.65 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		17.64 g 20.50 g 6.64 g	9.36 g 15.38 g 6.97 g	7.83 g 12.58 g 3.25 g	13.77 g 18.48 g 5.06 g	12.96 g 5.29 g 2.50 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	95.28 g 25.10 g 1.31 g	76.22 g 20.79 g 1.22 g	76.98 g 20.79 g 1.05 g	75.27 g 20.79 g 1.88 g	77.72 g 25.74 g 1.23 g	g g g	g g g	
	7	7	7	7	7	1	1	
	Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával, Reszelt sajttal	Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, GM pékáruval, ebédhez	Zselici húsos leves, Tejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, Alma	Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Sertéspörkölt, Spanyol rizszel	Zellermentes csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával		
		Energia: 675.13 Kcal / 2,822.04 KJ	Energia: 1,056.15 Kcal / 4,414.71 KJ	Energia: 812.95 Kcal / 3,398.13 KJ	Energia: 844.49 Kcal / 3,529.97 KJ	Energia: 627.69 Kcal / 2,623.74 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
31.01 g 23.64 g 7.13 g		31.94 g 41.95 g 6.82 g	28.18 g 20.20 g 6.77 g	31.50 g 39.16 g 7.58 g	26.35 g 11.31 g 1.75 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	
82.72 g 6.42 g 4.77 g	134.59 g 3.50 g 1.39 g	128.02 g 61.44 g 3.10 g	92.07 g 0.06 g 3.40 g	103.33 g 15.49 g 7.28 g	g g g	g g g		
7	7	7	7	7	1	1		
Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Paprikával	Gyümölcskrémrel, Gluténmentes pékáru	Sertés párizsis, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru	növényi sajtos pogácsa-TündérManna	Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru			





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap			
(05905) GM,TO,OM,c sir,alm,zel,na r,bar,Nabe	Uzsonna	Energia: 526.74 Kcal / 2,201.77 KJ			Energia: 323.23 Kcal / 1,351.10 KJ			Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ			Energia: 297.13 Kcal / 1,242.00 KJ			Energia: 449.75 Kcal / 1,879.96 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		11.78 g	25.30 g	7.42 g	7.92 g	2.01 g	0.41 g	12.08 g	23.28 g	6.95 g	0.70 g	17.10 g	9.30 g	11.75 g	7.28 g	3.31 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	Szénhidrát
			56.49 g	0.80 g	1.70 g	62.02 g	1.80 g	0.70 g	55.16 g	0.80 g	1.81 g	34.20 g	1.50 g	1.40 g	77.92 g	18.98 g	0.80 g	g	g	g	g	g	g
																		1					1
(06000) Glutén,tej,tj ás,OM,szója	Tízórai	Rizstej, Pulykamell sonkás, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Padlizsánkrémes, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Herba tea, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru, Kigyóuborka									
		Energia: 588.65 Kcal / 2,460.56 KJ	Energia: 470.42 Kcal / 1,966.36 KJ	Energia: 478.66 Kcal / 2,000.80 KJ	Energia: 548.99 Kcal / 2,294.78 KJ	Energia: 384.41 Kcal / 1,606.83 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ													
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		14.21 g	19.98 g	4.92 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	7.83 g	12.58 g	3.25 g	13.77 g	18.48 g	5.06 g	7.85 g	2.45 g	0.74 g	g	g	g	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	12.79 g	1.75 g	77.60 g	20.79 g	1.34 g	76.98 g	20.79 g	1.05 g	75.27 g	20.79 g	1.88 g	76.29 g	25.76 g	1.20 g	g	g	g	g	g	g
																		1					1
	Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával, Növényi sajt szóráttal			Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, GM pékáruval, ebédhez			Zselici húsos leves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, Alma			Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Sertéspörkölt, Spanyol rizzsel			Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával									
		Energia: 582.08 Kcal / 2,433.09 KJ	Energia: 1,080.90 Kcal / 4,518.16 KJ	Energia: 752.02 Kcal / 3,143.44 KJ	Energia: 862.10 Kcal / 3,603.58 KJ	Energia: 642.54 Kcal / 2,685.82 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	
		23.78 g	16.16 g	2.56 g	32.28 g	42.05 g	6.83 g	19.59 g	12.17 g	1.85 g	31.84 g	39.19 g	7.59 g	26.67 g	11.40 g	1.76 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	Szénhidrát	Cukor	Só
			83.61 g	6.42 g	4.20 g	140.11 g	3.75 g	1.39 g	138.80 g	75.83 g	2.69 g	96.04 g	0.06 g	3.41 g	106.35 g	15.49 g	6.45 g	g	g	g	g	g	g
			9					9						9				1					1



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06000) Glutén,tej,tojás,OM,szója	Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Paprikával	Gyümölcskrémrel, Gluténmentes pékáru	Sertés párizsis, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru	növényi sajtos pogácsa-TündérManna	Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 526.74 Kcal / 2,201.77 KJ	Energia: 323.23 Kcal / 1,351.10 KJ	Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ	Energia: 297.13 Kcal / 1,242.00 KJ	Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		11.78 g 25.30 g 7.42 g	7.92 g 2.01 g 0.41 g	12.08 g 23.28 g 6.95 g	0.70 g 17.10 g 9.30 g	7.31 g 2.30 g 0.44 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
56.49 g 0.80 g 1.70 g	62.02 g 1.80 g 0.70 g	55.16 g 0.80 g 1.81 g	34.20 g 1.50 g 1.40 g	61.19 g 3.80 g 0.70 g	g g g	g g g		
					1	1		
(06015) GM,TM,TO,szój,sert,marh,kók,OM	Tízórai	Rizstej, Mézes, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru	Herba tea, Sárgarépas margarinkérm, Gluténmentes pékáru	Herba tea, Padlizsánkrémes, Gluténmentes pékáru	Herba tea, Csirkemellsonka, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Herba tea, Köles körözött, Gluténmentes pékáru, Kígyóuborka		
		Energia: 642.59 Kcal / 2,686.03 KJ	Energia: 533.69 Kcal / 2,230.82 KJ	Energia: 478.66 Kcal / 2,000.80 KJ	Energia: 545.15 Kcal / 2,278.73 KJ	Energia: 549.35 Kcal / 2,296.28 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.53 g 18.86 g 4.55 g	7.39 g 19.51 g 5.15 g	7.83 g 12.58 g 3.25 g	14.21 g 17.14 g 4.57 g	9.00 g 16.56 g 4.66 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
103.05 g 37.09 g 0.91 g	75.51 g 20.79 g 0.97 g	76.98 g 20.79 g 1.05 g	76.89 g 20.79 g 1.75 g	84.47 g 25.74 g 1.40 g	g g g	g g g		
					1	1		
	Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával	Tarhonyaleves, Csirkepörkölt (comb), Burgonyafőzelék, GM pékáruval, ebédhez	Zselici húsos leves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, Alma	Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Mediterrán csirke, Spanyol rizzsel	Zöldségleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával		
		Energia: 573.53 Kcal / 2,397.36 KJ	Energia: 918.29 Kcal / 3,838.45 KJ	Energia: 752.02 Kcal / 3,143.44 KJ	Energia: 693.01 Kcal / 2,896.78 KJ	Energia: 718.44 Kcal / 3,003.08 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	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 15.47 g 2.56 g	32.21 g 25.31 g 3.66 g	19.59 g 12.17 g 1.85 g	35.51 g 19.96 g 3.51 g	26.82 g 19.98 g 2.85 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	Szénhidrát Cukor Só		
					g g g	g g g		



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

	83.01 g	6.42 g	4.20 g	137.40 g	3.75 g	3.28 g	138.80 g	75.83 g	2.69 g	93.71 g	0.08 g	4.38 g	106.65 g	15.54 g	6.34 g						
	9			9			9			9			1			1					
Uzsonna	Pulykamell sonkás, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Paprikával			Gyümölcskrémmel, Gluténmentes pékáru			Baromfi párizsi, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			sós pereg-TündérManna			Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru								
	Energia: 472.12 Kcal / 1,973.46 Kj			Energia: 323.23 Kcal / 1,351.10 Kj			Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 Kj			Energia: 121.86 Kcal / 509.37 Kj			Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	14.66 g	17.26 g	4.57 g	7.92 g	2.01 g	0.41 g	12.08 g	23.28 g	6.95 g	0.14 g	0.18 g	0.05 g	7.31 g	2.30 g	0.44 g	g	g	g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
58.11 g	0.80 g	1.75 g	62.02 g	1.80 g	0.70 g	55.16 g	0.80 g	1.81 g	28.26 g	1.50 g	0.02 g	61.19 g	3.80 g	0.70 g	g	g	g				
	1			1			1			1			1			1					
Tízórai	Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Zöld tea , Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Zöld tea , Padlizsánkrémes, Gluténmentes pékáru			Zöld tea , Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Zöld tea , Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru, Kígyóuborka								
	Energia: 588.65 Kcal / 2,460.56 Kj			Energia: 471.19 Kcal / 1,969.57 Kj			Energia: 479.43 Kcal / 2,004.02 Kj			Energia: 549.76 Kcal / 2,298.00 Kj			Energia: 385.18 Kcal / 1,610.05 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	14.21 g	19.98 g	4.92 g	7.85 g	11.63 g	8.80 g	7.96 g	12.61 g	3.25 g	13.90 g	18.51 g	5.06 g	7.98 g	2.48 g	0.74 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	12.79 g	1.75 g	77.60 g	20.79 g	1.34 g	76.98 g	20.79 g	1.05 g	75.27 g	20.79 g	1.88 g	76.29 g	25.76 g	1.20 g	g	g	g				
	1			1			1			1			1			1					
Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával, Növényi sajt szóráttal			Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, GM pékáruval, ebédhez			Zselici húsos leves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéj szórat			Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Sertéspörkölt, Párolt rizzsel			Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonyával								
	Energia: 582.08 Kcal / 2,433.09 Kj			Energia: 1,080.90 Kcal / 4,518.16 Kj			Energia: 539.23 Kcal / 2,253.98 Kj			Energia: 861.53 Kcal / 3,601.20 Kj			Energia: 552.10 Kcal / 2,307.78 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	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	16.16 g	2.56 g	32.28 g	42.05 g	6.83 g	18.99 g	11.57 g	1.85 g	31.83 g	39.18 g	7.58 g	25.17 g	13.82 g	1.73 g	g	g	g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	1			1			1			1			1			1					

(06050) GM (BÚZA)TM,fr uk,cit,OM



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

	83.61 g	6.42 g	4.20 g	140.11 g	3.75 g	1.39 g	88.34 g	35.87 g	2.67 g	95.95 g	0.06 g	3.41 g	80.25 g	0.50 g	7.78 g						
	9						9						1			1					
Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Paprikával			Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsis, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			növényi sajtos pogácsa-TündérManna			Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru								
	Energia: 526.74 Kcal / 2,201.77 KJ			Energia: 312.86 Kcal / 1,307.75 KJ			Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ			Energia: 297.13 Kcal / 1,242.00 KJ			Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.78 g	25.30 g	7.42 g	7.31 g	2.30 g	0.44 g	12.08 g	23.28 g	6.95 g	0.70 g	17.10 g	9.30 g	7.31 g	2.30 g	0.44 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
56.49 g	0.80 g	1.70 g	59.39 g	2.00 g	0.70 g	55.16 g	0.80 g	1.81 g	34.20 g	1.50 g	1.40 g	61.19 g	3.80 g	0.70 g	g	g	g	g	g	g	
	15												1			1					

Tízórai	Rizstej, Mézes, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Sárgarépas margarinkérm, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Padlizsánkrémes, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Herba tea, Köles körözött, Gluténmentes pékáru, Kígyóuborka								
	Energia: 642.59 Kcal / 2,686.03 KJ			Energia: 533.69 Kcal / 2,230.82 KJ			Energia: 478.66 Kcal / 2,000.80 KJ			Energia: 548.99 Kcal / 2,294.78 KJ			Energia: 549.35 Kcal / 2,296.28 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.53 g	18.86 g	4.55 g	7.39 g	19.51 g	5.15 g	7.83 g	12.58 g	3.25 g	13.77 g	18.48 g	5.06 g	9.00 g	16.56 g	4.66 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
103.05 g	37.09 g	0.91 g	75.51 g	20.79 g	0.97 g	76.98 g	20.79 g	1.05 g	75.27 g	20.79 g	1.88 g	84.47 g	25.74 g	1.40 g	g	g	g	g	g	g	
													1			1					

Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával			Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Karalábéfőzelék, GM pékáruval, ebédhez			Zselici húsos leves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, Alma			Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Sertéspörkölt, Spanyol rizzsel			Csontleves, Levesbetét Éden, Húsgombóc, Paradicsomos, Kölessel								
	Energia: 573.53 Kcal / 2,397.36 KJ			Energia: 894.56 Kcal / 3,739.26 KJ			Energia: 752.02 Kcal / 3,143.44 KJ			Energia: 862.10 Kcal / 3,603.58 KJ			Energia: 775.15 Kcal / 3,240.13 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	23.78 g	15.47 g	2.56 g	31.20 g	33.09 g	5.60 g	19.59 g	12.17 g	1.85 g	31.84 g	39.19 g	7.59 g	28.66 g	23.51 g	3.63 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	
83.01 g	6.42 g	4.20 g	116.04 g	9.74 g	2.22 g	138.80 g	75.83 g	2.69 g	96.04 g	0.06 g	3.41 g	111.14 g	15.00 g	6.91 g	g	g	g	g	g	g	



(06060)
GM, TM, toj, za
b, arp, burgM



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
(06060) GM, TM, toj, za b, árp, burgM	Ebéd	9			9			1	1							
	Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Paprikával		Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru		Sertés párizsis, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru		Álom sonka, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru		Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru						
		Energia: 526.74 Kcal / 2,201.77 KJ		Energia: 323.23 Kcal / 1,351.10 KJ		Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ		Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ		Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		11.78 g	25.30 g	7.42 g	7.92 g	2.01 g	0.41 g	12.08 g	23.28 g	6.95 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	7.31 g	2.30 g	0.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.49 g	0.80 g	1.70 g	62.02 g	1.80 g	0.70 g	55.16 g	0.80 g	1.81 g	56.76 g	0.80 g	1.75 g	61.19 g	3.80 g	0.70 g		
		1			1											
(06075) GM, TM, TO, n atív cuk., hisztM	Tízórai	Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru		Herba tea, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru		Herba tea, Padlizsánkrém, Gluténmentes pékáru		Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Salátalevél		Herba tea, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru, Kígyóborka						
		Energia: 588.65 Kcal / 2,460.56 KJ		Energia: 470.42 Kcal / 1,966.36 KJ		Energia: 478.66 Kcal / 2,000.80 KJ		Energia: 548.99 Kcal / 2,294.78 KJ		Energia: 384.41 Kcal / 1,606.83 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		14.21 g	19.98 g	4.92 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	7.83 g	12.58 g	3.25 g	13.77 g	18.48 g	5.06 g	7.85 g	2.45 g	0.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	80.43 g	12.79 g	1.75 g	77.60 g	20.79 g	1.34 g	76.98 g	20.79 g	1.05 g	75.27 g	20.79 g	1.88 g	76.29 g	25.76 g	1.20 g	
		1			1											
Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával, Növényi sajt szóráttal		Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, GM pékáruval, ebédhez		Zselici húsos leves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéj szórat, Alma		Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Sertéspörkölt, Spanyol rizzsel		Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Snidlingmártás, Főtt burgonyával							
	Energia: 582.08 Kcal / 2,433.09 KJ		Energia: 1,080.90 Kcal / 4,518.16 KJ		Energia: 591.41 Kcal / 2,472.09 KJ		Energia: 862.10 Kcal / 3,603.58 KJ		Energia: 552.10 Kcal / 2,307.78 KJ							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

	23.78 g	16.16 g	2.56 g	32.28 g	42.05 g	6.83 g	19.59 g	12.17 g	1.85 g	31.84 g	39.19 g	7.59 g	25.17 g	13.82 g	1.73 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	
	83.61 g	6.42 g	4.20 g	140.11 g	3.75 g	1.39 g	98.84 g	35.87 g	2.69 g	96.04 g	0.06 g	3.41 g	80.25 g	0.50 g	7.78 g							
	9			9			9			9			1			1						
Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Paprikával			Gyümölcskrémmel, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsis, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			növényi sajtos pogácsa-TündérManna			Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru									
	Energia: 526.74 Kcal / 2,201.77 KJ			Energia: 323.23 Kcal / 1,351.10 KJ			Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ			Energia: 297.13 Kcal / 1,242.00 KJ			Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	11.78 g	25.30 g	7.42 g	7.92 g	2.01 g	0.41 g	12.08 g	23.28 g	6.95 g	0.70 g	17.10 g	9.30 g	7.31 g	2.30 g	0.44 g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
56.49 g	0.80 g	1.70 g	62.02 g	1.80 g	0.70 g	55.16 g	0.80 g	1.81 g	34.20 g	1.50 g	1.40 g	61.19 g	3.80 g	0.70 g	g	g	g	g	g	g		
																1			1			

Tízórai	Rizstej, Szilvalekváros, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Padlizsánkrémes, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Herba tea, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru, Kígyóuborka								
	Energia: 605.28 Kcal / 2,530.07 KJ			Energia: 470.42 Kcal / 1,966.36 KJ			Energia: 478.66 Kcal / 2,000.80 KJ			Energia: 548.99 Kcal / 2,294.78 KJ			Energia: 384.41 Kcal / 1,606.83 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7.78 g	18.86 g	4.55 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	7.83 g	12.58 g	3.25 g	13.77 g	18.48 g	5.06 g	7.85 g	2.45 g	0.74 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
93.20 g	23.42 g	0.92 g	77.60 g	20.79 g	1.34 g	76.98 g	20.79 g	1.05 g	75.27 g	20.79 g	1.88 g	76.29 g	25.76 g	1.20 g	g	g	g	g	g	g	
	(12)															1			1		

Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával, Növényi sajt szóráttal			Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, GM pékáruval, ebédhez			Zselici húsos leves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, Alma			Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Sertéspörkölt, Párolt rizzzel			Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával								
	Energia: 582.08 Kcal / 2,433.09 KJ			Energia: 1,080.90 Kcal / 4,518.16 KJ			Energia: 752.02 Kcal / 3,143.44 KJ			Energia: 861.53 Kcal / 3,601.12 KJ			Energia: 642.54 Kcal / 2,685.82 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



(06080)
GM, TOM, búz,
OM, szój, kiw,
ban



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

23.78 g	16.16 g	2.56 g	32.28 g	42.05 g	6.83 g	19.59 g	12.17 g	1.85 g	31.83 g	39.18 g	7.58 g	26.67 g	11.40 g	1.76 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
83.61 g	6.42 g	4.20 g	140.11 g	3.75 g	1.39 g	138.80 g	75.83 g	2.69 g	95.95 g	0.06 g	3.41 g	106.35 g	15.49 g	6.45 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
9			9			9			9			1			1								

Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Paprikával			Gyümölcskrémrel, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsis, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Violife növényi sajt szeletes, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru													
	Energia: 526.74 Kcal / 2,201.77 KJ			Energia: 323.23 Kcal / 1,351.10 KJ			Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ			Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 KJ			Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	11.78 g	25.30 g	7.42 g	7.92 g	2.01 g	0.41 g	12.08 g	23.28 g	6.95 g	7.32 g	16.69 g	4.20 g	7.31 g	2.30 g	0.44 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	Szénhidrát	Cukor	Só		
56.49 g	0.80 g	1.70 g	62.02 g	1.80 g	0.70 g	55.16 g	0.80 g	1.81 g	55.68 g	0.80 g	0.90 g	61.19 g	3.80 g	0.70 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
															1			1								

Tízórai	Rizstej, Szilvalekváros, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Padlizsánkrémes, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Herba tea, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru, Kígyóuborka													
	Energia: 605.28 Kcal / 2,530.07 KJ			Energia: 470.42 Kcal / 1,966.36 KJ			Energia: 478.66 Kcal / 2,000.80 KJ			Energia: 548.99 Kcal / 2,294.78 KJ			Energia: 384.41 Kcal / 1,606.83 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	7.78 g	18.86 g	4.55 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	7.83 g	12.58 g	3.25 g	13.77 g	18.48 g	5.06 g	7.85 g	2.45 g	0.74 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	Szénhidrát	Cukor	Só		
93.20 g	23.42 g	0.92 g	77.60 g	20.79 g	1.34 g	76.98 g	20.79 g	1.05 g	75.27 g	20.79 g	1.88 g	76.29 g	25.76 g	1.20 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
(12)															1			1								

Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával, Növényi sajt szóráttal			Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, GM pékáruval, ebédhez			Zselici húsos leves, Köleskása, Fahéjas porcukor, Körte			Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Sertéspörkölt, Párolt rizzsel			Csontleves, Levesbetét Éden, Húsgombóc, Snidlingmártás, Főtt burgonyával								
	Energia: 582.08 Kcal / 2,433.09 KJ			Energia: 1,080.90 Kcal / 4,518.16 KJ			Energia: 847.07 Kcal / 3,540.75 KJ			Energia: 861.53 Kcal / 3,601.20 KJ			Energia: 520.37 Kcal / 2,175.15 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		



(06090) GMTMOM,ku k,haj,rép,par, alm,banM



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
23.78 g	16.16 g	2.56 g	32.28 g	42.05 g	6.83 g	22.57 g	12.92 g	2.33 g	31.83 g	39.18 g	7.58 g	24.86 g	13.64 g	1.71 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.61 g	6.42 g	4.20 g	140.11 g	3.75 g	1.39 g	158.37 g	69.11 g	2.74 g	95.95 g	0.06 g	3.41 g	73.16 g	0.01 g	7.77 g						
9			9			9			9			1			1					

Uzsonna

Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Paprikával			Gyümölcskrémrel, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsis, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Violife növényi sajt szeletes, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Vaníliás tápióka puding, Gluténmentes pékáru											
Energia: 526.74 Kcal / 2,201.77 Kj			Energia: 323.23 Kcal / 1,351.10 Kj			Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 Kj			Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 Kj			Energia: 320.36 Kcal / 1,339.10 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			
11.78 g	25.30 g	7.42 g	7.92 g	2.01 g	0.41 g	12.08 g	23.28 g	6.95 g	7.32 g	16.69 g	4.20 g	7.29 g	2.29 g	0.44 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
56.49 g	0.80 g	1.70 g	62.02 g	1.80 g	0.70 g	55.16 g	0.80 g	1.81 g	55.68 g	0.80 g	0.90 g	61.29 g	3.80 g	0.70 g									
															1			1					

(06095)
Glut,tej,tojás,
par,borsóM

Tízórai

Rizstej, Mézes, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Padlizsánkrémes, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Herba tea, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru, Kígyóuborka											
Energia: 642.59 Kcal / 2,686.03 Kj			Energia: 470.42 Kcal / 1,966.36 Kj			Energia: 478.66 Kcal / 2,000.80 Kj			Energia: 548.99 Kcal / 2,294.78 Kj			Energia: 384.41 Kcal / 1,606.83 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
7.53 g	18.86 g	4.55 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	7.83 g	12.58 g	3.25 g	13.77 g	18.48 g	5.06 g	7.85 g	2.45 g	0.74 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
103.05 g	37.09 g	0.91 g	77.60 g	20.79 g	1.34 g	76.98 g	20.79 g	1.05 g	75.27 g	20.79 g	1.88 g	76.29 g	25.76 g	1.20 g									
															1			1					





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
(06095) Glut,tej,tojás, par,borsÓM	Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával, Növényi sajt szóráttal	Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, GM pékáruval, ebédhez	Zselici húsos leves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, Alma	Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Sertéspörkölt, Párolt rizszel	Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Snidlingmártás, Főtt burgonyával													
		Energia: 582.08 Kcal / 2,433.09 KJ	Energia: 1,080.90 Kcal / 4,518.16 KJ	Energia: 752.02 Kcal / 3,143.44 KJ	Energia: 861.53 Kcal / 3,601.20 KJ	Energia: 552.10 Kcal / 2,307.78 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		23.78 g	16.16 g	2.56 g	32.28 g	42.05 g	6.83 g	19.59 g	12.17 g	1.85 g	31.83 g	39.18 g	7.58 g	25.17 g	13.82 g	1.73 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g
83.61 g	6.42 g	4.20 g	140.11 g	3.75 g	1.39 g	138.80 g	75.83 g	2.69 g	95.95 g	0.06 g	3.41 g	80.25 g	0.50 g	7.78 g	g	g	g		
9		9			9			1	1										
(06100) Glutén,tej, reflux	Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Paprikával	Gyümölcskrémmel, Gluténmentes pékáru	Sertés párizsis, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru	sós perec-TündérManna	Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru													
		Energia: 526.74 Kcal / 2,201.77 KJ	Energia: 323.23 Kcal / 1,351.10 KJ	Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ	Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ	Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		11.78 g	25.30 g	7.42 g	7.92 g	2.01 g	0.41 g	12.08 g	23.28 g	6.95 g	0.14 g	0.18 g	0.05 g	7.31 g	2.30 g	0.44 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g
56.49 g	0.80 g	1.70 g	62.02 g	1.80 g	0.70 g	55.16 g	0.80 g	1.81 g	28.26 g	1.50 g	0.02 g	61.19 g	3.80 g	0.70 g	g	g	g		
9		9			9			1	1										
(06100) Glutén,tej, reflux	Tízórai	Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, Padlizsánkrémes, Gluténmentes pékáru	Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Salátalevél, Ásványvíz	Ásványvíz, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru, Kígyóuborka													
		Energia: 588.65 Kcal / 2,460.56 KJ	Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ	Energia: 397.84 Kcal / 1,662.97 KJ	Energia: 468.17 Kcal / 1,956.95 KJ	Energia: 303.59 Kcal / 1,269.01 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		14.21 g	19.98 g	4.92 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	7.83 g	12.58 g	3.25 g	13.77 g	18.48 g	5.06 g	7.85 g	2.45 g	0.74 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g
83.61 g	6.42 g	4.20 g	140.11 g	3.75 g	1.39 g	138.80 g	75.83 g	2.69 g	95.95 g	0.06 g	3.41 g	80.25 g	0.50 g	7.78 g	g	g	g		



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
80.43 g	12.79 g	1.75 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	56.98 g	0.80 g	1.05 g	55.27 g	0.80 g	1.88 g	56.29 g	5.77 g	1.20 g						

1 1

Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával, Növényi sajt szóráttal	Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, GM pékáruval, ebédhez	Zselici húsos leves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor	Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Sertéspörkölt, Párolt rizszel	Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Snidlingmártás, Főtt burgonyával		
	Energia: 582.08 Kcal / 2,433.09 KJ	Energia: 1,080.90 Kcal / 4,518.16 KJ	Energia: 699.84 Kcal / 2,925.33 KJ	Energia: 861.53 Kcal / 3,601.20 KJ	Energia: 552.10 Kcal / 2,307.78 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	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 16.16 g 2.56 g	32.28 g 42.05 g 6.83 g	18.99 g 11.57 g 1.85 g	31.83 g 39.18 g 7.58 g	25.17 g 13.82 g 1.73 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
83.61 g 6.42 g 4.20 g	140.11 g 3.75 g 1.39 g	128.30 g 75.83 g 2.67 g	95.95 g 0.06 g 3.41 g	80.25 g 0.50 g 7.78 g	g g g	g g g	

9 9 9 1 1

Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru	Sertés párizsis, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru	sós pereg-TündérManna	Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru		
	Energia: 518.95 Kcal / 2,169.21 KJ	Energia: 323.23 Kcal / 1,351.10 KJ	Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ	Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ	Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	11.33 g 25.18 g 7.42 g	7.92 g 2.01 g 0.41 g	12.08 g 23.28 g 6.95 g	0.14 g 0.18 g 0.05 g	7.31 g 2.30 g 0.44 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
55.27 g 0.80 g 1.70 g	62.02 g 1.80 g 0.70 g	55.16 g 0.80 g 1.81 g	28.26 g 1.50 g 0.02 g	61.19 g 3.80 g 0.70 g	g g g	g g g	

1 1

(06120) Diab.
35-45-35 g
CH

Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekváros, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sárgarépas sajtvarázskrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, Kígyóborka		
	Energia: 307.41 Kcal / 1,284.97 KJ	Energia: 314.45 Kcal / 1,314.40 KJ	Energia: 285.94 Kcal / 1,195.23 KJ	Energia: 356.27 Kcal / 1,489.21 KJ	Energia: 243.56 Kcal / 1,018.08 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	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 2025.01.20. - 2025.01.26.

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.																				
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
6.29 g	14.81 g	3.85 g	9.03 g	14.29 g	6.63 g	7.50 g	11.49 g	2.91 g	13.44 g	17.39 g	4.72 g	12.63 g	4.20 g	2.16 g						
36.13 g	0.04 g	0.32 g	36.47 g	0.04 g	0.63 g	37.23 g	0.04 g	0.46 g	35.52 g	0.04 g	1.29 g	37.97 g	4.99 g	0.64 g						
1,15			1,7,15			1,15			1,15			1,7,15			1			1		
Ebéd																				
Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Spagetti tésztával, Reszelt sajttal			Reszelt tésztaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zselici húsos leves, Alma, Köleskása			Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Mediterrán sertésragu, Spanyol rizszel			Csontleves, Cérnamentéttel, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával								
Energia: 505.69 Kcal / 2,113.78 KJ			Energia: 620.24 Kcal / 2,592.60 KJ			Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ			Energia: 564.90 Kcal / 2,361.28 KJ			Energia: 531.33 Kcal / 2,220.96 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
34.12 g	19.98 g	6.79 g	24.19 g	37.30 g	10.74 g	13.51 g	7.54 g	1.86 g	21.32 g	33.87 g	10.93 g	24.84 g	27.71 g	8.95 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46.76 g	2.42 g	4.90 g	45.96 g	0.32 g	0.78 g	46.57 g	0.01 g	1.60 g	44.59 g	0.18 g	1.43 g	44.77 g	0.04 g	4.84 g						
1,3,7,9			1,3,7,9			1,7,9,15			1,7,9,(10)			1,3,9,15			1			1		
Uzsonna																				
Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Paprikával			Meggyes gyümölcskrémmel, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			növényi sajtos pogácsa-TündérManna			Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB								
Energia: 412.25 Kcal / 1,723.21 KJ			Energia: 189.29 Kcal / 791.23 KJ			Energia: 389.89 Kcal / 1,629.74 KJ			Energia: 326.84 Kcal / 1,366.19 KJ			Energia: 154.49 Kcal / 645.77 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
11.45 g	24.21 g	7.08 g	6.60 g	1.03 g	0.06 g	11.75 g	22.19 g	6.61 g	0.77 g	18.81 g	10.23 g	2.97 g	0.48 g	0.08 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.66 g	0.00 g	1.11 g	37.74 g	0.00 g	0.10 g	35.33 g	0.00 g	1.22 g	37.62 g	1.65 g	1.54 g	34.36 g	0.00 g	0.04 g						
1			1,15			1			1,15			1			1					
Tízórai																				
Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekváros, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Sárgarépas sajtvarázskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél			Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, Kígyóborka								
Energia: 271.91 Kcal / 1,136.58			Energia: 288.42 Kcal / 1,205.60			Energia: 259.91 Kcal / 1,086.42			Energia: 330.24 Kcal / 1,380.40			Energia: 217.53 Kcal / 909.28 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		

(06150) Diab.
30-45-20 g
CH



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

	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
	4.90 g	14.63 g	3.84 g	8.01 g	14.16 g	6.62 g	6.48 g	11.36 g	2.90 g	12.42 g	17.26 g	4.71 g	11.61 g	4.07 g	2.15 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	32.81 g	4.99 g	0.62 g	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só
	29.09 g	0.04 g	0.30 g	31.31 g	0.04 g	0.61 g	32.07 g	0.04 g	0.44 g	30.36 g	0.04 g	1.27 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1,15			1,7,15			1,15			1,15			1,7,15			1			1		
Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Spagetti tésztával, Reszelt sajttal			Reszelt tésztaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zselici húsos leves, Alma, Köleskása			Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Mediterrán sertésragu, Spanyol rizssel			Csontleves, Cérnamentélttel, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával								
	Energia: 505.69 Kcal / 2,113.78 Kj			Energia: 620.24 Kcal / 2,592.60 Kj			Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 Kj			Energia: 564.90 Kcal / 2,361.28 Kj			Energia: 531.33 Kcal / 2,220.96 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	34.12 g	19.98 g	6.79 g	24.19 g	37.30 g	10.74 g	13.51 g	7.54 g	1.86 g	21.32 g	33.87 g	10.93 g	24.84 g	27.71 g	8.95 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
46.76 g	2.42 g	4.90 g	45.96 g	0.32 g	0.78 g	46.57 g	0.01 g	1.60 g	44.59 g	0.18 g	1.43 g	44.77 g	0.04 g	4.84 g	g	g	g	g	g	g	g
1,3,7,9			1,3,7,9			1,7,9,15			1,7,9,(10)			1,3,9,15			1			1			
Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Paprikával			Meggyes gyümölcskrémmel, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			növényi sajtos pogácsa-TündérManna			Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB								
	Energia: 336.51 Kcal / 1,406.61 Kj			Energia: 105.27 Kcal / 440.03 Kj			Energia: 314.15 Kcal / 1,313.15 Kj			Energia: 178.28 Kcal / 745.21 Kj			Energia: 88.46 Kcal / 369.76 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	8.48 g	23.82 g	7.05 g	3.30 g	0.60 g	0.03 g	8.78 g	21.80 g	6.58 g	0.42 g	10.26 g	5.58 g	0.38 g	0.15 g	0.06 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
21.65 g	0.00 g	1.06 g	21.09 g	0.00 g	0.04 g	20.32 g	0.00 g	1.17 g	20.52 g	0.90 g	0.84 g	21.28 g	0.00 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	g
1			1,15			1			1,15			1			1			1			



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06160) Diab. 20-60-20 g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekváros, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sárgarépas sajtvarázskrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrémes, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, Kígyóborka		
		Energia: 231.67 Kcal / 968.38 KJ	Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ	Energia: 210.20 Kcal / 878.64 KJ	Energia: 280.53 Kcal / 1,172.62 KJ	Energia: 167.82 Kcal / 701.49 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3.32 g 14.42 g 3.82 g	6.06 g 13.90 g 6.60 g	4.53 g 11.10 g 2.88 g	10.47 g 17.00 g 4.69 g	9.66 g 3.81 g 2.13 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	21.12 g 0.04 g 0.27 g	21.46 g 0.04 g 0.58 g	22.22 g 0.04 g 0.41 g	20.51 g 0.04 g 1.24 g	22.96 g 4.99 g 0.59 g	g g g	g g g	
	1,15	1,7,15	1,15	1,15	1,7,15	1	1	
	Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Spagetti tésztaival, Reszelt sajttal	Reszelt tésztaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zselici húsos leves, Alma, Köleskása	Francia hagymaleves, Mediterrán sertésragu, Spanyol rizszel, Kölesgolyóval	Csontleves, Cérnamentélttel, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával	Csirkebecsinált leves, Vaníliás szív-TündérManna	Csontleves, Cérnamentélttel, Tarhonyáshús, Céklasalátával
		Energia: 592.48 Kcal / 2,476.57 KJ	Energia: 738.65 Kcal / 3,087.56 KJ	Energia: 445.52 Kcal / 1,862.27 KJ	Energia: 696.98 Kcal / 2,913.38 KJ	Energia: 651.85 Kcal / 2,724.73 KJ	Energia: 409.26 Kcal / 1,710.71 KJ	Energia: 492.41 Kcal / 2,058.27 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
		37.52 g 21.91 g 7.08 g	26.80 g 42.04 g 11.70 g	21.22 g 11.79 g 3.00 g	23.73 g 38.67 g 12.18 g	27.70 g 32.12 g 9.44 g	12.43 g 11.96 g 3.54 g	19.69 g 18.26 g 4.73 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
60.62 g 2.42 g 5.06 g	62.05 g 0.32 g 1.11 g	62.69 g 0.02 g 2.58 g	64.30 g 0.18 g 2.14 g	61.84 g 0.04 g 5.47 g	60.97 g 2.32 g 2.66 g	61.46 g 8.04 g 4.24 g		
1,3,7,9	1,3,7,9	1,7,9,15	1,7,9,(10)	1,3,9,15	1,7,9	1,3,9,15,(12)		
Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Paprikával	Meggyes gyümölcskrémmel, Diétás pékáru BL DIAB	Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	növényi sajtos pogácsa-TündérManna	Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB			
	Energia: 336.51 Kcal / 1,406.61 KJ	Energia: 105.27 Kcal / 440.03 KJ	Energia: 314.15 Kcal / 1,313.15 KJ	Energia: 178.28 Kcal / 745.21 KJ	Energia: 88.46 Kcal / 369.76 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	8.48 g 23.82 g 7.05 g	3.30 g 0.60 g 0.03 g	8.78 g 21.80 g 6.58 g	0.42 g 10.26 g 5.58 g	0.38 g 0.15 g 0.06 g	g g g	g g g	





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.																							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		21.65 g	0.00 g	1.06 g	21.09 g	0.00 g	0.04 g	20.32 g	0.00 g	1.17 g	20.52 g	0.90 g	0.84 g	21.28 g	0.00 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	
		1			1,15			1			1,15			1			1						
(06190) Diab. 30-45-25g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekváros, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB		Herba tea édesítőszerrel, Sárgarépás sajtvarázskrém, Diétás pékáru BL DIAB		Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém, Diétás pékáru BL DIAB		Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél		Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, Kígyóborka													
		Energia: 271.91 Kcal / 1,136.58 Kj		Energia: 288.42 Kcal / 1,205.60 Kj		Energia: 259.91 Kcal / 1,086.42 Kj		Energia: 330.24 Kcal / 1,380.40 Kj		Energia: 217.53 Kcal / 909.28 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		4.90 g	14.63 g	3.84 g	8.01 g	14.16 g	6.62 g	6.48 g	11.36 g	2.90 g	12.42 g	17.26 g	4.71 g	11.61 g	4.07 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	
	29.09 g	0.04 g	0.30 g	31.31 g	0.04 g	0.61 g	32.07 g	0.04 g	0.44 g	30.36 g	0.04 g	1.27 g	32.81 g	4.99 g	0.62 g	g	g	g	g	g	g		
	1,15		1,7,15		1,15		1,15		1,7,15		1		1										
	Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Spagetti tésztaival, Reszelt sajttal		Reszelt tésztaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		Zselici húsos leves, Alma, Köleskása		Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Mediterrán sertésragu, Spanyol rizszel		Csontleves, Cérnametélttel, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával													
		Energia: 505.69 Kcal / 2,113.78 Kj		Energia: 620.24 Kcal / 2,592.60 Kj		Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 Kj		Energia: 564.90 Kcal / 2,361.28 Kj		Energia: 531.33 Kcal / 2,220.96 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	
34.12 g		19.98 g	6.79 g	24.19 g	37.30 g	10.74 g	13.51 g	7.54 g	1.86 g	21.32 g	33.87 g	10.93 g	24.84 g	27.71 g	8.95 g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
46.76 g	2.42 g	4.90 g	45.96 g	0.32 g	0.78 g	46.57 g	0.01 g	1.60 g	44.59 g	0.18 g	1.43 g	44.77 g	0.04 g	4.84 g	g	g	g	g	g	g			
1,3,7,9		1,3,7,9		1,7,9,15		1,7,9,(10)		1,3,9,15		1		1											



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06190) Diab. 30-45-25g CH	Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB , Paprikával	Meggyes gyümölcskrémmel, Diétás pékáru BL DIAB	Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	növényi sajtos pogácsa-TündérManna	Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 350.72 Kcal / 1,466.01 KJ	Energia: 131.30 Kcal / 548.83 KJ	Energia: 328.36 Kcal / 1,372.54 KJ	Energia: 207.99 Kcal / 869.40 KJ	Energia: 109.29 Kcal / 456.83 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.04 g 23.90 g 7.06 g	4.32 g 0.73 g 0.04 g	9.34 g 21.88 g 6.59 g	0.49 g 11.97 g 6.51 g	1.20 g 0.26 g 0.07 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		
24.46 g 0.00 g 1.07 g	26.25 g 0.00 g 0.06 g	23.13 g 0.00 g 1.18 g	23.94 g 1.05 g 0.98 g	25.41 g 0.00 g 0.02 g	g g g	g g g		
1	1,15	1	1,15	1	1	1		
(06230) Diab. 25-45/50-15/20 gr CH, zsírs	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekváros, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sárgarépás sajtvarázskrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrémes, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB , Kígyóborka		
		Energia: 271.91 Kcal / 1,136.58 KJ	Energia: 252.92 Kcal / 1,057.21 KJ	Energia: 224.41 Kcal / 938.03 KJ	Energia: 294.74 Kcal / 1,232.01 KJ	Energia: 182.03 Kcal / 760.89 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.90 g 14.63 g 3.84 g	6.62 g 13.98 g 6.61 g	5.09 g 11.18 g 2.89 g	11.03 g 17.08 g 4.70 g	10.22 g 3.89 g 2.14 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
29.09 g 0.04 g 0.30 g	24.27 g 0.04 g 0.59 g	25.03 g 0.04 g 0.42 g	23.32 g 0.04 g 1.25 g	25.77 g 4.99 g 0.60 g	g g g	g g g		
1,15	1,7,15	1,15	1,15	1,7,15	1	1		
Ebéd	Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Spagetti tésztával, Reszelt sajttal	Reszelt tésztaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zselici húsos leves, Alma, Köleskása	Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Mediterrán sertésragu, Spanyol rizszel	Csontleves , Cérnamentélttel, Húsgombóc , Paradicsomos, Főtt burgonyával		
		Energia: 523.05 Kcal / 2,186.35 KJ	Energia: 659.71 Kcal / 2,757.59 KJ	Energia: 387.19 Kcal / 1,618.45 KJ	Energia: 640.14 Kcal / 2,675.79 KJ	Energia: 582.08 Kcal / 2,433.09 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	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 2025.01.20. - 2025.01.26.

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.																																									
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																	
g			g			g			g			g			g			g			g			g																	
34.80 g	20.37 g	6.85 g	25.05 g	38.88 g	11.07 g	19.88 g	11.25 g	2.87 g	22.71 g	37.24 g	12.01 g	26.36 g	28.55 g	9.05 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só															
49.54 g	2.42 g	4.93 g	51.32 g	0.32 g	0.90 g	50.83 g	0.02 g	2.48 g	54.40 g	0.18 g	1.84 g	53.87 g	0.04 g	5.08 g																											
1,3,7,9			1,3,7,9			1,7,9,15			1,7,9,(10)			1,3,9,15			1			1																							
Uzsonna						Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Paprikával						Meggyes gyümölcskrémmel, Diétás pékáru BL DIAB						Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB						növényi sajtos pogácsa-TündérManna						Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB											
Energia: 336.51 Kcal / 1,406.61 KJ						Energia: 105.27 Kcal / 440.03 KJ						Energia: 314.15 Kcal / 1,313.15 KJ						Energia: 178.28 Kcal / 745.21 KJ						Energia: 88.46 Kcal / 369.76 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír							
8.48 g		23.82 g		7.05 g		3.30 g		0.60 g		0.03 g		8.78 g		21.80 g		6.58 g		0.42 g		10.26 g		5.58 g		0.38 g		0.15 g		0.06 g		g		g		g							
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só							
21.65 g		0.00 g		1.06 g		21.09 g		0.00 g		0.04 g		20.32 g		0.00 g		1.17 g		20.52 g		0.90 g		0.84 g		21.28 g		0.00 g		0.00 g		g		g		g							
1						1,15						1						1,15						1						1											
Tízórai						Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekváros, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB						Herba tea édesítőszerrel, Sárgarépas sajtvarázskrém, Diétás pékáru BL DIAB						Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém, Diétás pékáru BL DIAB						Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél						Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, Kígyóuborka											
Energia: 231.67 Kcal / 968.38 KJ						Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ						Energia: 210.20 Kcal / 878.64 KJ						Energia: 280.53 Kcal / 1,172.62 KJ						Energia: 167.82 Kcal / 701.49 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		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír							
3.32 g		14.42 g		3.82 g		6.06 g		13.90 g		6.60 g		4.53 g		11.10 g		2.88 g		10.47 g		17.00 g		4.69 g		9.66 g		3.81 g		2.13 g		g		g		g							
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só							
21.12 g		0.04 g		0.27 g		21.46 g		0.04 g		0.58 g		22.22 g		0.04 g		0.41 g		20.51 g		0.04 g		1.24 g		22.96 g		4.99 g		0.59 g		g		g		g							
1,15						1,7,15						1,15						1,15						1,7,15						1						1					
Ebéd						Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Spagetti tésztával, Reszelt sajttal						Reszelt tésztaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Zselici húsos leves, Alma, Köleskása						Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Mediterrán sertésragu, Spanyol rizszel						Csontleves, Cérnametéllel, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával											
Energia: 523.05 Kcal / 2,186.35						Energia: 659.71 Kcal / 2,757.59						Energia: 387.19 Kcal / 1,618.45						Energia: 640.14 Kcal / 2,675.79						Energia: 582.08 Kcal / 2,433.09						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ					

(06240) Diab.
20-50-20 g
CH





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

	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	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	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	34.80 g	20.37 g	6.85 g	25.05 g	38.88 g	11.07 g	19.88 g	11.25 g	2.87 g	22.71 g	37.24 g	12.01 g	26.36 g	28.55 g	9.05 g							
	49.54 g	2.42 g	4.93 g	51.32 g	0.32 g	0.90 g	50.83 g	0.02 g	2.48 g	54.40 g	0.18 g	1.84 g	53.87 g	0.04 g	5.08 g							
	1,3,7,9			1,3,7,9			1,7,9,15			1,7,9,(10)			1,3,9,15			1			1			
Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinna, Diétás pékáru BL DIAB, Paprikával			Meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsis, Liga margarinna, Diétás pékáru BL DIAB			növényi sajtos pogácsa-TündérManna			Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB									
	Energia: 336.51 Kcal / 1,406.61 Kj			Energia: 105.27 Kcal / 440.03 Kj			Energia: 314.15 Kcal / 1,313.15 Kj			Energia: 178.28 Kcal / 745.21 Kj			Energia: 88.46 Kcal / 369.76 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	8.48 g	23.82 g	7.05 g	3.30 g	0.60 g	0.03 g	8.78 g	21.80 g	6.58 g	0.42 g	10.26 g	5.58 g	0.38 g	0.15 g	0.06 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
21.65 g	0.00 g	1.06 g	21.09 g	0.00 g	0.04 g	20.32 g	0.00 g	1.17 g	20.52 g	0.90 g	0.84 g	21.28 g	0.00 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g		
	1			1,15			1			1,15			1			1			1			
(06245) Diab. 15-55-20	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekváros, Liga margarinna, Diétás pékáru BL DIAB, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Sárgarépa sajtvázskrém, Diétás pékáru BL DIAB, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarinna, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, Kígyóuborka, Alma									
	Energia: 260.18 Kcal / 1,087.55 Kj			Energia: 264.86 Kcal / 1,107.11 Kj			Energia: 236.35 Kcal / 987.94 Kj			Energia: 306.68 Kcal / 1,281.92 Kj			Energia: 193.97 Kcal / 810.79 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	3.00 g	14.90 g	3.82 g	5.64 g	14.37 g	6.59 g	4.11 g	11.57 g	2.87 g	10.05 g	17.47 g	4.68 g	9.24 g	4.28 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	
26.94 g	0.04 g	0.28 g	26.80 g	0.04 g	0.58 g	27.56 g	0.04 g	0.41 g	25.85 g	0.04 g	1.24 g	28.30 g	4.99 g	0.59 g	g	g	g	g	g	g		
	1,15			1,7,15			1,15			1,15			1,7,15			1			1			



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06245) Diab. 15-55-20	Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Spagetti tésztával, Reszelt sajttal	Reszelt tésztaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zselici húsos leves, Alma, Köleskása	Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Mediterrán sertésragu, Spanyol rizszel	Csontleves, Cérnamentélttel, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával		
		Energia: 557.76 Kcal / 2,331.44 KJ	Energia: 702.58 Kcal / 2,936.78 KJ	Energia: 416.35 Kcal / 1,740.34 KJ	Energia: 640.14 Kcal / 2,675.79 KJ	Energia: 605.33 Kcal / 2,530.28 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		36.16 g 21.14 g 6.96 g	26.08 g 40.69 g 11.47 g	20.55 g 11.52 g 2.93 g	22.71 g 37.24 g 12.01 g	26.81 g 29.74 g 9.18 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
55.08 g 2.42 g 4.99 g	56.88 g 0.32 g 1.07 g	56.76 g 0.02 g 2.53 g	54.40 g 0.18 g 1.84 g	56.53 g 0.04 g 5.21 g	g g g	g g g		
	1,3,7,9	1,3,7,9	1,7,9,15	1,7,9,(10)	1,3,9,15	1	1	
(06280) Diab. (25/30-40-15 gr CH)-TEU	Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Paprikával	Meggyes gyümölcskrémrel, Diétás pékáru BL DIAB	Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	növényi sajtos pogácsa-TündérManna	Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 336.51 Kcal / 1,406.61 KJ	Energia: 105.27 Kcal / 440.03 KJ	Energia: 314.15 Kcal / 1,313.15 KJ	Energia: 178.28 Kcal / 745.21 KJ	Energia: 88.46 Kcal / 369.76 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.48 g 23.82 g 7.05 g	3.30 g 0.60 g 0.03 g	8.78 g 21.80 g 6.58 g	0.42 g 10.26 g 5.58 g	0.38 g 0.15 g 0.06 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
21.65 g 0.00 g 1.06 g	21.09 g 0.00 g 0.04 g	20.32 g 0.00 g 1.17 g	20.52 g 0.90 g 0.84 g	21.28 g 0.00 g 0.00 g	g g g	g g g		
	1	1,15	1	1,15	1	1		
(06280) Diab. (25/30-40-15 gr CH)-TEU	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekváros, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sárgarépas sajtvarázskrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, Kígyóborka		
		Energia: 271.91 Kcal / 1,136.58 KJ	Energia: 252.92 Kcal / 1,057.21 KJ	Energia: 224.41 Kcal / 938.03 KJ	Energia: 294.74 Kcal / 1,232.01 KJ	Energia: 182.03 Kcal / 760.89 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
		5.09 g 11.18 g 2.89 g	5.09 g 11.18 g 2.89 g	5.09 g 11.18 g 2.89 g	5.09 g 11.18 g 2.89 g	10.22 g 3.89 g 2.14 g	g g g	g g g



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.																				
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
4.90 g	14.63 g	3.84 g	6.62 g	13.98 g	6.61 g	25.03 g	0.04 g	0.42 g	11.03 g	17.08 g	4.70 g	25.77 g	4.99 g	0.60 g						
29.09 g	0.04 g	0.30 g	24.27 g	0.04 g	0.59 g				23.32 g	0.04 g	1.25 g									
1,15			1,7,15			1,15			1,15			1,7,15			1			1		
Ebéd			Reszelt tésztaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zselici húsos leves, Köleskása, Alma			Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Mediterrán sertésragu, Spanyol rizssel			Csontleves, Cérnamentéltel, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával								
Energia: 461.24 Kcal / 1,927.98 KJ			Energia: 429.85 Kcal / 1,796.77 KJ			Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ			Energia: 421.32 Kcal / 1,761.12 KJ			Energia: 519.51 Kcal / 2,171.55 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
32.50 g	18.32 g	6.58 g	14.59 g	23.07 g	6.28 g	12.83 g	7.26 g	1.79 g	14.53 g	22.18 g	6.79 g	24.43 g	28.25 g	9.00 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	Szénhidrát	Cukor	Só
40.96 g	2.41 g	4.42 g	40.22 g	0.31 g	0.71 g	40.63 g	0.01 g	1.55 g	41.83 g	0.13 g	1.21 g	41.10 g	0.04 g	4.75 g	g	g	g	g	g	g
1,3,7,9			1,3,7,9			1,7,9,15			1,7,9,(10)			1,3,9,15			1			1		
Uzsonna			Meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			növényi sajtos pogácsa-TündérManna			Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB								
Energia: 310.48 Kcal / 1,297.81 KJ			Energia: 81.60 Kcal / 341.09 KJ			Energia: 288.12 Kcal / 1,204.34 KJ			Energia: 148.57 Kcal / 621.02 KJ			Energia: 67.67 Kcal / 282.86 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
7.46 g	23.69 g	7.04 g	2.38 g	0.48 g	0.03 g	7.76 g	21.67 g	6.57 g	0.35 g	8.55 g	4.65 g	1.11 g	0.20 g	0.04 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
16.49 g	0.00 g	1.04 g	16.41 g	0.00 g	0.03 g	15.16 g	0.00 g	1.15 g	17.10 g	0.75 g	0.70 g	15.29 g	0.00 g	0.02 g	g	g	g	g	g	g
1			1,15			1			1,15			1			1					
Tízórai			Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekváros, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Sárgarépas sajtvarázskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél			Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, Kígyóborka					
Energia: 231.67 Kcal / 968.38 KJ			Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ			Energia: 210.20 Kcal / 878.64 KJ			Energia: 280.53 Kcal / 1,172.62 KJ			Energia: 167.82 Kcal / 701.49 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		

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



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

Kj																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
3.32 g	14.42 g	3.82 g	6.06 g	13.90 g	6.60 g	4.53 g	11.10 g	2.88 g	10.47 g	17.00 g	4.69 g	9.66 g	3.81 g	2.13 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
21.12 g	0.04 g	0.27 g	21.46 g	0.04 g	0.58 g	22.22 g	0.04 g	0.41 g	20.51 g	0.04 g	1.24 g	22.96 g	4.99 g	0.59 g									
1,15			1,7,15			1,15			1,15			1,7,15			1			1					
Ebéd			Reszelt tésztaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zselici húsos leves, Alma, Köleskása			Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Mediterrán sertésragu, Spanyol rizssel			Csontleves, Cérnamentélttel, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával											
Energia: 523.05 Kcal / 2,186.35 Kj			Energia: 659.71 Kcal / 2,757.59 Kj			Energia: 387.19 Kcal / 1,618.45 Kj			Energia: 640.14 Kcal / 2,675.79 Kj			Energia: 582.08 Kcal / 2,433.09 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
34.80 g	20.37 g	6.85 g	25.05 g	38.88 g	11.07 g	19.88 g	11.25 g	2.87 g	22.71 g	37.24 g	12.01 g	26.36 g	28.55 g	9.05 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
49.54 g	2.42 g	4.93 g	51.32 g	0.32 g	0.90 g	50.83 g	0.02 g	2.48 g	54.40 g	0.18 g	1.84 g	53.87 g	0.04 g	5.08 g									
1,3,7,9			1,3,7,9			1,7,9,15			1,7,9,(10)			1,3,9,15			1			1					
Uzsonna			Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Paprikával			Meggyes gyümölcskrémmel, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			növényi sajtos pogácsa-TündérManna			Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB								
Energia: 310.48 Kcal / 1,297.81 Kj			Energia: 81.60 Kcal / 341.09 Kj			Energia: 288.12 Kcal / 1,204.34 Kj			Energia: 148.57 Kcal / 621.02 Kj			Energia: 67.67 Kcal / 282.86 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
7.46 g	23.69 g	7.04 g	2.38 g	0.48 g	0.03 g	7.76 g	21.67 g	6.57 g	0.35 g	8.55 g	4.65 g	1.11 g	0.20 g	0.04 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
16.49 g	0.00 g	1.04 g	16.41 g	0.00 g	0.03 g	15.16 g	0.00 g	1.15 g	17.10 g	0.75 g	0.70 g	15.29 g	0.00 g	0.02 g									
1			1,15			1			1,15			1			1								





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap													
(06300) Diab. 15-45-15 g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekváros, Liga margarinna, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sárgarépás sajtvarázskrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrémes, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarinna, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, Kígyóborka															
	Energia: 208.00 Kcal / 869.44 KJ		Energia: 212.68 Kcal / 889.00 KJ		Energia: 176.60 Kcal / 738.19 KJ		Energia: 254.50 Kcal / 1,063.81 KJ		Energia: 134.22 Kcal / 561.04 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	2.40 g	14.30 g	3.82 g	5.04 g	13.77 g	6.59 g	3.21 g	10.93 g	2.87 g	9.45 g	16.87 g	4.68 g	8.34 g	3.64 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
	16.44 g	0.04 g	0.26 g	16.30 g	0.04 g	0.56 g	15.56 g	0.04 g	0.39 g	15.35 g	0.04 g	1.22 g	16.30 g	4.99 g	0.57 g	g	g	g	g	g	g
	1,15			1,7,15			1,15			1,15			1,7,15			1			1		
	Ebéd		Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Spagetti tésztával, Reszelt sajttal	Reszelt tésztaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zselici húsos leves, Alma, Köleskása	Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Mediterrán sertésragu, Spanyol rizszel	Csontleves, Cérnamentéttel, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával														
	Energia: 505.69 Kcal / 2,113.78 KJ		Energia: 620.24 Kcal / 2,592.60 KJ		Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ		Energia: 564.90 Kcal / 2,361.28 KJ		Energia: 531.33 Kcal / 2,220.96 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
	34.12 g	19.98 g	6.79 g	24.19 g	37.30 g	10.74 g	13.51 g	7.54 g	1.86 g	21.32 g	33.87 g	10.93 g	24.84 g	27.71 g	8.95 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46.76 g	2.42 g	4.90 g	45.96 g	0.32 g	0.78 g	46.57 g	0.01 g	1.60 g	44.59 g	0.18 g	1.43 g	44.77 g	0.04 g	4.84 g	g	g	g	g	g	g	
1,3,7,9			1,3,7,9			1,7,9,15			1,7,9,(10)			1,3,9,15			1			1			
Uzsonna		Paprikás szalámis, Liga margarinna, Diétás pékáru BL DIAB, Paprikával	Meggyes gyümölcskrémmel, Diétás pékáru BL DIAB	Sertés párizsis, Liga margarinna, Diétás pékáru BL DIAB	növényi sajtos pogácsa-TündérManna	Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB															
Energia: 310.48 Kcal / 1,297.81 KJ		Energia: 78.65 Kcal / 328.76 KJ		Energia: 288.12 Kcal / 1,204.34 KJ		Energia: 133.71 Kcal / 558.91 KJ		Energia: 67.67 Kcal / 282.86 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ									
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
7.46 g	23.69 g	7.04 g	2.35 g	0.46 g	0.03 g	7.76 g	21.67 g	6.57 g	0.32 g	7.70 g	4.19 g	1.11 g	0.20 g	0.04 g	g	g	g	g	g	g	



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

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

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.																																																					
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
16.49 g			0.00 g			1.04 g			15.80 g			0.00 g			0.03 g			15.16 g			0.00 g			1.15 g			15.39 g			0.68 g			0.63 g			15.29 g			0.00 g			0.02 g			g			g			g		
1			1,15			1			1,15			1			1,15			1			1			1			1,15			1			1,15			1			1			1											
Tízórai			Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekváros, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Alma						Herba tea édesítőszerrel, Sárgarépás sajtvarázskrém, Diétás pékáru BL DIAB, Alma						Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Alma						Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél, Alma						Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, Kígyóuborka, Alma																										
			Energia: 260.18 Kcal / 1,087.55 Kj						Energia: 264.86 Kcal / 1,107.11 Kj						Energia: 236.35 Kcal / 987.94 Kj						Energia: 306.68 Kcal / 1,281.92 Kj						Energia: 193.97 Kcal / 810.79 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj														
			Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír										
			3.00 g		14.90 g		3.82 g		5.64 g		14.37 g		6.59 g		4.11 g		11.57 g		2.87 g		10.05 g		17.47 g		4.68 g		9.24 g		4.28 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										
26.94 g		0.04 g		0.28 g		26.80 g		0.04 g		0.58 g		27.56 g		0.04 g		0.41 g		25.85 g		0.04 g		1.24 g		28.30 g		4.99 g		0.59 g		g		g		g		g		g		g													
1,15			1,7,15			1,15			1,15			1,15			1,7,15			1			1			1,15			1,7,15			1			1,7,15			1			1														
Ebéd			Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Spagetti tésztával, Reszelt sajttal						Reszelt tésztaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Zselici húsos leves, Köleskása, Alma						Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Mediterrán sertésragu, Spanyol rizszel						Csontleves, Cérnametéllel, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával																										
			Energia: 461.24 Kcal / 1,927.98 Kj						Energia: 429.85 Kcal / 1,796.77 Kj						Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 Kj						Energia: 421.32 Kcal / 1,761.12 Kj						Energia: 519.51 Kcal / 2,171.55 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										
			32.50 g		18.32 g		6.58 g		14.59 g		23.07 g		6.28 g		12.83 g		7.26 g		1.79 g		14.53 g		22.18 g		6.79 g		24.43 g		28.25 g		9.00 g		g		g		g		g		g												
			Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só										
40.96 g		2.41 g		4.42 g		40.22 g		0.31 g		0.71 g		40.63 g		0.01 g		1.55 g		41.83 g		0.13 g		1.21 g		41.10 g		0.04 g		4.75 g		g		g		g		g		g															
1,3,7,9			1,3,7,9			1,7,9,15			1,7,9,(10)			1,3,9,15			1			1			1,3,9,15			1			1,3,9,15			1			1,3,9,15			1			1														



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06310) Diab. 15-10-40-15 g CH TTEU	Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Paprikával	Meggyes gyümölcskrémmel, Diétás pékáru BL DIAB	Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	növényi sajtos pogácsa- TündérManna	Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 310.48 Kcal / 1,297.81 KJ	Energia: 78.65 Kcal / 328.76 KJ	Energia: 288.12 Kcal / 1,204.34 KJ	Energia: 133.71 Kcal / 558.91 KJ	Energia: 67.67 Kcal / 282.86 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.46 g 23.69 g 7.04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 2.35 g 0.46 g 0.03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.76 g 21.67 g 6.57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.32 g 7.70 g 4.19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.11 g 0.20 g 0.04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 16.49 g 0.00 g 1.04 g	Szénhidrát Cukor Só 15.80 g 0.00 g 0.03 g	Szénhidrát Cukor Só 15.16 g 0.00 g 1.15 g	Szénhidrát Cukor Só 15.39 g 0.68 g 0.63 g	Szénhidrát Cukor Só 15.29 g 0.00 g 0.02 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1,15	1	1,15	1	1	1	
(06330) Diab. 20-20-30-10- 10 g CH TTEUU	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekváros, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Alma	Herba tea édesítőszerrel, Sárgarépás sajtvarázskrém, Diétás pékáru BL DIAB, Alma	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrémes, Diétás pékáru BL DIAB, Alma	Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél, Alma	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, Kígyóuborka, Alma		
		Energia: 335.97 Kcal / 1,404.35 KJ	Energia: 343.07 Kcal / 1,434.03 KJ	Energia: 314.56 Kcal / 1,314.86 KJ	Energia: 384.89 Kcal / 1,608.84 KJ	Energia: 272.18 Kcal / 1,137.71 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.24 g 15.45 g 3.83 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.26 g 15.10 g 6.60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.73 g 12.30 g 2.88 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.67 g 18.20 g 4.69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.86 g 5.01 g 2.13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 42.03 g 0.04 g 0.32 g	Szénhidrát Cukor Só 42.46 g 0.04 g 0.62 g	Szénhidrát Cukor Só 43.22 g 0.04 g 0.45 g	Szénhidrát Cukor Só 41.51 g 0.04 g 1.28 g	Szénhidrát Cukor Só 43.96 g 4.99 g 0.63 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1,15	1,7,15	1,15	1,15	1,7,15	1	1	
Ebéd	Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Spagetti tésztával, Reszelt sajttal	Reszelt tésztaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zselici húsos leves, Alma, Köleskása	Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Mediterrán sertésragu, Spanyol rizszel	Csontleves , Cérmamélttel, Húsgombóc , Paradicsomos, Főtt burgonyával		
		Energia: 356.52 Kcal / 1,490.25 KJ	Energia: 340.89 Kcal / 1,424.92 KJ	Energia: 196.43 Kcal / 821.08 KJ	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 279.38 Kcal / 1,167.81 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 7.39 g 4.20 g 0.97 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 2025.01.20. - 2025.01.26.

		21.59 g	15.25 g	5.81 g	11.51 g	18.14 g	4.94 g	Szénhidrát	Cukor	Só	8.79 g	13.55 g	4.21 g	11.43 g	11.50 g	3.33 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	31.50 g	0.01 g	0.83 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	g
		32.82 g	0.97 g	2.70 g	32.28 g	0.31 g	0.52 g				30.61 g	0.10 g	0.88 g	31.96 g	0.03 g	3.01 g							g
		1,3,7,9			1,3,7,9			1,7,9,15			1,7,9,(10)			1,3,9,15			1			1			
Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB , Paprikával, Körte	Meggyes gyümölcskrémrel, Diétás pékáru BL DIAB , Körte			Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB , Körte			növényi sajtos pogácsa- TündérManna, Körte			Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB , Körte												
	Energia: 326.56 Kcal / 1,365.02 KJ		Energia: 95.47 Kcal / 399.06 KJ			Energia: 304.20 Kcal / 1,271.56 KJ			Energia: 128.89 Kcal / 538.76 KJ			Energia: 90.77 Kcal / 379.42 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	6.84 g	23.80 g	7.04 g	2.24 g	0.53 g	0.02 g	7.14 g	21.78 g	6.57 g	0.51 g	5.36 g	2.79 g	1.37 g	0.41 g	0.03 g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
20.81 g	0.00 g	1.04 g	20.12 g	0.00 g	0.04 g	19.48 g	0.00 g	1.15 g	19.26 g	0.45 g	0.43 g	20.24 g	0.00 g	0.03 g	g	g	g	g	g	g			
1		1,15			1			1,15			1			1									
(06350) Diab. 15-40-15 TEU	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekváros, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sárgarépas sajtvarázskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrémes, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél			Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, Kígyóuborka												
	Energia: 208.00 Kcal / 869.44 KJ		Energia: 212.68 Kcal / 889.00 KJ			Energia: 176.60 Kcal / 738.19 KJ			Energia: 254.50 Kcal / 1,063.81 KJ			Energia: 134.22 Kcal / 561.04 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	2.40 g	14.30 g	3.82 g	5.04 g	13.77 g	6.59 g	3.21 g	10.93 g	2.87 g	9.45 g	16.87 g	4.68 g	8.34 g	3.64 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		
16.44 g	0.04 g	0.26 g	16.30 g	0.04 g	0.56 g	15.56 g	0.04 g	0.39 g	15.35 g	0.04 g	1.22 g	16.30 g	4.99 g	0.57 g	g	g	g	g	g	g			
1,15		1,7,15			1,15			1,15			1,7,15			1			1						



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06350) Diab. 15-40-15 TEU	Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Spagetti tésztával, Reszelt sajttal	Reszelt tésztaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zselici húsos leves, Köleskása, Alma	Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Mediterrán sertésragu, Spanyol rizszel	Csontleves , Cérnametéllel, Húsgombóc , Paradicsomos, Főtt burgonyával		
		Energia: 461.24 Kcal / 1,927.98 KJ	Energia: 429.85 Kcal / 1,796.77 KJ	Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 KJ	Energia: 421.32 Kcal / 1,761.12 KJ	Energia: 519.51 Kcal / 2,171.55 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
		32.50 g 18.32 g 6.58 g	14.59 g 23.07 g 6.28 g	12.83 g 7.26 g 1.79 g	14.53 g 22.18 g 6.79 g	24.43 g 28.25 g 9.00 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	Szénhidrát Cukor Só
40.96 g 2.41 g 4.42 g	40.22 g 0.31 g 0.71 g	40.63 g 0.01 g 1.55 g	41.83 g 0.13 g 1.21 g	41.10 g 0.04 g 4.75 g	g g g	g g g		
1,3,7,9	1,3,7,9	1,7,9,15	1,7,9,(10)	1,3,9,15	1	1		
(06360) Diab. 15-35-15 g CH	Tízórai	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Paprikával	Meggyes gyümölcskrémmel, Diétás pékáru BL DIAB	Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	növényi sajtos pogácsa- TündérManna	Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 310.48 Kcal / 1,297.81 KJ	Energia: 78.65 Kcal / 328.76 KJ	Energia: 288.12 Kcal / 1,204.34 KJ	Energia: 133.71 Kcal / 558.91 KJ	Energia: 67.67 Kcal / 282.86 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.46 g 23.69 g 7.04 g	2.35 g 0.46 g 0.03 g	7.76 g 21.67 g 6.57 g	0.32 g 7.70 g 4.19 g	1.11 g 0.20 g 0.04 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
16.49 g 0.00 g 1.04 g	15.80 g 0.00 g 0.03 g	15.16 g 0.00 g 1.15 g	15.39 g 0.68 g 0.63 g	15.29 g 0.00 g 0.02 g	g g g	g g g		
1	1,15	1	1,15	1	1	1		
(06360) Diab. 15-35-15 g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekváros, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sárgarépas sajtvarázskrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrémes, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, Kígyóborka		
		Energia: 208.00 Kcal / 869.44 KJ	Energia: 212.68 Kcal / 889.00 KJ	Energia: 176.60 Kcal / 738.19 KJ	Energia: 254.50 Kcal / 1,063.81 KJ	Energia: 134.22 Kcal / 561.04 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		2.40 g 14.30 g 3.82 g	5.04 g 13.77 g 6.59 g	3.21 g 10.93 g 2.87 g	8.34 g 3.64 g 2.12 g	g g g	g g g	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 2025.01.20. - 2025.01.26.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																															
16.44 g			0.04 g			0.26 g			16.30 g			0.04 g			0.56 g			15.56 g			0.04 g			0.39 g			9.45 g			16.87 g			4.68 g			16.30 g			4.99 g			0.57 g			g			g			g				
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só													
15.35 g			0.04 g			1.22 g																																																	
1,15							1,7,15							1,15							1,15							1,7,15							1							1													
Ebéd							Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Spagetti tésztával, Reszelt sajttal							Reszelt tésztaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez							Zselici húsos leves, Alma, Köleskása							Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Mediterrán sertésragu, Spanyol rizssel							Csontleves, Cérnamentéttel, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával																				
							Energia: 382.61 Kcal / 1,599.31 KJ							Energia: 358.92 Kcal / 1,500.29 KJ							Energia: 272.10 Kcal / 1,137.38 KJ							Energia: 348.71 Kcal / 1,457.61 KJ							Energia: 327.37 Kcal / 1,368.41 KJ							Energia: Kcal / 0.00 KJ							Energia: Kcal / 0.00 KJ						
							Fehérje		Zsír		T.Zsírsv			Fehérje		Zsír		T.Zsírsv			Fehérje		Zsír		T.Zsírsv			Fehérje		Zsír		T.Zsírsv			Fehérje		Zsír		T.Zsírsv			Fehérje		Zsír		T.Zsírsv									
							23.18 g		15.90 g		5.93 g			11.87 g		18.81 g		5.06 g			13.75 g		7.92 g		1.97 g			11.20 g		18.53 g		6.00 g			13.61 g		14.52 g		4.25 g			g		g		g									
Szénhidrát		Cukor		Só			Szénhidrát		Cukor		Só			Szénhidrát		Cukor		Só			Szénhidrát		Cukor		Só			Szénhidrát		Cukor		Só			Szénhidrát		Cukor		Só																
36.27 g		1.09 g		2.87 g			34.86 g		0.31 g		0.54 g			35.76 g		0.01 g		1.72 g			35.36 g		0.11 g		1.15 g			34.90 g		0.03 g		3.24 g			g		g		g																
1,3,7,9							1,3,7,9							1,7,9,15							1,7,9,(10)							1,3,9,15							1							1													
Uzsonna							Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Paprikával							Meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL DIAB							Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB							növényi sajtos pogácsa-TündérManna							Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB																				
							Energia: 310.48 Kcal / 1,297.81 KJ							Energia: 78.65 Kcal / 328.76 KJ							Energia: 288.12 Kcal / 1,204.34 KJ							Energia: 133.71 Kcal / 558.91 KJ							Energia: 67.67 Kcal / 282.86 KJ							Energia: Kcal / 0.00 KJ							Energia: Kcal / 0.00 KJ						
							Fehérje		Zsír		T.Zsírsv			Fehérje		Zsír		T.Zsírsv			Fehérje		Zsír		T.Zsírsv			Fehérje		Zsír		T.Zsírsv			Fehérje		Zsír		T.Zsírsv			Fehérje		Zsír		T.Zsírsv									
							7.46 g		23.69 g		7.04 g			2.35 g		0.46 g		0.03 g			7.76 g		21.67 g		6.57 g			0.32 g		7.70 g		4.19 g			1.11 g		0.20 g		0.04 g			g		g		g									
Szénhidrát		Cukor		Só			Szénhidrát		Cukor		Só			Szénhidrát		Cukor		Só			Szénhidrát		Cukor		Só			Szénhidrát		Cukor		Só			Szénhidrát		Cukor		Só																
16.49 g		0.00 g		1.04 g			15.80 g		0.00 g		0.03 g			15.16 g		0.00 g		1.15 g			15.39 g		0.68 g		0.63 g			15.29 g		0.00 g		0.02 g			g		g		g																
1							1,15							1							1,15							1							1																				
Tízórai							Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekváros, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Alma							Herba tea édesítőszerrel, Sárgarépas sajtvarázskrém, Diétás pékáru BL DIAB, Alma							Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Alma							Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél, Alma							Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, Kígyóuborka, Alma																				
							Energia: 234.15 Kcal / 978.75 KJ							Energia: 230.78 Kcal / 964.66 KJ							Energia: 202.27 Kcal / 845.49 KJ							Energia: 277.80 Kcal / 1,161.20 KJ							Energia: 154.68 Kcal / 646.56 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									
							g		g		g			g		g		g			g		g		g			g		g		g			g		g		g			g		g		g									

(06361) Diab.
10-10-35-5 g
CH TT-E-U



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		Kj			Kj			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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
1.98 g	14.77 g	3.81 g	4.31 g	14.20 g	6.59 g	2.78 g	11.40 g	2.87 g	8.93 g	17.32 g	4.68 g	7.71 g	4.08 g	2.11 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
21.78 g	0.04 g	0.27 g	20.06 g	0.04 g	0.56 g	20.82 g	0.04 g	0.39 g	20.14 g	0.04 g	1.23 g	20.52 g	4.99 g	0.57 g									
1,15			1,7,15			1,15			1,15			1,7,15			1			1					
Ebéd		Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Spagetti tésztaival, Reszelt sajttal			Reszelt tésztaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zselici húsos leves, Alma, Köleskása			Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Mediterrán sertésragu, Spanyol rizssel			Csontleves, Cérnamentélttel, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával									
Energia: 382.61 Kcal / 1,599.31 Kj			Energia: 358.92 Kcal / 1,500.29 Kj			Energia: 272.10 Kcal / 1,137.38 Kj			Energia: 348.71 Kcal / 1,457.61 Kj			Energia: 327.37 Kcal / 1,368.41 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
23.18 g	15.90 g	5.93 g	11.87 g	18.81 g	5.06 g	13.75 g	7.92 g	1.97 g	11.20 g	18.53 g	6.00 g	13.61 g	14.52 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	Szénhidrát	Cukor	Só
36.27 g	1.09 g	2.87 g	34.86 g	0.31 g	0.54 g	35.76 g	0.01 g	1.72 g	35.36 g	0.11 g	1.15 g	34.90 g	0.03 g	3.24 g									
1,3,7,9			1,3,7,9			1,7,9,15			1,7,9,(10)			1,3,9,15			1			1					
Uzsonna		Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Paprikával			Csirkemellsonka, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Sajt szeletes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Álom sonka, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB									
Energia: 255.57 Kcal / 1,068.28 Kj			Energia: 192.13 Kcal / 803.10 Kj			Energia: 238.42 Kcal / 996.60 Kj			Energia: 294.20 Kcal / 1,229.76 Kj			Energia: 192.13 Kcal / 803.10 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
5.32 g	23.41 g	7.03 g	7.66 g	15.23 g	4.18 g	5.82 g	21.42 g	6.56 g	11.54 g	24.78 g	10.58 g	7.66 g	15.23 g	4.18 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
5.62 g	0.00 g	1.01 g	5.89 g	0.00 g	1.06 g	5.32 g	0.00 g	1.13 g	5.92 g	0.00 g	1.02 g	5.89 g	0.00 g	1.06 g									
1			1			1			1,7			1			1			1					



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06370) Diab. 20-35-20 g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekváros, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sárgarépas sajtvarázskrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrémes, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, Kígyóborka		
		Energia: 231.67 Kcal / 968.38 KJ	Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ	Energia: 210.20 Kcal / 878.64 KJ	Energia: 280.53 Kcal / 1,172.62 KJ	Energia: 167.82 Kcal / 701.49 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	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		3.32 g 14.42 g 3.82 g	6.06 g 13.90 g 6.60 g	4.53 g 11.10 g 2.88 g	10.47 g 17.00 g 4.69 g	9.66 g 3.81 g 2.13 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	21.12 g 0.04 g 0.27 g	21.46 g 0.04 g 0.58 g	22.22 g 0.04 g 0.41 g	20.51 g 0.04 g 1.24 g	22.96 g 4.99 g 0.59 g	g g g	g g g	
	1,15	1,7,15	1,15	1,15	1,7,15	1	1	
	Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Spagetti tésztával, Reszelt sajttal	Reszelt tésztaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zselici húsos leves, Alma, Köleskása	Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Mediterrán sertésragu, Spanyol rizszel	Csontleves, Cérnamentéttel, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával		
		Energia: 382.61 Kcal / 1,599.31 KJ	Energia: 358.92 Kcal / 1,500.29 KJ	Energia: 272.10 Kcal / 1,137.38 KJ	Energia: 348.71 Kcal / 1,457.61 KJ	Energia: 327.37 Kcal / 1,368.41 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		23.18 g 15.90 g 5.93 g	11.87 g 18.81 g 5.06 g	13.75 g 7.92 g 1.97 g	11.20 g 18.53 g 6.00 g	13.61 g 14.52 g 4.25 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
36.27 g 1.09 g 2.87 g	34.86 g 0.31 g 0.54 g	35.76 g 0.01 g 1.72 g	35.36 g 0.11 g 1.15 g	34.90 g 0.03 g 3.24 g	g g g	g g g		
1,3,7,9	1,3,7,9	1,7,9,15	1,7,9,(10)	1,3,9,15	1	1		
Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Paprikával	Meggyes gyümölcskrémmel, Diétás pékáru BL DIAB	Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	növényi sajtos pogácsa-TündérManna	Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB			
	Energia: 336.51 Kcal / 1,406.61 KJ	Energia: 105.27 Kcal / 440.03 KJ	Energia: 314.15 Kcal / 1,313.15 KJ	Energia: 178.28 Kcal / 745.21 KJ	Energia: 88.46 Kcal / 369.76 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	8.48 g 23.82 g 7.05 g	3.30 g 0.60 g 0.03 g	8.78 g 21.80 g 6.58 g	0.42 g 10.26 g 5.58 g	0.38 g 0.15 g 0.06 g	g g g	g g g	





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

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

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.																																																					
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
21.65 g			0.00 g			1.06 g			21.09 g			0.00 g			0.04 g			20.32 g			0.00 g			1.17 g			20.52 g			0.90 g			0.84 g			21.28 g			0.00 g			0.00 g			g			g			g		
1			1,15			1			1,15			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1											
Tízórai							Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekváros, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Sárgarépasajtvárászkrem, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrémes, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél			Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, Kígyóborka																																		
							Energia: 208.00 Kcal / 869.44 Kj			Energia: 212.68 Kcal / 889.00 Kj			Energia: 176.60 Kcal / 738.19 Kj			Energia: 254.50 Kcal / 1,063.81 Kj			Energia: 134.22 Kcal / 561.04 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																												
							Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																										
							2.40 g	14.30 g	3.82 g	5.04 g	13.77 g	6.59 g	3.21 g	10.93 g	2.87 g	9.45 g	16.87 g	4.68 g	8.34 g	3.64 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																										
16.44 g	0.04 g	0.26 g	16.30 g	0.04 g	0.56 g	15.56 g	0.04 g	0.39 g	15.35 g	0.04 g	1.22 g	16.30 g	4.99 g	0.57 g	g	g	g	g	g	g																																	
1,15			1,7,15			1,15			1,15			1,7,15			1			1																																			
Ebéd							Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Spagetti tésztaival, Reszelt sajttal			Reszelt tésztaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zselici húsos leves, Alma, Köleskása			Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Mediterrán sertésragu, Spanyol rizszel			Csontleves, Cérnametélttel, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával																																		
							Energia: 356.52 Kcal / 1,490.25 Kj			Energia: 340.89 Kcal / 1,424.92 Kj			Energia: 196.43 Kcal / 821.08 Kj			Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 Kj			Energia: 279.38 Kcal / 1,167.81 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																										
							21.59 g	15.25 g	5.81 g	11.51 g	18.14 g	4.94 g	7.39 g	4.20 g	0.97 g	8.79 g	13.55 g	4.21 g	11.43 g	11.50 g	3.33 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																										
32.82 g	0.97 g	2.70 g	32.28 g	0.31 g	0.52 g	31.50 g	0.01 g	0.83 g	30.61 g	0.10 g	0.88 g	31.96 g	0.03 g	3.01 g	g	g	g	g	g	g																																	
1,3,7,9			1,3,7,9			1,7,9,15			1,7,9,(10)			1,3,9,15			1			1																																			



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06380) Diab. 15-30-15 g CH	Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinna, Diétás pékáru BL DIAB, Paprikával	Meggyes gyümölcskrémmel, Diétás pékáru BL DIAB	Sertés párizsis, Liga margarinna, Diétás pékáru BL DIAB	növényi sajtos pogácsa-TündérManna	Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 310.48 Kcal / 1,297.81 KJ	Energia: 81.60 Kcal / 341.09 KJ	Energia: 288.12 Kcal / 1,204.34 KJ	Energia: 133.71 Kcal / 558.91 KJ	Energia: 67.67 Kcal / 282.86 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.46 g 23.69 g 7.04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 2.38 g 0.48 g 0.03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.76 g 21.67 g 6.57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.32 g 7.70 g 4.19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.11 g 0.20 g 0.04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 16.49 g 0.00 g 1.04 g	Szénhidrát Cukor Só 16.41 g 0.00 g 0.03 g	Szénhidrát Cukor Só 15.16 g 0.00 g 1.15 g	Szénhidrát Cukor Só 15.39 g 0.68 g 0.63 g	Szénhidrát Cukor Só 15.29 g 0.00 g 0.02 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1,15	1	1,15	1	1	
(06381) Diab. (20-15-30-10-5 gr CH)-TTEUU	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekváros, Liga margarinna, Diétás pékáru BL DIAB, Alma	Herba tea édesítőszerrel, Sárgarépás sajtvarázskrém, Diétás pékáru BL DIAB, Alma	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrémes, Diétás pékáru BL DIAB, Alma	Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarinna, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél, Alma	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, Kígyóuborka, Alma		
		Energia: 309.94 Kcal / 1,295.55 KJ	Energia: 306.10 Kcal / 1,279.50 KJ	Energia: 278.29 Kcal / 1,163.25 KJ	Energia: 348.62 Kcal / 1,457.23 KJ	Energia: 225.74 Kcal / 943.59 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.22 g 15.32 g 3.82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.53 g 14.75 g 6.59 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.03 g 11.95 g 2.88 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.97 g 17.85 g 4.69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.76 g 4.61 g 2.12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 36.87 g 0.04 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 35.05 g 0.04 g 0.60 g	Szénhidrát Cukor Só 35.95 g 0.04 g 0.43 g	Szénhidrát Cukor Só 34.24 g 0.04 g 1.26 g	Szénhidrát Cukor Só 34.68 g 4.99 g 0.61 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1,15	1,7,15	1,15	1,15	1,7,15	1	1
	Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Spagetti tésztaával, Reszelt sajttal	Reszelt tésztaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zselici húsos leves, Alma, Köleskása	Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Mediterrán sertésragu, Spanyol rizszel	Csontleves, Cérnamentélttel, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával		
		Energia: 356.52 Kcal / 1,490.25 KJ	Energia: 340.89 Kcal / 1,424.92 KJ	Energia: 196.43 Kcal / 821.08 KJ	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 279.38 Kcal / 1,167.81 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 7.39 g 4.20 g 0.97 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 2025.01.20. - 2025.01.26.

		21.59 g	15.25 g	5.81 g	11.51 g	18.14 g	4.94 g	Szénhidrát	Cukor	Só	8.79 g	13.55 g	4.21 g	11.43 g	11.50 g	3.33 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	31.50 g	0.01 g	0.83 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
		32.82 g	0.97 g	2.70 g	32.28 g	0.31 g	0.52 g				30.61 g	0.10 g	0.88 g	31.96 g	0.03 g	3.01 g						
		1,3,7,9			1,3,7,9			1,7,9,15			1,7,9,(10)			1,3,9,15			1			1		
Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB , Paprikával, Körte	Meggyes gyümölcskrémrel, Diétás pékáru BL DIAB , Körte			Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB , Körte			növényi sajtos pogácsa-TündérManna, Körte			Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB , Körte											
	Energia: 302.71 Kcal / 1,265.33 KJ	Energia: 71.62 Kcal / 299.37 KJ			Energia: 285.56 Kcal / 1,193.64 KJ			Energia: 119.90 Kcal / 501.18 KJ			Energia: 66.92 Kcal / 279.73 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	6.66 g	23.66 g	7.04 g	2.06 g	0.39 g	0.02 g	7.16 g	21.67 g	6.57 g	0.37 g	6.08 g	3.26 g	1.19 g	0.27 g	0.03 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
15.41 g	0.00 g	1.03 g	14.72 g	0.00 g	0.03 g	15.11 g	0.00 g	1.14 g	15.57 g	0.53 g	0.49 g	14.84 g	0.00 g	0.02 g	g	g	g	g	g	g		
		1			1,15			1			1,15			1			1					
(06390) Diab. 15-10-35-10-10 g CH	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekváros, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB , Alma	Herba tea édesítőszerrel, Sárgarépas sajtvarázskrém, Diétás pékáru BL DIAB, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, Kígyóborka, Alma											
	Energia: 260.18 Kcal / 1,087.55 KJ	Energia: 264.86 Kcal / 1,107.11 KJ			Energia: 236.35 Kcal / 987.94 KJ			Energia: 306.68 Kcal / 1,281.92 KJ			Energia: 193.97 Kcal / 810.79 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	3.00 g	14.90 g	3.82 g	5.64 g	14.37 g	6.59 g	4.11 g	11.57 g	2.87 g	10.05 g	17.47 g	4.68 g	9.24 g	4.28 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	
26.94 g	0.04 g	0.28 g	26.80 g	0.04 g	0.58 g	27.56 g	0.04 g	0.41 g	25.85 g	0.04 g	1.24 g	28.30 g	4.99 g	0.59 g	g	g	g	g	g	g		
		1,15			1,7,15			1,15			1,15			1,7,15			1			1		



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06390) Diab. 15-10-35-10- 10 g CH	Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Spagetti tésztával, Reszelt sajttal	Reszelt tésztaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zselici húsos leves, Alma, Köleskása	Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Mediterrán sertésragu, Spanyol rizszel	Csontleves , Cérnametéllet, Húsgombóc , Paradicsomos, Főtt burgonyával		
		Energia: 382.61 Kcal / 1,599.31 KJ	Energia: 358.92 Kcal / 1,500.29 KJ	Energia: 272.10 Kcal / 1,137.38 KJ	Energia: 348.71 Kcal / 1,457.61 KJ	Energia: 327.37 Kcal / 1,368.41 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		23.18 g 15.90 g 5.93 g	11.87 g 18.81 g 5.06 g	13.75 g 7.92 g 1.97 g	11.20 g 18.53 g 6.00 g	13.61 g 14.52 g 4.25 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
36.27 g 1.09 g 2.87 g	34.86 g 0.31 g 0.54 g	35.76 g 0.01 g 1.72 g	35.36 g 0.11 g 1.15 g	34.90 g 0.03 g 3.24 g	g g g	g g g		
1,3,7,9	1,3,7,9	1,7,9,15	1,7,9,(10)	1,3,9,15	1	1		
(06391) Diab.15-35- 10 g CH	Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB , Paprikával, Körte	Meggyes gyümölcskrémmel, Diétás pékáru BL DIAB , Körte	Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB , Körte	növényi sajtos pogácsa- TündérManna, Körte	Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB , Körte		
		Energia: 326.56 Kcal / 1,365.02 KJ	Energia: 95.47 Kcal / 399.06 KJ	Energia: 304.20 Kcal / 1,271.56 KJ	Energia: 128.89 Kcal / 538.76 KJ	Energia: 90.77 Kcal / 379.42 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.84 g 23.80 g 7.04 g	2.24 g 0.53 g 0.02 g	7.14 g 21.78 g 6.57 g	0.51 g 5.36 g 2.79 g	1.37 g 0.41 g 0.03 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
20.81 g 0.00 g 1.04 g	20.12 g 0.00 g 0.04 g	19.48 g 0.00 g 1.15 g	19.26 g 0.45 g 0.43 g	20.24 g 0.00 g 0.03 g	g g g	g g g		
1	1,15	1	1,15	1	1	1		
(06391) Diab.15-35- 10 g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekváros, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sárgarépas sajtvarászkrem, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrémes, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, Kígyóborka		
		Energia: 208.00 Kcal / 869.44 KJ	Energia: 212.68 Kcal / 889.00 KJ	Energia: 176.60 Kcal / 738.19 KJ	Energia: 254.50 Kcal / 1,063.81 KJ	Energia: 134.22 Kcal / 561.04 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	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 2025.01.20. - 2025.01.26.

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.																																																														
2.40 g			14.30 g			3.82 g			5.04 g			13.77 g			6.59 g			3.21 g			10.93 g			2.87 g			9.45 g			16.87 g			4.68 g			8.34 g			3.64 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											
16.44 g			0.04 g			0.26 g			16.30 g			0.04 g			0.56 g			15.56 g			0.04 g			0.39 g			15.35 g			0.04 g			1.22 g			16.30 g			4.99 g			0.57 g			g			g			g			g								
1,15			1,7,15			1,15			1,15			1,15			1,7,15			1			1																																									
Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Spagetti tésztával, Reszelt sajttal						Reszelt tésztaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez						Zselici húsos leves, Alma, Köleskása						Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Mediterrán sertésragu, Spanyol rizszel						Csontleves, Cérnamentéttel, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával																																					
	Energia: 382.61 Kcal / 1,599.31 KJ						Energia: 358.92 Kcal / 1,500.29 KJ						Energia: 272.10 Kcal / 1,137.38 KJ						Energia: 348.71 Kcal / 1,457.61 KJ						Energia: 327.37 Kcal / 1,368.41 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																									
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír																					
	23.18 g		15.90 g		5.93 g		11.87 g		18.81 g		5.06 g		13.75 g		7.92 g		1.97 g		11.20 g		18.53 g		6.00 g		13.61 g		14.52 g		4.25 g		g		g		g		g		g																							
	Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																			
36.27 g			1.09 g			2.87 g			34.86 g			0.31 g			0.54 g			35.76 g			0.01 g			1.72 g			35.36 g			0.11 g			1.15 g			34.90 g			0.03 g			3.24 g			g			g			g											
1,3,7,9			1,3,7,9			1,7,9,15			1,7,9,(10)			1,3,9,15			1			1																																												
Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Paprikával						Meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL DIAB						Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB						növényi sajtos pogácsa-TündérManna						Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB																																					
	Energia: 286.81 Kcal / 1,198.87 KJ						Energia: 55.72 Kcal / 232.91 KJ						Energia: 264.45 Kcal / 1,105.40 KJ						Energia: 89.14 Kcal / 372.61 KJ						Energia: 51.02 Kcal / 213.26 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																									
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		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		23.57 g		7.04 g		1.94 g		0.30 g		0.02 g		6.84 g		21.55 g		6.57 g		0.21 g		5.13 g		2.79 g		1.07 g		0.18 g		0.03 g		g		g		g		g		g																							
	Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																			
11.81 g			0.00 g			1.03 g			11.12 g			0.00 g			0.03 g			10.48 g			0.00 g			1.14 g			10.26 g			0.45 g			0.42 g			11.24 g			0.00 g			0.02 g			g			g			g											
1			1,15			1			1,15			1			1,15			1			1																																									
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekváros, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB						Herba tea édesítőszerrel, Sárgarépa sajtvarázskrém, Diétás pékáru BL DIAB						Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém, Diétás pékáru BL DIAB						Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél						Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, Kígyóborka																																					
	Energia: 231.67 Kcal / 968.38 KJ						Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ						Energia: 210.20 Kcal / 878.64 KJ						Energia: 280.53 Kcal / 1,172.62						Energia: 167.82 Kcal / 701.49 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																									
	g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g																			

(06392) Diab.
20-40-25 gr
CH - T-E-U
(H-P)



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		Fehérje			Zsír			T.Zsír			Kj			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	g	g	g	g	g	g			
Ebéd		3.32	14.42	3.82	6.06	13.90	6.60	4.53	11.10	2.88				9.66	3.81	2.13															
		21.12	0.04	0.27	21.46	0.04	0.58	22.22	0.04	0.41	10.47	17.00	4.69	22.96	4.99	0.59															
		1,15			1,7,15			1,15			1,15			1,7,15			1			1											
		Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Spagetti tésztával, Reszelt sajttal			Reszelt tésztaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zselici húsos leves, Köleskása, Alma			Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Mediterrán sertésragu, Spanyol rizssel			Csontleves, Cérnamentélttel, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával																	
		Energia: 461.24 Kcal / 1,927.98 Kj			Energia: 429.85 Kcal / 1,796.77 Kj			Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22 Kj			Energia: 421.32 Kcal / 1,761.12 Kj			Energia: 519.51 Kcal / 2,171.55 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj											
	32.50	18.32	6.58	14.59	23.07	6.28	12.83	7.26	1.79	14.53	22.18	6.79	24.43	28.25	9.00																
	40.96	2.41	4.42	40.22	0.31	0.71	40.63	0.01	1.55	41.83	0.13	1.21	41.10	0.04	4.75																
	1,3,7,9			1,3,7,9			1,7,9,15			1,7,9,(10)			1,3,9,15			1			1												
Uzsonna		9.04	23.90	7.06	4.32	0.73	0.04	9.34	21.88	6.59	0.49	11.97	6.51	1.20	0.26	0.07															
		24.46	0.00	1.07	26.25	0.00	0.06	23.13	0.00	1.18	23.94	1.05	0.98	25.41	0.00	0.02															
		1			1,15			1			1,15			1			1														
		Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB , Paprikával			Meggyes gyümölcskrémmel, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			növényi sajtos pogácsa-TündérManna			Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB																	
		Energia: 350.72 Kcal / 1,466.01 Kj			Energia: 131.30 Kcal / 548.83 Kj			Energia: 328.36 Kcal / 1,372.54 Kj			Energia: 207.99 Kcal / 869.40 Kj			Energia: 109.29 Kcal / 456.83 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj											
	9.04	23.90	7.06	4.32	0.73	0.04	9.34	21.88	6.59	0.49	11.97	6.51	1.20	0.26	0.07																
	24.46	0.00	1.07	26.25	0.00	0.06	23.13	0.00	1.18	23.94	1.05	0.98	25.41	0.00	0.02																





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

																						hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06393) Diab. 10-30-15 gr CH (TEU)	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekváros, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Sárgarépás sajtvarázskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrémes, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél			Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB , Kígyóuborka														
		Energia: 184.47 Kcal / 771.08 KJ			Energia: 189.01 Kcal / 790.06 KJ			Energia: 155.29 Kcal / 649.11 KJ			Energia: 230.83 Kcal / 964.87 KJ			Energia: 112.91 Kcal / 471.96 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						
		1.83 g	14.24 g	3.82 g	4.12 g	13.65 g	6.59 g	2.39 g	10.82 g	2.87 g	8.53 g	16.75 g	4.68 g	7.52 g	3.53 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						
	11.40 g	0.04 g	0.24 g	11.62 g	0.04 g	0.55 g	11.35 g	0.04 g	0.38 g	10.67 g	0.04 g	1.21 g	12.09 g	4.99 g	0.56 g	g	g	g	g	g	g							
	1,15			1,7,15			1,15			1,15			1,7,15			1			1									
	Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Spagetti tésztával, Reszelt sajttal			Reszelt tésztaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zselici húsos leves, Alma, Köleskása			Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Mediterrán sertésragu, Spanyol rizszel			Csontleves , Cérnametélttel, Húsgombóc , Paradicsomos, Főtt burgonyával														
		Energia: 356.52 Kcal / 1,490.25 KJ			Energia: 340.89 Kcal / 1,424.92 KJ			Energia: 196.43 Kcal / 821.08 KJ			Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ			Energia: 279.38 Kcal / 1,167.81 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						
		21.59 g	15.25 g	5.81 g	11.51 g	18.14 g	4.94 g	7.39 g	4.20 g	0.97 g	8.79 g	13.55 g	4.21 g	11.43 g	11.50 g	3.33 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						
32.82 g	0.97 g	2.70 g	32.28 g	0.31 g	0.52 g	31.50 g	0.01 g	0.83 g	30.61 g	0.10 g	0.88 g	31.96 g	0.03 g	3.01 g	g	g	g	g	g	g								
1,3,7,9			1,3,7,9			1,7,9,15			1,7,9,(10)			1,3,9,15			1			1										
Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Paprikával			Meggyes gyümölcskrémmel, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			növényi sajtos pogácsa- TündérManna			Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB															
	Energia: 310.48 Kcal / 1,297.81 KJ			Energia: 81.60 Kcal / 341.09 KJ			Energia: 288.12 Kcal / 1,204.34 KJ			Energia: 133.71 Kcal / 558.91 KJ			Energia: 67.67 Kcal / 282.86 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
	7.46 g	23.69 g	7.04 g	2.38 g	0.48 g	0.03 g	7.76 g	21.67 g	6.57 g	0.32 g	7.70 g	4.19 g	1.11 g	0.20 g	0.04 g	g	g	g	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 2025.01.20. - 2025.01.26.

	Szénhidrát	Cukor	Só	16.41 g	0.00 g	0.03 g	Szénhidrát	Cukor	Só	15.39 g	0.68 g	0.63 g	15.29 g	0.00 g	0.02 g	g	g	g	g	g	g
	16.49 g	0.00 g	1.04 g				15.16 g	0.00 g	1.15 g												
	1			1,15			1			1,15			1			1					

**(06410)
Zsír-,Esz
E:550kcal,T-
U260kcal**

	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekváros, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Sárgarépás sajtvarázskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrémes, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél			Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, Kígyóborka								
Tízórai	Energia: 231.67 Kcal / 968.38 Kj			Energia: 238.71 Kcal / 997.81 Kj			Energia: 210.20 Kcal / 878.64 Kj			Energia: 280.53 Kcal / 1,172.62 Kj			Energia: 167.82 Kcal / 701.49 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	3.32 g	14.42 g	3.82 g	6.06 g	13.90 g	6.60 g	4.53 g	11.10 g	2.88 g	10.47 g	17.00 g	4.69 g	9.66 g	3.81 g	2.13 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.12 g	0.04 g	0.27 g	21.46 g	0.04 g	0.58 g	22.22 g	0.04 g	0.41 g	20.51 g	0.04 g	1.24 g	22.96 g	4.99 g	0.59 g	g	g	g	g	g	g
	1,15			1,7,15			1,15			1,15			1,7,15			1			1		
Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Spagetti tésztával, Reszelt sajttal			Reszelt tésztaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zselici húsos leves, Alma, Köleskása			Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Mediterrán sertésragu, Spanyol rizszel			Csontleves, Cérnametélttel, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával								
	Energia: 523.05 Kcal / 2,186.35 Kj			Energia: 659.71 Kcal / 2,757.59 Kj			Energia: 387.19 Kcal / 1,618.45 Kj			Energia: 640.14 Kcal / 2,675.79 Kj			Energia: 582.08 Kcal / 2,433.09 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	34.80 g	20.37 g	6.85 g	25.05 g	38.88 g	11.07 g	19.88 g	11.25 g	2.87 g	22.71 g	37.24 g	12.01 g	26.36 g	28.55 g	9.05 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	49.54 g	2.42 g	4.93 g	51.32 g	0.32 g	0.90 g	50.83 g	0.02 g	2.48 g	54.40 g	0.18 g	1.84 g	53.87 g	0.04 g	5.08 g	g	g	g	g	g	g
	1,3,7,9			1,3,7,9			1,7,9,15			1,7,9,(10)			1,3,9,15			1			1		



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06410) Zsír-,Esz E:550kcal,T- U260kcal	Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Paprikával	Meggyes gyümölcskrémmel, Diétás pékáru BL DIAB	Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	növényi sajtos pogácsa- TündérManna	Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 336.51 Kcal / 1,406.61 KJ	Energia: 105.27 Kcal / 440.03 KJ	Energia: 314.15 Kcal / 1,313.15 KJ	Energia: 178.28 Kcal / 745.21 KJ	Energia: 88.46 Kcal / 369.76 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 8.48 g 23.82 g 7.05 g	Fehérje Zsír T.Zsír 3.30 g 0.60 g 0.03 g	Fehérje Zsír T.Zsír 8.78 g 21.80 g 6.58 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0.42 g 10.26 g 5.58 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0.38 g 0.15 g 0.06 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só 21.65 g 0.00 g 1.06 g	Szénhidrát Cukor Só 21.09 g 0.00 g 0.04 g	Szénhidrát Cukor Só 20.32 g 0.00 g 1.17 g	Szénhidrát Cukor Só 20.52 g 0.90 g 0.84 g	Szénhidrát Cukor Só 21.28 g 0.00 g 0.00 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1,15	1	1,15	1	1		
(06420) Zsír-,Esz E:322kcal,T- U184kcal	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekváros, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sárgarépás sajtvarázskrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrémes, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, Kígyóborka		
		Energia: 208.00 Kcal / 869.44 KJ	Energia: 212.68 Kcal / 889.00 KJ	Energia: 176.60 Kcal / 738.19 KJ	Energia: 254.50 Kcal / 1,063.81 KJ	Energia: 134.22 Kcal / 561.04 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 2.40 g 14.30 g 3.82 g	Fehérje Zsír T.Zsír 5.04 g 13.77 g 6.59 g	Fehérje Zsír T.Zsír 3.21 g 10.93 g 2.87 g	Fehérje Zsír T.Zsír 9.45 g 16.87 g 4.68 g	Fehérje Zsír T.Zsír 8.34 g 3.64 g 2.12 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só 16.44 g 0.04 g 0.26 g	Szénhidrát Cukor Só 16.30 g 0.04 g 0.56 g	Szénhidrát Cukor Só 15.56 g 0.04 g 0.39 g	Szénhidrát Cukor Só 15.35 g 0.04 g 1.22 g	Szénhidrát Cukor Só 16.30 g 4.99 g 0.57 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1,15	1,7,15	1,15	1,15	1,7,15	1	1	
Ebéd		Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Spagetti tésztával, Reszelt sajttal	Reszelt tésztaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zselici húsos leves, Alma, Köleskása	Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Mediterrán sertésragu, Spanyol rizzsel	Csontleves , Cérametéllel, Húsgombóc , Paradicsomos, Főtt burgonyával		
		Energia: 382.61 Kcal / 1,599.31 KJ	Energia: 358.92 Kcal / 1,500.29 KJ	Energia: 272.10 Kcal / 1,137.38 KJ	Energia: 348.71 Kcal / 1,457.61 KJ	Energia: 327.37 Kcal / 1,368.41 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 2025.01.20. - 2025.01.26.

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.																										
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
g			g			g			g			g			g			g			g			g		
23.18 g	15.90 g	5.93 g	11.87 g	18.81 g	5.06 g	13.75 g	7.92 g	1.97 g	11.20 g	18.53 g	6.00 g	13.61 g	14.52 g	4.25 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.27 g	1.09 g	2.87 g	34.86 g	0.31 g	0.54 g	35.76 g	0.01 g	1.72 g	35.36 g	0.11 g	1.15 g	34.90 g	0.03 g	3.24 g												
1,3,7,9			1,3,7,9			1,7,9,15			1,7,9,(10)			1,3,9,15			1			1								
Uzsonna			Paprikás szalámis, Liga margarinna, Diétás pékáru BL DIAB, Paprikával			Meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsis, Liga margarinna, Diétás pékáru BL DIAB			növényi sajtos pogácsa-TündérManna			Csokoládés puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB											
Energia: 310.48 Kcal / 1,297.81 KJ			Energia: 78.65 Kcal / 328.76 KJ			Energia: 288.12 Kcal / 1,204.34 KJ			Energia: 133.71 Kcal / 558.91 KJ			Energia: 67.67 Kcal / 282.86 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
7.46 g	23.69 g	7.04 g	2.35 g	0.46 g	0.03 g	7.76 g	21.67 g	6.57 g	0.32 g	7.70 g	4.19 g	1.11 g	0.20 g	0.04 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
16.49 g	0.00 g	1.04 g	15.80 g	0.00 g	0.03 g	15.16 g	0.00 g	1.15 g	15.39 g	0.68 g	0.63 g	15.29 g	0.00 g	0.02 g												
1			1,15			1			1,15			1			1											
Tízórai			Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekváros, Liga margarinna, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Sárgarépasajtvazáskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarinna, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél			Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, Kígyóuborka											
Energia: 271.91 Kcal / 1,136.58 KJ			Energia: 252.92 Kcal / 1,057.21 KJ			Energia: 224.41 Kcal / 938.03 KJ			Energia: 294.74 Kcal / 1,232.01 KJ			Energia: 182.03 Kcal / 760.89 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
4.90 g	14.63 g	3.84 g	6.62 g	13.98 g	6.61 g	5.09 g	11.18 g	2.89 g	11.03 g	17.08 g	4.70 g	10.22 g	3.89 g	2.14 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
29.09 g	0.04 g	0.30 g	24.27 g	0.04 g	0.59 g	25.03 g	0.04 g	0.42 g	23.32 g	0.04 g	1.25 g	25.77 g	4.99 g	0.60 g												
1,15			1,7,15			1,15			1,15			1,7,15			1			1								
Ebéd			Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Spagetti tészta, Reszelt sajttal			Reszelt tészta, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék			Zselici húsos leves, Köleskása, Alma			Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Mediterrán sertésragu, Spanyol rizszel			Csontleves, Cérnametéllel, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával											
Energia: 461.24 Kcal / 1,927.98			Energia: 409.17 Kcal / 1,710.33			Energia: 282.35 Kcal / 1,180.22			Energia: 421.32 Kcal / 1,761.12			Energia: 519.51 Kcal / 2,171.55			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ								

(06421)
Energiaszegény (25-40-15 gr CH)TEU



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		Kj			Kj			Kj			Kj			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	g	g	g	g	g	g
		32.50 g	18.32 g	6.58 g	14.47 g	23.04 g	6.28 g	12.83 g	7.26 g	1.79 g	14.53 g	22.18 g	6.79 g	24.43 g	28.25 g	9.00 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
		40.96 g	2.41 g	4.42 g	35.32 g	0.01 g	0.71 g	40.63 g	0.01 g	1.55 g	41.83 g	0.13 g	1.21 g	41.10 g	0.04 g	4.75 g						
		1,3,7,9			1,3,7,9			1,7,9,15			1,7,9,(10)			1,3,9,15			1				1	
Uzsonna	Kefir poharas				Natúr joghurt			Kefir poharas			Natúr joghurt			Kefir poharas								
	Energia: 112.38 Kcal / 469.75 Kj			Energia: 220.01 Kcal / 919.64 Kj			Energia: 112.38 Kcal / 469.75 Kj			Energia: 220.01 Kcal / 919.64 Kj			Energia: 112.38 Kcal / 469.75 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	
	11.56 g	0.34 g	0.18 g	11.56 g	12.24 g	6.64 g	11.56 g	0.34 g	0.18 g	11.56 g	12.24 g	6.64 g	11.56 g	0.34 g	0.18 g	11.56 g	0.34 g	0.18 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
		15.64 g	0.00 g	1.02 g	15.64 g	0.00 g	1.02 g	15.64 g	0.00 g	1.02 g	15.64 g	0.00 g	1.02 g	15.64 g	0.00 g	1.02 g						
		7			7			7			7			7			1				1	
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekváros, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB				Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél			Herba tea édesítőszerrel, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL DIAB, Kígyóborka								
	Energia: 257.70 Kcal / 1,077.19 Kj			Energia: 201.96 Kcal / 844.19 Kj			Energia: 224.41 Kcal / 938.03 Kj			Energia: 280.53 Kcal / 1,172.62 Kj			Energia: 115.95 Kcal / 484.67 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	
	4.34 g	14.55 g	3.83 g	4.42 g	10.12 g	8.43 g	5.09 g	11.18 g	2.89 g	10.47 g	17.00 g	4.69 g	4.55 g	0.97 g	0.37 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	g	g	g	g
		26.28 g	0.04 g	0.29 g	22.84 g	0.04 g	0.70 g	25.03 g	0.04 g	0.42 g	20.51 g	0.04 g	1.24 g	21.53 g	5.01 g	0.56 g						
		1,15			1,15			1,15			1,15			1,15			1				1	
Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Spagetti tésztával, Növényi sajt szóráttal				Reszelt tésztaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zselici húsos leves, Alma, Köleskása meggyel			Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Sertéspörkölt, Spanyol rizszel			Csontleves, Cérnamentélttel, Húsgombóc, Főtt burgonyával, Snidlingmártás								
	Energia: 424.41 Kcal / 1,774.03 Kj			Energia: 473.36 Kcal / 1,978.64 Kj			Energia: 492.59 Kcal / 2,059.03 Kj			Energia: 715.50 Kcal / 2,990.79 Kj			Energia: 568.26 Kcal / 2,375.33 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	

(06510)
Diab,tej,par-
szój.M 20-50-
20 g CH



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		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														
		27.32 g	12.83 g	2.24 g	17.17 g	20.92 g	3.88 g	16.68 g	16.93 g	4.55 g	29.54 g	34.69 g	6.95 g	25.81 g	28.69 g	9.00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só														
		49.47 g	2.42 g	4.32 g	52.95 g	0.30 g	0.66 g	67.40 g	0.01 g	2.68 g	71.89 g	0.06 g	2.58 g	50.79 g	0.04 g	5.41 g	g	g	g	g	g	g														
		1,3,9			1,3			9,15			1			1,3,9			1			1																
Uzsonna		Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB, Paprikával					Meggyes gyümölcskrémmel, Diétás pékáru BL DIAB					Sertés párizsis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL DIAB					növényi sajtos pogácsa-TündérManna					Csokoládés puding TUTTI tejmentes, Diétás pékáru BL DIAB														
		Energia: 336.51 Kcal / 1,406.61 KJ					Energia: 105.27 Kcal / 440.03 KJ					Energia: 328.36 Kcal / 1,372.54 KJ					Energia: 163.42 Kcal / 683.10 KJ					Energia: 84.31 Kcal / 352.42 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír														
		8.48 g	23.82 g	7.05 g	3.30 g	0.60 g	0.03 g	9.34 g	21.88 g	6.59 g	0.39 g	9.41 g	5.12 g	1.14 g	0.22 g	0.05 g	g	g	g	g	g	g														
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só														
	21.65 g	0.00 g	1.06 g	21.09 g	0.00 g	0.04 g	23.13 g	0.00 g	1.18 g	18.81 g	0.83 g	0.77 g	19.33 g	0.00 g	0.02 g	g	g	g	g	g	g															
	1			1,15			1			1,15			1			1																				
(06530) Diab,GM,tej-szójM 15-35-15 g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekváros, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru					Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru					Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrémes, Gluténmentes pékáru					Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Salátalevél					Herba tea édesítőszerrel, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru, Kigyóuborka														
		Energia: 207.05 Kcal / 865.47 KJ					Energia: 180.49 Kcal / 754.45 KJ					Energia: 188.73 Kcal / 788.89 KJ					Energia: 259.06 Kcal / 1,082.87 KJ					Energia: 94.48 Kcal / 394.93 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír														
		1.80 g	14.46 g	3.89 g	2.44 g	10.15 g	8.51 g	2.55 g	11.13 g	2.96 g	8.49 g	17.03 g	4.77 g	2.57 g	1.00 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														
	15.24 g	0.22 g	0.37 g	17.81 g	0.26 g	0.83 g	17.19 g	0.26 g	0.54 g	15.48 g	0.26 g	1.37 g	16.50 g	5.23 g	0.69 g	g	g	g	g	g	g															
	15			15			15			15			15			1			1																	



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06530) Diab,GM,tej- szóJM 15-35- 15 g CH	Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával, Növényi sajt szóráttal	Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zselici húsos leves, Köleskása, Alma	Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Sertéspörkölt, Spanyol rizszel	Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsomos, Főtt burgonyával		
		Energia: 277.15 Kcal / 1,158.49 KJ	Energia: 323.01 Kcal / 1,350.18 KJ	Energia: 268.65 Kcal / 1,122.96 KJ	Energia: 332.63 Kcal / 1,390.39 KJ	Energia: 343.54 Kcal / 1,436.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		11.06 g 8.13 g 1.22 g	11.94 g 15.18 g 2.60 g	9.10 g 10.87 g 2.91 g	12.87 g 15.64 g 3.15 g	13.23 g 14.40 g 4.19 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	
	39.13 g 2.89 g 2.06 g	33.78 g 0.56 g 0.47 g	32.90 g 0.01 g 1.68 g	36.14 g 0.06 g 1.27 g	39.36 g 0.50 g 3.65 g	g g g	g g g	
	9	9,15	3,9,15	1	1			
	Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Paprikával	Meggyes gyümölcskrémmel, Gluténmentes pékáru	Sertés párizsis, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru	növényi sajtos pogácsa- TündérManna	Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 315.04 Kcal / 1,316.87 KJ	Energia: 80.60 Kcal / 336.91 KJ	Energia: 292.68 Kcal / 1,223.40 KJ	Energia: 133.71 Kcal / 558.91 KJ	Energia: 74.88 Kcal / 313.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
6.50 g 23.85 g 7.13 g		1.66 g 0.56 g 0.08 g	6.80 g 21.83 g 6.66 g	0.32 g 7.70 g 4.19 g	1.38 g 0.67 g 0.11 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
16.62 g 0.22 g 1.19 g	15.66 g 0.15 g 0.13 g	15.29 g 0.22 g 1.30 g	15.39 g 0.68 g 0.63 g	14.57 g 1.35 g 0.13 g	g g g	g g g		
15	15	15	1	1				
(06650) Diab.GM 20- 45-15 g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekváros, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru	Herba tea édesítőszerrel, Sárgarépás sajtvarázskrém, Gluténmentes pékáru	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrémes, Gluténmentes pékáru	Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Gluténmentes pékáru, Kígyóborka		
		Energia: 228.36 Kcal / 954.54 KJ	Energia: 244.98 Kcal / 1,024.02 KJ	Energia: 216.47 Kcal / 904.84 KJ	Energia: 286.80 Kcal / 1,198.82 KJ	Energia: 174.09 Kcal / 727.70 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		2.26 g 14.57 g 3.91 g	4.77 g 14.12 g 6.72 g	3.24 g 11.32 g 3.00 g	9.18 g 17.22 g 4.81 g	8.37 g 4.03 g 2.25 g	g g g	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 2025.01.20. - 2025.01.26.

	19.46 g	0.26 g	0.41 g	Szénhidrát	Cukor	Só	22.41 g	0.34 g	0.61 g	Szénhidrát	Cukor	Só	23.15 g	5.29 g	0.79 g	g	g	g	g	g	g		
				21.65 g	0.34 g	0.78 g				20.70 g	0.34 g	1.44 g				g	g	g	g	g	g		
	15			7,15			15			15			7,15			1					1		
Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával, Reszelt sajttal			Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zselici húsos leves, Köleskása, Alma			Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Sertéspörkölt, Spanyol rizssel			Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával										
	Energia: 425.13 Kcal / 1,777.04 KJ			Energia: 419.05 Kcal / 1,751.63 KJ			Energia: 341.56 Kcal / 1,427.72 KJ			Energia: 559.83 Kcal / 2,340.09 KJ			Energia: 396.79 Kcal / 1,658.58 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		
	19.02 g	16.75 g	5.96 g	13.67 g	18.93 g	3.08 g	10.78 g	11.55 g	3.08 g	26.59 g	29.85 g	5.95 g	15.06 g	16.27 g	4.70 g	g	g	g	g	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
48.44 g	3.49 g	2.69 g	47.32 g	0.56 g	0.58 g	47.73 g	0.01 g	1.81 g	46.94 g	0.06 g	1.66 g	46.50 g	0.50 g	3.95 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
7,9			9,15			3,9,15			1			1											
Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Paprikával			Meggyes gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsis, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			növényi sajtos pogácsa-TündérManna			Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Gluténmentes pékáru										
	Energia: 315.04 Kcal / 1,316.87 KJ			Energia: 80.60 Kcal / 336.91 KJ			Energia: 292.68 Kcal / 1,223.40 KJ			Energia: 133.71 Kcal / 558.91 KJ			Energia: 74.88 Kcal / 313.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	6.50 g	23.85 g	7.13 g	1.66 g	0.56 g	0.08 g	6.80 g	21.83 g	6.66 g	0.32 g	7.70 g	4.19 g	1.38 g	0.67 g	0.11 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	Szénhidrát	Cukor
16.62 g	0.22 g	1.19 g	15.66 g	0.15 g	0.13 g	15.29 g	0.22 g	1.30 g	15.39 g	0.68 g	0.63 g	14.57 g	1.35 g	0.13 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
15			15			15			1			1											
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekváros, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Sárgarépas sajtvarázskrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Gluténmentes pékáru, Kígyóuborka										
	Energia: 207.05 Kcal / 865.47 KJ			Energia: 217.24 Kcal / 908.06 KJ			Energia: 188.73 Kcal / 788.89 KJ			Energia: 259.06 Kcal / 1,082.87 KJ			Energia: 146.35 Kcal / 611.74 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		

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



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.																					
	1.80 g	14.46 g	3.89 g	4.08 g	13.93 g	6.68 g	2.55 g	11.13 g	2.96 g	8.49 g	17.03 g	4.77 g	7.68 g	3.84 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	Szénhidrát	Cukor	
	15.24 g	0.22 g	0.37 g	16.43 g	0.26 g	0.71 g	17.19 g	0.26 g	0.54 g	15.48 g	0.26 g	1.37 g	17.93 g	5.21 g	0.72 g	g	g	g	g	g	
	15	7,15			15	15			15	7,15			1	1							
Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával, Reszelt sajttal			Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zselici húsos leves, Köleskása, Alma			Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Sertéspörkölt, Spanyol rizssel			Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával								
	Energia: 375.79 Kcal / 1,570.80 KJ			Energia: 323.01 Kcal / 1,350.18 KJ			Energia: 268.65 Kcal / 1,122.96 KJ			Energia: 332.63 Kcal / 1,390.39 KJ			Energia: 343.54 Kcal / 1,436.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	18.54 g	15.67 g	5.83 g	11.94 g	15.18 g	2.60 g	9.10 g	10.87 g	2.91 g	12.87 g	15.64 g	3.15 g	13.23 g	14.40 g	4.19 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
39.20 g	2.89 g	2.67 g	33.78 g	0.56 g	0.47 g	32.90 g	0.01 g	1.68 g	36.14 g	0.06 g	1.27 g	39.36 g	0.50 g	3.65 g	g	g	g	g	g	g	g
	7,9	9,15			3,9,15	1	1														
Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Paprikával			Meggyes gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsis, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			növényi sajtos pogácsa-TündérManna			Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Gluténmentes pékáru								
	Energia: 315.04 Kcal / 1,316.87 KJ			Energia: 80.60 Kcal / 336.91 KJ			Energia: 292.68 Kcal / 1,223.40 KJ			Energia: 133.71 Kcal / 558.91 KJ			Energia: 74.88 Kcal / 313.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	6.50 g	23.85 g	7.13 g	1.66 g	0.56 g	0.08 g	6.80 g	21.83 g	6.66 g	0.32 g	7.70 g	4.19 g	1.38 g	0.67 g	0.11 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
16.62 g	0.22 g	1.19 g	15.66 g	0.15 g	0.13 g	15.29 g	0.22 g	1.30 g	15.39 g	0.68 g	0.63 g	14.57 g	1.35 g	0.13 g	g	g	g	g	g	g	g
	15	15			1	1															
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekváros, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Sárgarépas sajtvarázskrém, Gluténmentes pékáru, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrém, Gluténmentes pékáru, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Salátalevél, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Gluténmentes pékáru, Kígyóuborka, Alma								
	Energia: 238.21 Kcal / 995.72 KJ			Energia: 243.14 Kcal / 1,016.33 KJ			Energia: 214.63 Kcal / 897.15 KJ			Energia: 284.96 Kcal / 1,191.13 KJ			Energia: 172.25 Kcal / 720.01 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		

(06665) Diab., gluténM 10-10-35-10-10



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06680) Diab,GM 15- 50-20 g CH	Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekváros, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru	Herba tea édesítőszerrel, Sárgarépas sajtvarázskrém, Gluténmentes pékáru	Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrémes, Gluténmentes pékáru	Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Gluténmentes pékáru, Kigyóuborka		
		Energia: 207.05 Kcal / 865.47 KJ	Energia: 217.24 Kcal / 908.06 KJ	Energia: 188.73 Kcal / 788.89 KJ	Energia: 259.06 Kcal / 1,082.87 KJ	Energia: 146.35 Kcal / 611.74 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		1.80 g 14.46 g 3.89 g	4.08 g 13.93 g 6.68 g	2.55 g 11.13 g 2.96 g	8.49 g 17.03 g 4.77 g	7.68 g 3.84 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	
	15.24 g 0.22 g 0.37 g	16.43 g 0.26 g 0.71 g	17.19 g 0.26 g 0.54 g	15.48 g 0.26 g 1.37 g	17.93 g 5.21 g 0.72 g	g g g	g g g	
	15	7,15	15	15	7,15	1	1	
	Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával, Reszelt sajttal	Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zselici húsos leves, Köleskása, Alma	Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Sertéspörkölt, Spanyol rizssel	Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával		
		Energia: 425.13 Kcal / 1,777.04 KJ	Energia: 420.54 Kcal / 1,757.86 KJ	Energia: 356.14 Kcal / 1,488.67 KJ	Energia: 597.72 Kcal / 2,498.47 KJ	Energia: 433.24 Kcal / 1,810.94 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
19.02 g 16.75 g 5.96 g		13.45 g 18.21 g 2.99 g	11.12 g 11.69 g 3.11 g	27.28 g 30.81 g 6.07 g	17.10 g 18.14 g 5.50 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
48.44 g 3.49 g 2.69 g	49.52 g 0.86 g 0.57 g	50.70 g 0.01 g 1.83 g	53.54 g 0.06 g 1.86 g	49.27 g 0.50 g 4.13 g	g g g	g g g		
7,9		9,15		3,9,15	1	1		
Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Paprikával	Meggyes gyümölcskrémmel, Gluténmentes pékáru	Sertés párizsis, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru	növényi sajtos pogácsa-TündérManna	Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Gluténmentes pékáru			
	Energia: 342.78 Kcal / 1,432.82 KJ	Energia: 106.88 Kcal / 446.76 KJ	Energia: 320.42 Kcal / 1,339.36 KJ	Energia: 163.42 Kcal / 683.10 KJ	Energia: 101.16 Kcal / 422.85 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	Fehérje Zsír T.Zsír	
	7.19 g 24.04 g 7.17 g	2.31 g 0.74 g 0.12 g	7.49 g 22.02 g 6.70 g	0.39 g 9.41 g 5.12 g	2.03 g 0.85 g 0.15 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		





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

	21.84 g	0.30 g	1.26 g	20.61 g	0.22 g	0.19 g	20.51 g	0.30 g	1.37 g	18.81 g	0.83 g	0.77 g	19.52 g	1.42 g	0.19 g	g	g	g	g	g	g
	15						15						1		1						
Tízórai	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekváros, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Sárgarépás sajtvarázskrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Padlizsánkrémes, Gluténmentes pékáru			Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Gluténmentes pékáru, Kígyóuborka								
	Energia: 92.67 Kcal / 387.36 KJ			Energia: 96.33 Kcal / 402.66 KJ			Energia: 93.47 Kcal / 390.70 KJ			Energia: 101.44 Kcal / 424.02 KJ			Energia: 94.00 Kcal / 392.92 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	1.76 g	1.86 g	0.47 g	2.21 g	1.89 g	0.77 g	2.06 g	1.61 g	0.40 g	2.73 g	2.22 g	0.58 g	2.97 g	0.92 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
15.17 g	0.22 g	0.19 g	15.33 g	0.26 g	0.24 g	15.41 g	0.26 g	0.23 g	15.36 g	0.26 g	0.31 g	16.18 g	5.21 g	0.25 g	g	g	g	g	g	g	
15			7,15			15			15			7,15			1		1				
Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával, Reszelt sajttal			Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zselici húsos leves, Köleskása, Alma			Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Sertéspörkölt, Spanyol rizssel			Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával								
	Energia: 375.79 Kcal / 1,570.80 KJ			Energia: 323.01 Kcal / 1,350.18 KJ			Energia: 268.65 Kcal / 1,122.96 KJ			Energia: 332.63 Kcal / 1,390.39 KJ			Energia: 343.54 Kcal / 1,436.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	18.54 g	15.67 g	5.83 g	11.94 g	15.18 g	2.60 g	9.10 g	10.87 g	2.91 g	12.87 g	15.64 g	3.15 g	13.23 g	14.40 g	4.19 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
39.20 g	2.89 g	2.67 g	33.78 g	0.56 g	0.47 g	32.90 g	0.01 g	1.68 g	36.14 g	0.06 g	1.27 g	39.36 g	0.50 g	3.65 g	g	g	g	g	g	g	
7,9			9,15			3,9,15			1		1										
Uzsonna	Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Paprikával			Meggyes gyümölcskrémmel, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsis, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			növényi sajtos pogácsa-TündérManna			Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Gluténmentes pékáru								
	Energia: 107.30 Kcal / 448.51 KJ			Energia: 92.41 Kcal / 386.27 KJ			Energia: 101.54 Kcal / 424.44 KJ			Energia: 104.00 Kcal / 434.72 KJ			Energia: 74.88 Kcal / 313.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	2.66 g	2.94 g	0.81 g	1.79 g	0.64 g	0.08 g	2.48 g	2.68 g	0.77 g	0.25 g	5.99 g	3.26 g	1.38 g	0.67 g	0.11 g	g	g	g	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 2025.01.20. - 2025.01.26.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
31.26 g	23.70 g	7.17 g	30.97 g	35.02 g	6.98 g	32.40 g	14.67 g	4.36 g	33.82 g	40.48 g	7.85 g	28.66 g	23.51 g	3.63 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.68 g	6.42 g	4.81 g	66.50 g	6.74 g	2.23 g	143.31 g	57.45 g	3.13 g	94.24 g	0.06 g	3.49 g	111.14 g	15.00 g	6.91 g						
7,9			7			7,9			9			1			1					

(06010)
GM, TM, TO, él
,citr

Energia: 582.08 Kcal / 2,433.09 KJ		Energia: 1,080.90 Kcal / 4,518.16 KJ			Energia: 752.02 Kcal / 3,143.44 KJ			Energia: 862.10 Kcal / 3,603.58 KJ			Energia: 642.54 Kcal / 2,685.82 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
Energia: 582.08 Kcal / 2,433.09 KJ		Energia: 1,080.90 Kcal / 4,518.16 KJ			Energia: 752.02 Kcal / 3,143.44 KJ			Energia: 862.10 Kcal / 3,603.58 KJ			Energia: 642.54 Kcal / 2,685.82 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
23.78 g	16.16 g	2.56 g	32.28 g	42.05 g	6.83 g	19.59 g	12.17 g	1.85 g	31.84 g	39.19 g	7.59 g	26.67 g	11.40 g	1.76 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.61 g	6.42 g	4.20 g	140.11 g	3.75 g	1.39 g	138.80 g	75.83 g	2.69 g	96.04 g	0.06 g	3.41 g	106.35 g	15.49 g	6.45 g						
9			9			9			9			1			1					

Ebéd

Kerti zöldségleves,
Carbonara szósz,
Főtt tésztával,
Növényi sajt
szóráttal

Tarhonyaleves,
Sertéspörkölt,
Burgonyafőzelék,
GM pékáruval,
ebédhez

Zselici húsos
leves, Rizstejbe
kukoricadara,
Fahéjas porcukor,
Alma

Francia
hagymaleves,
Kölesgolyóval,
Sertéspörkölt,
Spanyol rizzsel

Csontleves ,
Levesbetét,
Húsgombóc ,
Paradicsomos, Főtt
burgonyával

(06020)
GM, TM, TO, p
ar, OM, citr, bo
rs, repc

Energia: 582.08 Kcal / 2,433.09 KJ		Energia: 1,080.90 Kcal / 4,518.16 KJ			Energia: 752.02 Kcal / 3,143.44 KJ			Energia: 862.10 Kcal / 3,603.58 KJ			Energia: 552.10 Kcal / 2,307.78 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
Energia: 582.08 Kcal / 2,433.09 KJ		Energia: 1,080.90 Kcal / 4,518.16 KJ			Energia: 752.02 Kcal / 3,143.44 KJ			Energia: 862.10 Kcal / 3,603.58 KJ			Energia: 552.10 Kcal / 2,307.78 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	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	16.16 g	2.56 g	32.28 g	42.05 g	6.83 g	19.59 g	12.17 g	1.85 g	31.84 g	39.19 g	7.59 g	25.17 g	13.82 g	1.73 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.61 g	6.42 g	4.20 g	140.11 g	3.75 g	1.39 g	138.80 g	75.83 g	2.69 g	96.04 g	0.06 g	3.41 g	80.25 g	0.50 g	7.78 g						
9			9			9			9			1			1					

Ebéd

Kerti zöldségleves,
Carbonara szósz,
Főtt tésztával,
Növényi sajt
szóráttal

Tarhonyaleves,
Sertéspörkölt,
Burgonyafőzelék,
GM pékáruval,
ebédhez

Zselici húsos
leves, Rizstejbe
kukoricadara,
Fahéjas porcukor,
Alma

Francia
hagymaleves,
Kölesgolyóval,
Sertéspörkölt,
Spanyol rizzsel

Csontleves ,
Levesbetét,
Húsgombóc ,
Snidlingmártás,
Főtt burgonyával



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06070) GM, TM, To, rizs, kuk, hiszta min	Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával, Növényi sajt szóráttal	Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék	Zselici húsos leves, Tejberizs kókusztejjel, Alma	Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Sertéspörkölt, Párolt rizzsel	Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Snidlingmártás, Főtt burgonyával		
		Energia: 582.08 Kcal / 2,433.09 KJ	Energia: 874.06 Kcal / 3,653.57 KJ	Energia: 591.39 Kcal / 2,472.01 KJ	Energia: 861.53 Kcal / 3,601.20 KJ	Energia: 552.10 Kcal / 2,307.78 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	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 16.16 g 2.56 g	31.08 g 41.75 g 6.80 g	21.70 g 10.37 g 1.33 g	31.83 g 39.18 g 7.58 g	25.17 g 13.82 g 1.73 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
83.61 g 6.42 g 4.20 g	91.09 g 0.75 g 1.35 g	101.52 g 23.00 g 3.09 g	95.95 g 0.06 g 3.41 g	80.25 g 0.50 g 7.78 g	g g g	g g g		
	9	9	9	1	1			
(06540) Diab. 160 g Ch, fehérjes z 60g, sóSZ	Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tésztával, Reszelt sajttal, Alma	Almás meggye leves, Rántott növényi sajt, Bulgurral körettel, Uborkasalátával	Zselici húsos leves, Kölesfelfújt, Szilvamártással	Zellerkrémleves, Kölesgolyóval, Rakott tök rizzsel, Mandarin	Zöldbableves, Húsgombóc, Főtt burgonyával, Paradicsomos	Tárkonyos csirkeraguleves, Fánk, Barackleváros	Húsleves, Rántott halfilével, Párolt quinoával, Céklasalátával
		Energia: 656.69 Kcal / 2,744.96 KJ	Energia: 314.08 Kcal / 1,312.85 KJ	Energia: 489.46 Kcal / 2,045.94 KJ	Energia: 591.60 Kcal / 2,472.89 KJ	Energia: 589.10 Kcal / 2,462.44 KJ	Energia: 744.45 Kcal / 3,111.80 KJ	Energia: 963.19 Kcal / 4,026.13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		35.74 g 32.78 g 7.20 g	8.58 g 4.66 g 0.52 g	25.87 g 13.97 g 3.61 g	18.83 g 29.28 g 6.92 g	34.57 g 21.11 g 2.85 g	27.26 g 21.42 g 5.41 g	32.77 g 62.72 g 9.72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
64.46 g 3.94 g 6.64 g	63.01 g 0.32 g 1.57 g	64.89 g 0.02 g 2.66 g	62.38 g 0.05 g 2.66 g	64.22 g 0.01 g 7.48 g	110.18 g 19.81 g 3.57 g	63.84 g 8.02 g 5.56 g		
	1,3,7,9	1,15	3,7,9,15	1,9	9,15	1,9,(12)	1,4,9,15,(12)	
(06599) Diab, GM- 70 g CH	Ebéd	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával, Reszelt sajttal	Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zselici húsos leves, Köleskása, Alma	Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Sertéspörkölt, Spanyol rizzsel	Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával		
		Energia: 581.74 Kcal / 2,431.67 KJ	Energia: 647.98 Kcal / 2,708.56 KJ	Energia: 484.32 Kcal / 2,024.46 KJ	Energia: 694.68 Kcal / 2,903.76 KJ	Energia: 599.82 Kcal / 2,507.25 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
		27.65 g 21.17 g 6.77 g	23.35 g 30.74 g 5.16 g	15.57 g 16.42 g 4.45 g	28.87 g 34.74 g 6.90 g	23.46 g 25.21 g 7.44 g	g g g	g g g





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68.54 g	5.26 g	4.23 g	67.72 g	0.83 g	0.98 g	67.50 g	0.01 g	2.61 g	67.32 g	0.06 g	2.55 g	68.25 g	0.50 g	5.89 g						
7,9			9,15						3,9,15			1			1					

(06610)
Diab.GM 25-
15-55-25 g
CH TTEU

Energia: 481.77 Kcal / 2,013.80 KJ		Tarthonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zselici húsos leves, Köleskása, Alma			Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Sertéspörkölt, Spanyol rizssel			Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával			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	
		22.39 g	18.51 g	6.27 g	18.80 g	24.88 g	4.17 g	11.33 g	11.29 g	2.99 g	27.52 g	31.88 g	6.36 g	18.04 g	19.46 g	5.64 g				
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.12 g	4.06 g	3.36 g	55.64 g	0.68 g	0.76 g	56.30 g	0.01 g	1.77 g	55.21 g	0.06 g	2.03 g	55.02 g	0.50 g	4.64 g						
7,9			9,15						3,9,15			1			1					

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

Energia: 425.13 Kcal / 1,777.04 KJ		Tarthonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zselici húsos leves, Köleskása, Alma			Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Sertéspörkölt, Spanyol rizssel			Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával			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	
		19.02 g	16.75 g	5.96 g	13.67 g	18.93 g	3.08 g	10.78 g	11.55 g	3.08 g	26.59 g	29.85 g	5.95 g	15.06 g	16.27 g	4.70 g				
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.44 g	3.49 g	2.69 g	47.32 g	0.56 g	0.58 g	47.73 g	0.01 g	1.81 g	46.94 g	0.06 g	1.66 g	46.50 g	0.50 g	3.95 g						
7,9			9,15						3,9,15			1			1					

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

Energia: 425.13 Kcal / 1,777.04 KJ		Tarthonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zselici húsos leves, Köleskása, Alma			Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Sertéspörkölt, Spanyol rizssel			Csontleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsomos, Főtt burgonyával			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	
		19.02 g	16.75 g	5.96 g	13.67 g	18.93 g	3.08 g	10.78 g	11.55 g	3.08 g	26.59 g	29.85 g	5.95 g	15.06 g	16.27 g	4.70 g				
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.44 g	3.49 g	2.69 g	47.32 g	0.56 g	0.58 g	47.73 g	0.01 g	1.81 g	46.94 g	0.06 g	1.66 g	46.50 g	0.50 g	3.95 g						
7,9			9,15						3,9,15			1			1					





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

19.02 g	16.75 g	5.96 g	13.67 g	18.93 g	3.08 g	10.78 g	11.55 g	3.08 g	26.59 g	29.85 g	5.95 g	15.06 g	16.27 g	4.70 g	g	g	g	g	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
48.44 g	3.49 g	2.69 g	47.32 g	0.56 g	0.58 g	47.73 g	0.01 g	1.81 g	46.94 g	0.06 g	1.66 g	46.50 g	0.50 g	3.95 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
7,9			9,15						3,9,15						1			1					

**(06670) Diab,
GM-65 g CH**

Ebéd

Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával, Reszelt sajttal			Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zselici húsos leves, Köleskása, Alma			Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Sertéspörkölt, Spanyol rizszel			Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsomos, Főtt burgonyával											
Energia: 581.74 Kcal / 2,431.67 KJ			Energia: 647.98 Kcal / 2,708.56 KJ			Energia: 484.32 Kcal / 2,024.46 KJ			Energia: 694.68 Kcal / 2,903.76 KJ			Energia: 599.82 Kcal / 2,507.25 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
27.65 g	21.17 g	6.77 g	23.35 g	30.74 g	5.16 g	15.57 g	16.42 g	4.45 g	28.87 g	34.74 g	6.90 g	23.46 g	25.21 g	7.44 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	Szénhidrát	Cukor	Só
68.54 g	5.26 g	4.23 g	67.72 g	0.83 g	0.98 g	67.50 g	0.01 g	2.61 g	67.32 g	0.06 g	2.55 g	68.25 g	0.50 g	5.89 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
7,9			9,15						3,9,15						1			1					

**(06700)
Diab.GM, TM
80 g CH**

Ebéd

Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tésztával, Növényi sajt szóráttal			Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zselici húsos leves, Köleskása, Alma			Francia hagymaleves, Kölesgolyóval, Sertéspörkölt, Spanyol rizszel			Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsomos, Főtt burgonyával											
Energia: 582.08 Kcal / 2,433.09 KJ			Energia: 817.46 Kcal / 3,416.98 KJ			Energia: 557.23 Kcal / 2,329.22 KJ			Energia: 768.71 Kcal / 3,213.21 KJ			Energia: 719.15 Kcal / 3,006.05 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	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	16.16 g	2.56 g	30.35 g	39.31 g	6.67 g	17.25 g	17.10 g	4.62 g	30.14 g	37.25 g	7.36 g	28.37 g	31.88 g	9.36 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	Szénhidrát	Cukor	Só
83.61 g	6.42 g	4.20 g	83.31 g	1.05 g	1.28 g	82.33 g	0.01 g	2.73 g	78.88 g	0.06 g	3.00 g	77.94 g	0.50 g	6.48 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
9			9,15						3,9,15						1			1					

**(06800)
Diab.,
epékímélő**

Ebéd

Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tésztával, Reszelt sajttal, Alma			Almás meggyleves, Rántott növényi sajt, Bulgurral körettel, Uborkasalátával			Zselici húsos leves, Kölesfelfújt, Szilvamártással			Zellerkrémleves, Kölesgolyóval, Rakott tök rizszel, Mandarin			Zöldbableves , Húsgombóc , Főtt burgonyával, Paradicsomos			Tárkonyos csirkeraguleves, Fánk, Barackleváros			Húsleves, Rántott halfiléval, Párolt quinoával, Céklasalátával		
Energia: 656.69 Kcal / 2,744.96			Energia: 314.08 Kcal / 1,312.85			Energia: 489.46 Kcal / 2,045.94			Energia: 591.60 Kcal / 2,472.89			Energia: 589.10 Kcal / 2,462.44			Energia: 744.45 Kcal / 3,111.80			Energia: 963.19 Kcal / 4,026.13		





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

180 g CH	Kj																																									
	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																					
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																					
	35.74 g	32.78 g	7.20 g	8.58 g	4.66 g	0.52 g	25.87 g	13.97 g	3.61 g	18.83 g	29.28 g	6.92 g	34.57 g	21.11 g	2.85 g	27.26 g	21.42 g	5.41 g	32.77 g	62.72 g	9.72 g																					
	64.46 g	3.94 g	6.64 g	63.01 g	0.32 g	1.57 g	64.89 g	0.02 g	2.66 g	62.38 g	0.05 g	2.66 g	64.22 g	0.01 g	7.48 g	110.18 g	19.81 g	3.57 g	63.84 g	8.02 g	5.56 g																					
	1,3,7,9			1,15			3,7,9,15			1,9			9,15			1,9,(12)			1,4,9,15,(12)																							
(06811) Diab., epekimélő 60 -65 g CH- GYÓR	Ebéd																																									
	Kerti zöldségleves, Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tésztával, Reszelt sajttal, Alma						Almás meggyleves, Rántott növényi sajt, Bulgurral körettel, Uborkasalátával						Zselici húsos leves, Kölesfelfűjt, Szilvamártással						Zellerkrémleves, Kölesgolyóval, Rakott tök rizzsel, Teljes kiőrlésű kenyér, Mandarin						Zöldbableves, Húsgombóc, Főtt burgonyával, Paradicsomos						Tárkonyos csirkeraguleves, Fánk, Baracklekváros						Húsleves, Rántott halfilével, Párolt quinoával, Céklasalátával					
	Energia: 656.69 Kcal / 2,744.96 Kj						Energia: 314.08 Kcal / 1,312.85 Kj						Energia: 489.46 Kcal / 2,045.94 Kj						Energia: 567.35 Kcal / 2,371.52 Kj						Energia: 589.10 Kcal / 2,462.44 Kj						Energia: 744.45 Kcal / 3,111.80 Kj						Energia: 963.19 Kcal / 4,026.13 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																		
	35.74 g	32.78 g	7.20 g	8.58 g	4.66 g	0.52 g	25.87 g	13.97 g	3.61 g	17.89 g	26.00 g	5.93 g	34.57 g	21.11 g	2.85 g	27.26 g	21.42 g	5.41 g	32.77 g	62.72 g	9.72 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																			
64.46 g	3.94 g	6.64 g	63.01 g	0.32 g	1.57 g	64.89 g	0.02 g	2.66 g	64.72 g	0.05 g	2.28 g	64.22 g	0.01 g	7.48 g	110.18 g	19.81 g	3.57 g	63.84 g	8.02 g	5.56 g																						
	1,3,7,9			1,15			3,7,9,15			1,9			9,15			1,9,(12)			1,4,9,15,(12)																							

.....
Élelmezésvezető

