

Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|----------------------------------|------------------------------------|-----------------------|----------------------------------|---|------------------------|----------------------------------|--|-----------------------|----------------------------------|---|-----------------------|----------------------------------|--|---------|--------|
| (05000) PÉPES, zsír, rost, fűszerszegény | Reggeli | Almalé, Bébiétel üveges, különféle | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bébiétel üveges, különféle | | | Almalé, Bébiétel üveges, különféle | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bébiétel üveges, különféle | | | Almalé, Bébiétel üveges, különféle | | |
| | | Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 5.06 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 5.06 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 5.06 g | 4.79 g | 1.24 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 40.51 g 0.00 g 0.72 g | | | 12.51 g 0.00 g 0.79 g | | | 40.51 g 0.00 g 0.72 g | | | 12.51 g 0.00 g 0.79 g | | | 40.51 g 0.00 g 0.72 g | | | |
| | Tízórai | Bébiétel üveges, különféle | | | Bébiétel üveges, különféle | | | Bébiétel üveges, különféle | | | Bébiétel üveges, különféle | | | Bébiétel üveges, különféle | | |
| | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 12.51 g 0.00 g 0.71 g | | | 12.51 g 0.00 g 0.71 g | | | 12.51 g 0.00 g 0.71 g | | | 12.51 g 0.00 g 0.71 g | | | 12.51 g 0.00 g 0.71 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya | | | BrokkolikréMLEVES, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Almapüré | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret | | |
| | | Energia: 691.94 Kcal / 2,892.31 KJ | | | Energia: 929.88 Kcal / 3,886.90 KJ | | | Energia: 788.73 Kcal / 3,296.89 KJ | | | Energia: 887.78 Kcal / 3,710.92 KJ | | | Energia: 927.57 Kcal / 3,877.24 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| 24.63 g | | 35.50 g | 9.43 g | 32.88 g | 47.70 g | 12.58 g | 38.13 g | 30.42 g | 12.10 g | 41.01 g | 46.05 g | 10.17 g | 35.24 g | 48.85 g | 10.96 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 67.61 g 0.09 g 7.77 g | | | 91.04 g 0.01 g 5.74 g | | | 93.43 g 11.00 g 1.94 g | | | 77.00 g 0.02 g 2.05 g | | | 85.57 g 0.00 g 8.30 g | | | | |
| Uzsonna | Bébiétel üveges, különféle | | | Bébiétel üveges, különféle | | | Bébiétel üveges, különféle | | | Bébiétel üveges, különféle | | | Bébiétel üveges, különféle | | | |
| | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 12.51 g 0.00 g 0.71 g | | | 12.51 g 0.00 g 0.71 g | | | 12.51 g 0.00 g 0.71 g | | | 12.51 g 0.00 g 0.71 g | | | 12.51 g 0.00 g 0.71 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|---|-----------|---|---|-----------|--|---|-----------|---|---|-----------|---|---|-----------|-----------|
| (05000) PÉPES, zsír, rost, fűszerszegény | Vacsora | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bébiétel üveges, különféle | | | Almalé, Bébiétel üveges, különféle | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bébiétel üveges, különféle | | | Almalé, Bébiétel üveges, különféle | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bébiétel üveges, különféle | | |
| | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 5.06 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 5.06 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| | 12.51 g | 0.00 g | 0.79 g | 40.51 g | 0.00 g | 0.72 g | 12.51 g | 0.00 g | 0.79 g | 40.51 g | 0.00 g | 0.72 g | 12.51 g | 0.00 g | 0.79 g | |
| (05002) PÉPES, zsír, rost, fűszerszegény4-6 | Reggeli | Almalé, Bébiétel üveges, különféle | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bébiétel üveges, különféle | | | Almalé, Bébiétel üveges, különféle | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bébiétel üveges, különféle | | | Almalé, Bébiétel üveges, különféle | | |
| | | Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 5.06 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 5.06 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 5.06 g | 4.79 g | 1.24 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | | 40.51 g | 0.00 g | 0.72 g | 12.51 g | 0.00 g | 0.79 g | 40.51 g | 0.00 g | 0.72 g | 12.51 g | 0.00 g | 0.79 g | 40.51 g | 0.00 g | 0.72 g |
| | Tízórai | Bébiétel üveges, különféle | | | Bébiétel üveges, különféle | | | Bébiétel üveges, különféle | | | Bébiétel üveges, különféle | | | Bébiétel üveges, különféle | | |
| | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | | 12.51 g | 0.00 g | 0.71 g | 12.51 g | 0.00 g | 0.71 g | 12.51 g | 0.00 g | 0.71 g | 12.51 g | 0.00 g | 0.71 g | 12.51 g | 0.00 g | 0.71 g |
| Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya | | | BrokkolikréMLEVES, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Almapüré | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tardony köret | | | |
| | Energia: 275.61 Kcal / 1,152.05 KJ | | | Energia: 544.07 Kcal / 2,274.21 KJ | | | Energia: 506.04 Kcal / 2,115.25 KJ | | | Energia: 547.92 Kcal / 2,290.31 KJ | | | Energia: 501.79 Kcal / 2,097.48 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 12.33 g | 17.10 g | 4.12 g | 18.05 g | 26.72 g | 6.92 g | 23.49 g | 15.45 g | 6.05 g | 25.53 g | 28.78 g | 6.25 g | 20.50 g | 21.49 g | 5.17 g | |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| | 40.77 g | 0.05 g | 3.32 g | 57.17 g | 0.02 g | 2.53 g | 71.24 g | 11.00 g | 5.63 g | 46.79 g | 0.02 g | 1.67 g | 55.95 g | 0.00 g | 3.14 g | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|----------------|---|------------|------------|---|------------|------------|---|------------|------------|---|------------|------------|---|--------|-----------|
| (05002) PÉPES,zsír,rost,fűszerszegény4-6 | Uzsonna | Bébiétel üveges, különféle | | | Bébiétel üveges, különféle | | | Bébiétel üveges, különféle | | | Bébiétel üveges, különféle | | | Bébiétel üveges, különféle | | |
| | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| | 12.51 g | 0.00 g | 0.71 g | 12.51 g | 0.00 g | 0.71 g | 12.51 g | 0.00 g | 0.71 g | 12.51 g | 0.00 g | 0.71 g | 12.51 g | 0.00 g | 0.71 g | |
| | Vacsora | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bébiétel üveges, különféle | | | Almalé, Bébiétel üveges, különféle | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bébiétel üveges, különféle | | | Almalé, Bébiétel üveges, különféle | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bébiétel üveges, különféle | | |
| | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 5.06 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 5.06 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | |
| 12.51 g | 0.00 g | 0.79 g | 40.51 g | 0.00 g | 0.72 g | 12.51 g | 0.00 g | 0.79 g | 40.51 g | 0.00 g | 0.72 g | 12.51 g | 0.00 g | 0.79 g | | |
| (05003) PÉPES,zsír,rost,fűszerszegény7-14 | Reggeli | Almalé, Bébiétel üveges, különféle | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bébiétel üveges, különféle | | | Almalé, Bébiétel üveges, különféle | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bébiétel üveges, különféle | | | Almalé, Bébiétel üveges, különféle | | |
| | | Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 5.06 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 5.06 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 5.06 g | 4.79 g | 1.24 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| | 40.51 g | 0.00 g | 0.72 g | 12.51 g | 0.00 g | 0.79 g | 40.51 g | 0.00 g | 0.72 g | 12.51 g | 0.00 g | 0.79 g | 40.51 g | 0.00 g | 0.72 g | |
| | Tízórai | Bébiétel üveges, különféle | | | Bébiétel üveges, különféle | | | Bébiétel üveges, különféle | | | Bébiétel üveges, különféle | | | Bébiétel üveges, különféle | | |
| | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | |
| 12.51 g | 0.00 g | 0.71 g | 12.51 g | 0.00 g | 0.71 g | 12.51 g | 0.00 g | 0.71 g | 12.51 g | 0.00 g | 0.71 g | 12.51 g | 0.00 g | 0.71 g | | |



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|---|------------------------------------|-----------------------|------------------------------------|---|-----------------------|---|--|-----------------------|------------------------------------|---|-----------------------|---|--|----------|----------|
| (05003) PÉPES,zsír,rost,fűszerszegény7-14 | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya | | | Brokkolikrémleves, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Almapüré | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret | | |
| | | Energia: 363.05 Kcal / 1,517.55 KJ | | | Energia: 683.76 Kcal / 2,858.12 KJ | | | Energia: 640.94 Kcal / 2,679.13 KJ | | | Energia: 679.74 Kcal / 2,841.31 KJ | | | Energia: 680.93 Kcal / 2,846.29 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 16.04 g | 22.12 g | 5.23 g | 22.57 g | 33.61 g | 8.68 g | 30.94 g | 22.04 g | 8.95 g | 31.59 g | 35.92 g | 8.02 g | 24.69 g | 34.30 g | 7.17 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 53.30 g 0.07 g 4.04 g | | | 71.94 g 0.03 g 3.34 g | | | 82.61 g 11.00 g 1.54 g | | | 57.45 g 0.02 g 1.85 g | | | 67.56 g 0.00 g 3.80 g | | | |
| | Uzsonna | Bébiétel üveges, különféle | | | Bébiétel üveges, különféle | | | Bébiétel üveges, különféle | | | Bébiétel üveges, különféle | | | Bébiétel üveges, különféle | | |
| | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 12.51 g 0.00 g 0.71 g | | | 12.51 g 0.00 g 0.71 g | | | 12.51 g 0.00 g 0.71 g | | | 12.51 g 0.00 g 0.71 g | | | 12.51 g 0.00 g 0.71 g | | | |
| Vacsora | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bébiétel üveges, különféle | | | Almalé, Bébiétel üveges, különféle | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bébiétel üveges, különféle | | | Almalé, Bébiétel üveges, különféle | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bébiétel üveges, különféle | | | |
| | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 5.06 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 5.06 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 12.51 g 0.00 g 0.79 g | | | 40.51 g 0.00 g 0.72 g | | | 12.51 g 0.00 g 0.79 g | | | 40.51 g 0.00 g 0.72 g | | | 12.51 g 0.00 g 0.79 g | | | | |
| (05004) PÉPES,zsír,rost,fűszerszegény15-18 | Reggeli | Almalé, Bébiétel üveges, különféle | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bébiétel üveges, különféle | | | Almalé, Bébiétel üveges, különféle | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bébiétel üveges, különféle | | | Almalé, Bébiétel üveges, különféle | | |
| | | Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 5.06 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 5.06 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 5.06 g | 4.79 g | 1.24 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 40.51 g 0.00 g 0.72 g | | | 12.51 g 0.00 g 0.79 g | | | 40.51 g 0.00 g 0.72 g | | | 12.51 g 0.00 g 0.79 g | | | 40.51 g 0.00 g 0.72 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|---|------------------------------------|------------|------------------------------------|---|------------|---|--|------------|------------------------------------|---|------------|---|--|---------|---------|
| (05004) PÉPES,zsír,rost,fűszerszegény15-18 | Tízórai | Bébiétel üveges, különféle | | | Bébiétel üveges, különféle | | | Bébiétel üveges, különféle | | | Bébiétel üveges, különféle | | | Bébiétel üveges, különféle | | |
| | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| | 12.51 g | 0.00 g | 0.71 g | 12.51 g | 0.00 g | 0.71 g | 12.51 g | 0.00 g | 0.71 g | 12.51 g | 0.00 g | 0.71 g | 12.51 g | 0.00 g | 0.71 g | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya | | | Brokkolikrémleves, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Almapüré | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret | | |
| | | Energia: 691.94 Kcal / 2,892.31 KJ | | | Energia: 929.88 Kcal / 3,886.90 KJ | | | Energia: 788.73 Kcal / 3,296.89 KJ | | | Energia: 887.78 Kcal / 3,710.92 KJ | | | Energia: 927.57 Kcal / 3,877.24 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 24.63 g | 35.50 g | 9.43 g | 32.88 g | 47.70 g | 12.58 g | 38.13 g | 30.42 g | 12.10 g | 41.01 g | 46.05 g | 10.17 g | 35.24 g | 48.85 g | 10.96 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| | 67.61 g | 0.09 g | 7.77 g | 91.04 g | 0.01 g | 5.74 g | 93.43 g | 11.00 g | 1.94 g | 77.00 g | 0.02 g | 2.05 g | 85.57 g | 0.00 g | 8.30 g | |
| Uzsonna | Bébiétel üveges, különféle | | | Bébiétel üveges, különféle | | | Bébiétel üveges, különféle | | | Bébiétel üveges, különféle | | | Bébiétel üveges, különféle | | | |
| | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | |
| 12.51 g | 0.00 g | 0.71 g | 12.51 g | 0.00 g | 0.71 g | 12.51 g | 0.00 g | 0.71 g | 12.51 g | 0.00 g | 0.71 g | 12.51 g | 0.00 g | 0.71 g | | |
| Vacsora | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bébiétel üveges, különféle | | | Almalé, Bébiétel üveges, különféle | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bébiétel üveges, különféle | | | Almalé, Bébiétel üveges, különféle | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bébiétel üveges, különféle | | | |
| | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ | | | Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 5.06 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | 5.06 g | 4.79 g | 1.24 g | 4.92 g | 4.79 g | 1.24 g | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | |
| 12.51 g | 0.00 g | 0.79 g | 40.51 g | 0.00 g | 0.72 g | 12.51 g | 0.00 g | 0.79 g | 40.51 g | 0.00 g | 0.72 g | 12.51 g | 0.00 g | 0.79 g | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|--|---|--|--|---|------------------------------------|
| (05021) HalOCMmus,b ar,ban,szilvsz ó,alma1-3 | Reggeli | Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Uborka | Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | Herba tea citromlé nélkül, Főtt tojás, Liga margarin, Diétás pékáru BL | Tej, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paprika | Tej, Diétás péksütemény |
| | | Energia: 262.26 Kcal / 1,096.25 KJ | Energia: 338.73 Kcal / 1,415.89 KJ | Energia: 325.42 Kcal / 1,360.26 KJ | Energia: 378.74 Kcal / 1,583.13 KJ | Energia: 255.97 Kcal / 1,069.95 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav |
| | | 7.82 g 6.69 g 1.82 g | 10.69 g 11.93 g 4.22 g | 10.98 g 12.53 g 3.18 g | 14.04 g 18.10 g 6.42 g | 7.55 g 11.55 g 3.49 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| | 42.40 g 15.59 g 0.43 g | 46.74 g 9.99 g 0.35 g | 41.80 g 13.39 g 0.32 g | 39.46 g 0.00 g 0.56 g | 26.50 g 9.45 g 0.38 g | |
| | Tízórai | Körte | Körte | Sárgarépás-céklasaláta | Körte | Körte |
| | | Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ | Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ | Energia: 39.69 Kcal / 165.90 KJ | Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ | Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav |
| | | 0.60 g 0.45 g 0.00 g | 0.60 g 0.45 g 0.00 g | 1.29 g 0.19 g 0.02 g | 0.60 g 0.45 g 0.00 g | 0.60 g 0.45 g 0.00 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| | 18.00 g 0.00 g 0.01 g | 18.00 g 0.00 g 0.01 g | 7.82 g 0.00 g 0.28 g | 18.00 g 0.00 g 0.01 g | 18.00 g 0.00 g 0.01 g | |
| Ebéd | Zöldségleves / zöldségreglesleves, Sertés aprósült, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérgocka, Sertéspörkölt, Párolt rizs, Céklasaláta | Húsgaluska leves, Darafelfújt, Meggy mártás, Körte | Magyaros csipetkeleves, Zöldségfásírt sajtos, Sárgarépafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | Erőleves, Levesbetét, Csirkepaprikás, Főtt tészta | |
| | Energia: 560.70 Kcal / 2,343.73 KJ | Energia: 455.81 Kcal / 1,905.29 KJ | Energia: 738.31 Kcal / 3,086.14 KJ | Energia: 433.29 Kcal / 1,811.15 KJ | Energia: 324.31 Kcal / 1,355.62 KJ | |
| | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | |
| | 22.40 g 29.19 g 6.80 g | 18.68 g 18.40 g 3.24 g | 18.76 g 12.14 g 4.12 g | 11.07 g 8.07 g 1.40 g | 16.91 g 9.12 g 2.04 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| 51.67 g 0.02 g 3.16 g | 53.18 g 2.42 g 1.66 g | 137.10 g 39.07 g 2.01 g | 71.84 g 6.51 g 4.06 g | 43.24 g 0.00 g 4.31 g | | |
| Uzsonna | Tej, Diétás péksütemény | Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika | Tej, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | Herba tea citromlé nélkül, Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél | |
| | Energia: 255.97 Kcal / 1,069.95 KJ | Energia: 306.35 Kcal / 1,280.54 KJ | Energia: 338.24 Kcal / 1,413.84 KJ | Energia: 353.56 Kcal / 1,477.88 KJ | Energia: 334.98 Kcal / 1,400.22 KJ | |
| | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | |
| | 7.55 g 11.55 g 3.49 g | 8.37 g 8.21 g 2.08 g | 13.46 g 14.03 g 7.66 g | 10.03 g 6.01 g 2.95 g | 10.92 g 11.57 g 4.08 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| | | | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

26.50 g 9.45 g 0.38 g 49.38 g 19.98 g 0.50 g 39.13 g 0.00 g 0.55 g 64.44 g 31.57 g 0.18 g 46.40 g 13.39 g 0.53 g

(05201)
TOM,szój,zab,
rozs,ban,fok,p
arM1-3

| Reggeli | | Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Tej, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Tej, Diétás péksütemény | | | | | |
|------------------------------------|---------|---|------------|---------|--|------------|---------|--|------------|---------|---|------------|---------|--|--|--|
| Energia: 262.26 Kcal / 1,096.25 Kj | | Energia: 338.73 Kcal / 1,415.89 Kj | | | Energia: 275.93 Kcal / 1,153.39 Kj | | | Energia: 385.98 Kcal / 1,613.40 Kj | | | Energia: 255.97 Kcal / 1,069.95 Kj | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | |
| 7.82 g | 6.69 g | 1.82 g | 10.69 g | 11.93 g | 4.22 g | 8.13 g | 8.15 g | 2.08 g | 12.99 g | 19.39 g | 6.61 g | 7.55 g | 11.55 g | 3.49 g | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | |
| 42.40 g | 15.59 g | 0.43 g | 46.74 g | 9.99 g | 0.35 g | 42.19 g | 13.39 g | 0.50 g | 39.41 g | 0.00 g | 0.51 g | 26.50 g | 9.45 g | 0.38 g | | |
| Tízórai | | Alma | | | Körte | | | Céklás-almasaláta | | | Körte | | | Alma | | |
| Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj | | Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj | | | Energia: 18.64 Kcal / 77.92 Kj | | | Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj | | | Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | |
| 0.60 g | 0.60 g | 0.00 g | 0.60 g | 0.45 g | 0.00 g | 0.45 g | 0.15 g | 0.00 g | 0.60 g | 0.45 g | 0.00 g | 0.60 g | 0.60 g | 0.00 g | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | |
| 10.50 g | 0.00 g | 0.02 g | 18.00 g | 0.00 g | 0.01 g | 3.65 g | 0.00 g | 0.06 g | 18.00 g | 0.00 g | 0.01 g | 10.50 g | 0.00 g | 0.02 g | | |
| Ebéd | | Zöldségleves / zöldségrémsleves, Sertés aprósült, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL | | | Brokkolikrémsleves, Pírtott kenyérgocka, Sertéspörkölt, Párolt rizs, Céklasaláta | | | Húsgaluska leves, Darafelfújt, Gyümölcsöntet, Alma | | | Magyaros csipetkeleves, Zöldségfásírt, Sárgarépa főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Csirkepaprikás, Főtt tészta | | |
| Energia: 560.70 Kcal / 2,343.73 Kj | | Energia: 455.81 Kcal / 1,905.29 Kj | | | Energia: 678.50 Kcal / 2,836.13 Kj | | | Energia: 374.74 Kcal / 1,566.41 Kj | | | Energia: 332.28 Kcal / 1,388.93 Kj | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | |
| 22.40 g | 29.19 g | 6.80 g | 18.68 g | 18.40 g | 3.24 g | 16.31 g | 14.82 g | 3.69 g | 8.59 g | 7.41 g | 1.21 g | 12.56 g | 11.16 g | 2.14 g | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | |
| 51.67 g | 0.02 g | 3.16 g | 53.18 g | 2.42 g | 1.66 g | 118.91 g | 38.14 g | 1.37 g | 61.20 g | 6.74 g | 3.27 g | 44.61 g | 2.30 g | 1.38 g | | |
| Uzsonna | | Tej, Diétás péksütemény | | | Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Tej, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| Energia: 255.97 Kcal / 1,069.95 Kj | | Energia: 306.35 Kcal / 1,280.54 Kj | | | Energia: 338.24 Kcal / 1,413.84 Kj | | | Energia: 353.56 Kcal / 1,477.88 Kj | | | Energia: 334.98 Kcal / 1,400.22 Kj | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | |
| 7.55 g | 11.55 g | 3.49 g | 8.37 g | 8.21 g | 2.08 g | 13.46 g | 14.03 g | 7.66 g | 10.03 g | 6.01 g | 2.95 g | 10.92 g | 11.57 g | 4.08 g | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | 26.50 g | 9.45 g | 0.38 g | 49.38 g | 19.98 g | 0.50 g | 39.13 g | 0.00 g | 0.55 g | 64.44 g | 31.57 g | 0.18 g | 46.40 g | 13.39 g | 0.53 g |
|--|---|--|-----------------------|---|--|------------------------|--|--|------------------------|--|--|-----------------------|--|--|----------|----------|
| (05300) Tej és rozslisztment es | Reggeli | Almalé, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL | | | Almalé, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 215.91 Kcal / 902.50 KJ | | | Energia: 143.18 Kcal / 598.49 KJ | | | Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ | | | Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ | | | Energia: 215.91 Kcal / 902.50 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 0.63 g | 9.60 g | 8.40 g | 7.29 g | 10.72 g | 8.77 g | 7.03 g | 15.12 g | 4.17 g | 0.08 g | 0.39 g | 0.00 g | 0.63 g | 9.60 g | 8.40 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 30.89 g 0.00 g 0.65 g | | | 4.57 g 0.00 g 1.57 g | | | 30.05 g 0.00 g 1.06 g | | | 3.41 g 3.02 g 0.08 g | | | 30.89 g 0.00 g 0.65 g | | | |
| | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 KJ | | | Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 KJ | | | Energia: 294.05 Kcal / 1,229.13 KJ | | | Energia: 328.46 Kcal / 1,372.96 KJ | | | Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 0.19 g | 16.86 g | 4.16 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 1.31 g | 26.11 g | 7.06 g | 1.59 g | 14.76 g | 1.25 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 20.47 g 19.98 g 1.88 g | | | 44.87 g 31.97 g 0.20 g | | | 20.43 g 19.98 g 1.11 g | | | 21.62 g 19.98 g 0.40 g | | | 55.47 g 30.89 g 0.30 g | | | |
| Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Cékasaláta | | | |
| | Energia: 663.15 Kcal / 2,771.97 KJ | | | Energia: 936.58 Kcal / 3,914.90 KJ | | | Energia: 599.54 Kcal / 2,506.08 KJ | | | Energia: 1,060.75 Kcal / 4,433.94 KJ | | | Energia: 991.06 Kcal / 4,142.63 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 23.12 g | 35.25 g | 9.42 g | 32.73 g | 47.42 g | 12.46 g | 25.79 g | 14.30 g | 2.48 g | 40.01 g | 46.54 g | 9.65 g | 36.55 g | 48.95 g | 10.96 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 62.34 g 0.02 g 10.17 g | | | 93.53 g 0.04 g 5.70 g | | | 91.04 g 10.05 g 1.51 g | | | 119.90 g 3.02 g 1.89 g | | | 99.48 g 7.99 g 9.53 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|-------------------|---|------------|------------|--|------------|------------|--|------------|------------|---|------------|------------|--|---------|----------|
| (05300) Tej és rozslisztment es | Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| | | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 Kj | | | Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj | | | Energia: 29.46 Kcal / 123.14 Kj | | | Energia: 173.70 Kcal / 726.07 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 0.49 g | 9.60 g | 8.40 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 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 | |
| | 31.80 g | 18.90 g | 0.30 g | 1.11 g | 4.40 g | 1.19 g | 2.89 g | 0.00 g | 0.64 g | 6.48 g | 3.00 g | 0.00 g | 2.18 g | 0.00 g | 1.05 g | |
| | Vacsora | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Stroganoff sertésragu, Párolt rizs | | | Almalé, Hot-dog | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Meleg szendvics | | | Almalé, Dubarry sertésszelet, Tört burgonya | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Húsgombóc, Franciasaláta | | |
| | | Energia: 546.96 Kcal / 2,286.29 Kj | | | Energia: 335.50 Kcal / 1,402.39 Kj | | | Energia: 486.03 Kcal / 2,031.61 Kj | | | Energia: 723.77 Kcal / 3,025.36 Kj | | | Energia: 548.78 Kcal / 2,293.90 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 26.10 g | 16.30 g | 3.46 g | 22.66 g | 24.56 g | 9.39 g | 18.80 g | 16.36 g | 4.54 g | 32.17 g | 21.66 g | 5.57 g | 26.77 g | 25.35 g | 8.65 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| | 73.31 g | 0.00 g | 4.31 g | 73.84 g | 0.00 g | 0.83 g | 65.32 g | 0.00 g | 1.13 g | 97.02 g | 2.80 g | 3.34 g | 51.80 g | 5.00 g | 3.30 g | |
| | Pótétkezés | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom | | | Almalé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom | | |
| | | Energia: 177.37 Kcal / 741.41 Kj | | | Energia: 349.88 Kcal / 1,462.50 Kj | | | Energia: 271.14 Kcal / 1,133.37 Kj | | | Energia: 349.88 Kcal / 1,462.50 Kj | | | Energia: 185.27 Kcal / 774.43 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| 7.29 g | | 15.16 g | 4.47 g | 4.59 g | 23.20 g | 7.03 g | 5.97 g | 26.40 g | 8.40 g | 4.59 g | 23.20 g | 7.03 g | 6.85 g | 16.54 g | 4.68 g | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | |
| 2.73 g | 4.40 g | 1.14 g | 29.48 g | 6.24 g | 1.03 g | 2.09 g | 0.00 g | 1.97 g | 29.48 g | 6.24 g | 1.03 g | 2.03 g | 0.00 g | 1.27 g | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--------------------------------|------------------------------------|--|----------------------------------|---------|--|---------------------------------|---------|-----------|-----------|---------|--------|---------|--------|
| (05301) Tej és rozslisztment es 1-3 | Reggeli | Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Uborka | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | Herba tea citromlé nélkül, Főtt tojás, Liga margarin, Diétás pékáru BL | Rizstej, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | Rizstej, Diétás péksütemény | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 262.26 Kcal / 1,096.25 KJ | | Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ | | Energia: 325.42 Kcal / 1,360.26 KJ | | Energia: 349.39 Kcal / 1,460.45 KJ | | Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | | | | |
| | | 7.82 g | 6.69 g | 1.82 g | 5.65 g | 9.65 g | 2.18 g | 10.98 g | 12.53 g | 3.18 g | 6.25 g | 15.71 g | 3.80 g | 0.80 g | 7.38 g | 0.63 g | | | | |
| | Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | | | | |
| | 42.40 g | | 15.59 g | 0.43 g | 57.99 g | | 21.42 g | 0.18 g | 41.80 g | | 13.39 g | 0.32 g | 44.67 g | | 8.03 g | 0.28 g | 27.74 g | | 15.44 g | 0.15 g |
| | Tízórai | Alma | | Banán | | | Céklás-almasaláta | | | Banán turmix RIZSTEJ | | | Alma | | | | | | | |
| | | Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ | | Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ | | | Energia: 18.64 Kcal / 77.92 KJ | | | Energia: 14.53 Kcal / 60.74 KJ | | | Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | | | | |
| | | 0.60 g | 0.60 g | 0.00 g | 1.95 g | 0.15 g | 0.00 g | 0.45 g | 0.15 g | 0.00 g | 0.07 g | 0.15 g | 0.02 g | 0.60 g | 0.60 g | 0.00 g | | | | |
| | Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | | | | |
| | 10.50 g | | 0.00 g | 0.02 g | 36.30 g | | 0.00 g | 0.08 g | 3.65 g | | 0.00 g | 0.06 g | 3.15 g | | 1.35 g | 0.01 g | 10.50 g | | 0.00 g | 0.02 g |
| Ebéd | Zöldségleves / zöldségréMLEVES, Sertés aprósült, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL | | BrokkolikréMLEVES, Pirított kenyérkocka, Sertéspörkölt, Párolt rizs, Céklasaláta | | | Húsgaluska leves, Darafelfújt, Gyümölcsöntet, Alma | | | Magyaros csipetkeleves, Zöldségfasírt, SárgarépaFőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Csirkepaprikás, Főtt tészta | | | | | | | | |
| | Energia: 547.30 Kcal / 2,287.71 KJ | | Energia: 421.29 Kcal / 1,760.99 KJ | | | Energia: 678.80 Kcal / 2,837.38 KJ | | | Energia: 403.44 Kcal / 1,686.38 KJ | | | Energia: 409.87 Kcal / 1,713.26 KJ | | | | | | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | | | | | |
| | 22.24 g | 28.25 g | 6.77 g | 17.18 g | 17.18 g | 2.99 g | 16.91 g | 15.30 g | 3.88 g | 9.27 g | 7.94 g | 1.11 g | 33.19 g | 11.26 g | 2.07 g | | | | | |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | | | | | |
| 50.62 g | | 0.02 g | 3.02 g | 48.83 g | | 2.42 g | 1.33 g | 116.55 g | | 35.16 g | 1.79 g | 66.47 g | | 6.54 g | 3.81 g | 43.44 g | | 0.00 g | 4.44 g | |
| Uzsonna | Rizstej, Diétás péksütemény | | Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | | | | | | |
| | Energia: 219.38 Kcal / 917.01 KJ | | Energia: 306.35 Kcal / 1,280.54 KJ | | | Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 KJ | | | Energia: 209.86 Kcal / 877.21 KJ | | | Energia: 334.98 Kcal / 1,400.22 KJ | | | | | | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | | | | | |
| | 0.81 g | 7.87 g | 0.68 g | 8.37 g | 8.21 g | 2.08 g | 5.84 g | 7.45 g | 4.47 g | 5.58 g | 0.88 g | 0.06 g | 10.92 g | 11.57 g | 4.08 g | | | | | |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | 31.76 g | 17.48 g | 0.15 g | 49.38 g | 19.98 g | 0.50 g | 45.29 g | 8.03 g | 0.40 g | 44.62 g | 14.89 g | 0.08 g | 46.40 g | 13.39 g | 0.53 g |
|--|--|---|-----------------------|---|--|------------------------|---|---|-----------------------|--|--|-----------------------|--|--|----------|----------|
| (05302) Tej és rozslisztment es 4-6 | Reggeli | Almalé, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL | | | Almalé, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 307.75 Kcal / 1,286.40 KJ | | | Energia: 212.92 Kcal / 890.01 KJ | | | Energia: 344.60 Kcal / 1,440.43 KJ | | | Energia: 150.16 Kcal / 627.67 KJ | | | Energia: 356.55 Kcal / 1,490.38 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 5.92 g | 5.53 g | 4.24 g | 9.18 g | 6.09 g | 4.42 g | 9.12 g | 8.29 g | 2.12 g | 5.58 g | 0.93 g | 0.04 g | 6.14 g | 10.33 g | 8.44 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 57.43 g 0.00 g 0.41 g | | | 30.27 g 0.00 g 0.91 g | | | 57.01 g 0.00 g 0.62 g | | | 29.69 g 1.51 g 0.16 g | | | 58.73 g 0.00 g 0.73 g | | | |
| | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ | | | Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ | | | Energia: 301.99 Kcal / 1,262.32 KJ | | | Energia: 319.21 Kcal / 1,334.30 KJ | | | Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 8.32 g | 13.89 g | 4.23 g | 5.65 g | 9.65 g | 2.18 g | 7.96 g | 11.37 g | 3.32 g | 6.19 g | 13.79 g | 3.57 g | 1.56 g | 13.82 g | 1.13 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.62 g 13.39 g 1.02 g | | | 57.99 g 21.42 g 0.18 g | | | 41.60 g 13.39 g 0.64 g | | | 42.20 g 13.39 g 0.28 g | | | 47.66 g 26.93 g 0.30 g | | | |
| Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta , Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Cékasaláta | | | |
| | Energia: 246.97 Kcal / 1,032.33 KJ | | | Energia: 545.39 Kcal / 2,279.73 KJ | | | Energia: 413.99 Kcal / 1,730.48 KJ | | | Energia: 642.14 Kcal / 2,684.15 KJ | | | Energia: 527.19 Kcal / 2,203.65 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 11.00 g | 16.46 g | 4.06 g | 17.99 g | 25.92 g | 6.69 g | 15.71 g | 7.35 g | 1.21 g | 25.40 g | 27.99 g | 5.35 g | 21.02 g | 21.53 g | 5.17 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 36.31 g 0.01 g 3.97 g | | | 59.34 g 0.02 g 2.35 g | | | 70.42 g 10.04 g 4.68 g | | | 72.20 g 1.52 g 1.49 g | | | 61.51 g 3.20 g 3.63 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|-------------------|---|---------|------------|---|---------|------------|--|---------|------------|--|---------|------------|---|---------|--------|
| (05302) Tej és rozslisztment es 4-6 | Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| | | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj | | | Energia: 234.28 Kcal / 979.29 Kj | | | Energia: 190.81 Kcal / 797.59 Kj | | | Energia: 158.86 Kcal / 664.03 Kj | | | Energia: 228.07 Kcal / 953.33 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 9.16 g | 9.00 g | 2.67 g | 5.78 g | 5.53 g | 4.24 g | 5.58 g | 0.91 g | 0.06 g | 9.02 g | 8.30 g | 2.12 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | | 31.80 g | 18.90 g | 0.30 g | 28.88 g | 4.40 g | 0.68 g | 29.43 g | 0.00 g | 0.40 g | 31.84 g | 1.80 g | 0.08 g | 29.06 g | 0.00 g | 0.61 g |
| | Vacsora | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Stroganoff sertésragu, Párolt rizs | | | Almalé, Hot-dog | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Meleg szendvics | | | Almalé, Dubarry sertésszelet, Tört burgonya | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Húsgombóc , Franciasaláta | | |
| | | Energia: 325.17 Kcal / 1,359.21 Kj | | | Energia: 335.50 Kcal / 1,402.39 Kj | | | Energia: 486.03 Kcal / 2,031.61 Kj | | | Energia: 471.93 Kcal / 1,972.67 Kj | | | Energia: 227.10 Kcal / 949.28 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 14.05 g | 9.11 g | 1.84 g | 22.66 g | 24.56 g | 9.39 g | 18.80 g | 16.36 g | 4.54 g | 17.53 g | 10.94 g | 2.81 g | 10.92 g | 10.19 g | 3.47 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | | 46.35 g | 0.00 g | 1.51 g | 73.84 g | 0.00 g | 0.83 g | 65.32 g | 0.00 g | 1.13 g | 73.51 g | 1.40 g | 1.24 g | 22.30 g | 2.00 g | 1.07 g |
| | Pótétkezés | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom | | | Almalé, Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom | | |
| | | Energia: 232.36 Kcal / 971.26 Kj | | | Energia: 374.73 Kcal / 1,566.37 Kj | | | Energia: 343.85 Kcal / 1,437.29 Kj | | | Energia: 374.73 Kcal / 1,566.37 Kj | | | Energia: 233.96 Kcal / 977.95 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| 9.38 g | | 8.33 g | 2.42 g | 7.90 g | 12.33 g | 3.56 g | 11.26 g | 20.09 g | 6.53 g | 7.90 g | 12.33 g | 3.56 g | 8.96 g | 9.00 g | 2.38 g | |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 29.69 g | | 4.40 g | 0.70 g | 56.73 g | 3.12 g | 0.60 g | 29.09 g | 0.00 g | 1.94 g | 56.73 g | 3.12 g | 0.60 g | 29.00 g | 0.00 g | 0.75 g | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|---|--|-----------------------|--|--|------------------------|--|--|------------------------|--|--|-----------------------|---|--|-----------|-----------|
| (05303) Tej és rozslisztment es 7-14 | Reggeli | Almalé, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL | | | Almalé, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 332.15 Kcal / 1,388.39 KJ | | | Energia: 248.37 Kcal / 1,038.19 KJ | | | Energia: 355.65 Kcal / 1,486.62 KJ | | | Energia: 154.23 Kcal / 644.68 KJ | | | Energia: 356.55 Kcal / 1,490.38 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 6.03 g | 7.93 g | 6.34 g | 10.99 g | 8.77 g | 6.61 g | 10.82 g | 8.57 g | 2.21 g | 5.58 g | 1.02 g | 0.04 g | 6.14 g | 10.33 g | 8.44 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 58.08 g 0.00 g 0.57 g | | | 31.34 g 0.00 g 1.28 g | | | 57.43 g 0.00 g 0.83 g | | | 30.47 g 2.27 g 0.16 g | | | 58.73 g 0.00 g 0.73 g | | | |
| | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 KJ | | | Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ | | | Energia: 323.31 Kcal / 1,351.44 KJ | | | Energia: 380.90 Kcal / 1,592.16 KJ | | | Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 9.69 g | 16.97 g | 5.38 g | 5.65 g | 9.65 g | 2.18 g | 9.15 g | 13.19 g | 4.00 g | 6.51 g | 20.31 g | 5.34 g | 1.56 g | 13.82 g | 1.13 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.65 g 13.39 g 1.44 g | | | 57.99 g 21.42 g 0.18 g | | | 41.62 g 13.39 g 0.86 g | | | 42.53 g 13.39 g 0.38 g | | | 47.66 g 26.93 g 0.30 g | | | |
| Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérvacka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | | |
| | Energia: 317.35 Kcal / 1,326.52 KJ | | | Energia: 675.37 Kcal / 2,823.05 KJ | | | Energia: 471.90 Kcal / 1,972.54 KJ | | | Energia: 790.92 Kcal / 3,306.05 KJ | | | Energia: 719.02 Kcal / 3,005.50 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 13.87 g | 20.94 g | 5.11 g | 22.11 g | 32.35 g | 8.44 g | 18.47 g | 8.76 g | 1.45 g | 28.03 g | 29.73 g | 5.51 g | 25.48 g | 34.36 g | 7.17 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 46.56 g 0.02 g 5.25 g | | | 73.09 g 0.02 g 3.01 g | | | 78.91 g 10.04 g 0.94 g | | | 102.45 g 3.02 g 1.52 g | | | 75.91 g 4.80 g 4.54 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|-------------------|---|---------|------------|--|---------|------------|--|---------|------------|---|---------|------------|--|---------|----------|
| (05303) Tej és rozslisztment es 7-14 | Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| | | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj | | | Energia: 246.29 Kcal / 1,029.49 Kj | | | Energia: 215.21 Kcal / 899.58 Kj | | | Energia: 164.48 Kcal / 687.53 Kj | | | Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 10.75 g | 9.62 g | 2.89 g | 5.89 g | 7.93 g | 6.34 g | 5.58 g | 0.97 g | 0.07 g | 10.73 g | 8.58 g | 2.21 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | | 31.80 g | 18.90 g | 0.30 g | 28.90 g | 4.40 g | 0.93 g | 30.08 g | 0.00 g | 0.56 g | 33.08 g | 2.40 g | 0.08 g | 29.51 g | 0.00 g | 0.82 g |
| | Vacsora | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Stroganoff sertésragu, Párolt rizs | | | Almalé, Hot-dog | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Meleg szendvics | | | Almalé, Dubarry sertésszelet, Tört burgonya | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Húsgombóc, Franciasaláta | | |
| | | Energia: 402.38 Kcal / 1,681.95 Kj | | | Energia: 335.50 Kcal / 1,402.39 Kj | | | Energia: 486.03 Kcal / 2,031.61 Kj | | | Energia: 490.68 Kcal / 2,051.04 Kj | | | Energia: 340.31 Kcal / 1,422.50 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 17.18 g | 10.77 g | 2.20 g | 22.66 g | 24.56 g | 9.39 g | 18.80 g | 16.36 g | 4.54 g | 18.03 g | 10.98 g | 2.81 g | 16.36 g | 15.27 g | 5.20 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | | 58.71 g | 0.00 g | 1.83 g | 73.84 g | 0.00 g | 0.83 g | 65.32 g | 0.00 g | 1.13 g | 77.51 g | 1.40 g | 1.35 g | 33.39 g | 3.00 g | 2.31 g |
| | Pótétkezés | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom | | | Almalé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom | | |
| | | Energia: 243.41 Kcal / 1,017.45 Kj | | | Energia: 400.84 Kcal / 1,675.51 Kj | | | Energia: 346.04 Kcal / 1,446.45 Kj | | | Energia: 400.84 Kcal / 1,675.51 Kj | | | Energia: 248.16 Kcal / 1,037.31 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| 11.08 g | | 8.61 g | 2.51 g | 8.99 g | 14.63 g | 4.37 g | 11.36 g | 20.11 g | 6.53 g | 8.99 g | 14.63 g | 4.37 g | 10.65 g | 9.64 g | 2.60 g | |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 30.11 g | | 4.40 g | 0.91 g | 57.01 g | 4.68 g | 0.80 g | 29.49 g | 0.00 g | 1.94 g | 57.01 g | 4.68 g | 0.80 g | 29.42 g | 0.00 g | 1.00 g | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|---|--|-----------------------|---|--|------------------------|--|--|------------------------|--|--|-----------------------|---|--|-----------|-----------|
| (05304) Tej és rozslisztment es 15-18 | Reggeli | Almalé, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL | | | Almalé, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 215.91 Kcal / 902.50 KJ | | | Energia: 143.18 Kcal / 598.49 KJ | | | Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ | | | Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ | | | Energia: 215.91 Kcal / 902.50 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 0.63 g | 9.60 g | 8.40 g | 7.29 g | 10.72 g | 8.77 g | 7.03 g | 15.12 g | 4.17 g | 0.08 g | 0.39 g | 0.00 g | 0.63 g | 9.60 g | 8.40 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 30.89 g 0.00 g 0.65 g | | | 4.57 g 0.00 g 1.57 g | | | 30.05 g 0.00 g 1.06 g | | | 3.41 g 3.02 g 0.08 g | | | 30.89 g 0.00 g 0.65 g | | | |
| | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 KJ | | | Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 KJ | | | Energia: 280.40 Kcal / 1,172.07 KJ | | | Energia: 314.81 Kcal / 1,315.91 KJ | | | Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 0.17 g | 16.37 g | 4.10 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 1.31 g | 26.11 g | 7.06 g | 1.57 g | 14.27 g | 1.19 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 17.07 g 16.58 g 1.88 g | | | 37.31 g 26.54 g 0.20 g | | | 17.03 g 16.58 g 1.11 g | | | 18.22 g 16.58 g 0.40 g | | | 51.45 g 28.85 g 0.30 g | | | |
| Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | | |
| | Energia: 644.20 Kcal / 2,692.76 KJ | | | Energia: 911.93 Kcal / 3,811.87 KJ | | | Energia: 564.06 Kcal / 2,357.77 KJ | | | Energia: 1,060.75 Kcal / 4,433.94 KJ | | | Energia: 991.06 Kcal / 4,142.63 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 22.39 g | 34.27 g | 9.30 g | 31.88 g | 46.39 g | 12.32 g | 22.79 g | 12.71 g | 2.09 g | 40.01 g | 46.54 g | 9.65 g | 36.55 g | 48.95 g | 10.96 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 60.45 g 0.02 g 9.56 g | | | 90.57 g 0.03 g 5.40 g | | | 88.71 g 10.05 g 1.27 g | | | 119.90 g 3.02 g 1.89 g | | | 99.48 g 7.99 g 9.53 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|-------------------|---|------------|------------|--|------------|------------|--|------------|------------|---|------------|------------|--|---------|----------|
| (05304) Tej és rozslisztment es 15-18 | Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| | | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 Kj | | | Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj | | | Energia: 29.46 Kcal / 123.14 Kj | | | Energia: 173.70 Kcal / 726.07 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 0.49 g | 9.60 g | 8.40 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 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 | |
| | 31.80 g | 18.90 g | 0.30 g | 1.11 g | 4.40 g | 1.19 g | 2.89 g | 0.00 g | 0.64 g | 6.48 g | 3.00 g | 0.00 g | 2.18 g | 0.00 g | 1.05 g | |
| | Vacsora | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Stroganoff sertésragu, Párolt rizs | | | Almalé, Hot-dog | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Meleg szendvics | | | Almalé, Dubarry sertésszelet, Tört burgonya | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Húsgombóc, Franciasaláta | | |
| | | Energia: 546.96 Kcal / 2,286.29 Kj | | | Energia: 335.50 Kcal / 1,402.39 Kj | | | Energia: 486.03 Kcal / 2,031.61 Kj | | | Energia: 723.77 Kcal / 3,025.36 Kj | | | Energia: 548.78 Kcal / 2,293.90 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 26.10 g | 16.30 g | 3.46 g | 22.66 g | 24.56 g | 9.39 g | 18.80 g | 16.36 g | 4.54 g | 32.17 g | 21.66 g | 5.57 g | 26.77 g | 25.35 g | 8.65 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| | 73.31 g | 0.00 g | 4.31 g | 73.84 g | 0.00 g | 0.83 g | 65.32 g | 0.00 g | 1.13 g | 97.02 g | 2.80 g | 3.34 g | 51.80 g | 5.00 g | 3.30 g | |
| | Pótétkezés | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom | | | Almalé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom | | |
| | | Energia: 177.37 Kcal / 741.41 Kj | | | Energia: 349.88 Kcal / 1,462.50 Kj | | | Energia: 271.14 Kcal / 1,133.37 Kj | | | Energia: 349.88 Kcal / 1,462.50 Kj | | | Energia: 185.27 Kcal / 774.43 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| 7.29 g | | 15.16 g | 4.47 g | 4.59 g | 23.20 g | 7.03 g | 5.97 g | 26.40 g | 8.40 g | 4.59 g | 23.20 g | 7.03 g | 6.85 g | 16.54 g | 4.68 g | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | |
| 2.73 g | 4.40 g | 1.14 g | 29.48 g | 6.24 g | 1.03 g | 2.09 g | 0.00 g | 1.97 g | 29.48 g | 6.24 g | 1.03 g | 2.03 g | 0.00 g | 1.27 g | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|--|--|------------------------|--|---|-------------------------|--|--|-----------------------|--|--|------------------------|--|----------------------------------|-----------|-----------|
| (05311) Tej,OM,cm,sz őj,ban,marha 1-3 | Reggeli | Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Uborka | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Főtt tojás, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Rizstej, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 262.26 Kcal / 1,096.25 Kj | | | Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj | | | Energia: 325.42 Kcal / 1,360.26 Kj | | | Energia: 349.39 Kcal / 1,460.45 Kj | | | Energia: 198.07 Kcal / 827.93 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 7.82 g | 6.69 g | 1.82 g | 5.65 g | 9.65 g | 2.18 g | 10.98 g | 12.53 g | 3.18 g | 6.25 g | 15.71 g | 3.80 g | 0.80 g | 7.38 g | 0.63 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 42.40 g 15.59 g 0.43 g | | | 57.99 g 21.42 g 0.18 g | | | 41.80 g 13.39 g 0.32 g | | | 44.67 g 8.03 g 0.28 g | | | 27.74 g 15.44 g 0.15 g | | | |
| | Tízórai | Alma | | | Körte | | | Céklás-almasaláta | | | Körte | | | Alma | | |
| | | Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj | | | Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj | | | Energia: 18.64 Kcal / 77.92 Kj | | | Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj | | | Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 0.60 g | 0.60 g | 0.00 g | 0.60 g | 0.45 g | 0.00 g | 0.45 g | 0.15 g | 0.00 g | 0.60 g | 0.45 g | 0.00 g | 0.60 g | 0.60 g | 0.00 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 10.50 g 0.00 g 0.02 g | | | 18.00 g 0.00 g 0.01 g | | | 3.65 g 0.00 g 0.06 g | | | 18.00 g 0.00 g 0.01 g | | | 10.50 g 0.00 g 0.02 g | | | |
| Ebéd | Zöldségleves / zöldségréMLEVES, Sertés aprósült, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL | | | BrokkolikréMLEVES, Pirított kenyérkocka, Sertéspörkölt, Párolt rizs, Céklasaláta | | | Húsgaluska leves, Darafelfújt, Gyümölcsöntet, Alma | | | Magyaros csipetkeleves, Zöldségfásírt, SárgarépaFőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Csirkepaprikás, Főtt tészta | | | |
| | Energia: 547.30 Kcal / 2,287.71 Kj | | | Energia: 421.29 Kcal / 1,760.99 Kj | | | Energia: 678.80 Kcal / 2,837.38 Kj | | | Energia: 403.44 Kcal / 1,686.38 Kj | | | Energia: 409.87 Kcal / 1,713.26 Kj | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 22.24 g | 28.25 g | 6.77 g | 17.18 g | 17.18 g | 2.99 g | 16.91 g | 15.30 g | 3.88 g | 9.27 g | 7.94 g | 1.11 g | 33.19 g | 11.26 g | 2.07 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 50.62 g 0.02 g 3.02 g | | | 48.83 g 2.42 g 1.33 g | | | 116.55 g 35.16 g 1.79 g | | | 66.47 g 6.54 g 3.81 g | | | 43.44 g 0.00 g 4.44 g | | | | |
| Uzsonna | Rizstej, Diétás péksütemény | | | Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 219.38 Kcal / 917.01 Kj | | | Energia: 306.35 Kcal / 1,280.54 Kj | | | Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 Kj | | | Energia: 209.86 Kcal / 877.21 Kj | | | Energia: 334.98 Kcal / 1,400.22 Kj | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 0.81 g | 7.87 g | 0.68 g | 8.37 g | 8.21 g | 2.08 g | 5.84 g | 7.45 g | 4.47 g | 5.58 g | 0.88 g | 0.06 g | 10.92 g | 11.57 g | 4.08 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 42.40 g 15.59 g 0.43 g | | | 57.99 g 21.42 g 0.18 g | | | 41.80 g 13.39 g 0.32 g | | | 44.67 g 8.03 g 0.28 g | | | 27.74 g 15.44 g 0.15 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

31.76 g 17.48 g 0.15 g 49.38 g 19.98 g 0.50 g 45.29 g 8.03 g 0.40 g 44.62 g 14.89 g 0.08 g 46.40 g 13.39 g 0.53 g

(05331)
Tej,szója,zab,
cm,fokh,OM 1
-3

| | | 31.76 g | 17.48 g | 0.15 g | 49.38 g | 19.98 g | 0.50 g | 45.29 g | 8.03 g | 0.40 g | 44.62 g | 14.89 g | 0.08 g | 46.40 g | 13.39 g | 0.53 g |
|----------------|--|--|------------|---------|--|------------|---------|---|------------|---------|--|------------|---------|---------|---------|--------|
| Reggeli | Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Uborka | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Főtt tojás, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Rizstej, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | | | | |
| | Energia: 262.26 Kcal / 1,096.25 Kj | Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj | | | Energia: 325.42 Kcal / 1,360.26 Kj | | | Energia: 349.39 Kcal / 1,460.45 Kj | | | Energia: 198.07 Kcal / 827.93 Kj | | | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 7.82 g | 6.69 g | 1.82 g | 5.65 g | 9.65 g | 2.18 g | 10.98 g | 12.53 g | 3.18 g | 6.25 g | 15.71 g | 3.80 g | 0.80 g | 7.38 g | 0.63 g | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | |
| 42.40 g | 15.59 g | 0.43 g | 57.99 g | 21.42 g | 0.18 g | 41.80 g | 13.39 g | 0.32 g | 44.67 g | 8.03 g | 0.28 g | 27.74 g | 15.44 g | 0.15 g | | |
| Tízórai | Alma | Körte | | | Céklás-almasaláta | | | Körte | | | Alma | | | | | |
| | Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj | Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj | | | Energia: 18.64 Kcal / 77.92 Kj | | | Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj | | | Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj | | | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 0.60 g | 0.60 g | 0.00 g | 0.60 g | 0.45 g | 0.00 g | 0.45 g | 0.15 g | 0.00 g | 0.60 g | 0.45 g | 0.00 g | 0.60 g | 0.60 g | 0.00 g | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | |
| 10.50 g | 0.00 g | 0.02 g | 18.00 g | 0.00 g | 0.01 g | 3.65 g | 0.00 g | 0.06 g | 18.00 g | 0.00 g | 0.01 g | 10.50 g | 0.00 g | 0.02 g | | |
| Ebéd | Zöldségleves / zöldségleves, Sertés aprósült, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérbocok, Sertéspörkölt, Párolt rizs, Céklasaláta | | | Húsgaluska leves, Darafelfújt, Gyümölcsöntet, Alma | | | Magyaros csipetkeleves, Zöldségfasírt, Sárgarépa főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Csirkepaprikás, Főtt tészta | | | | | |
| | Energia: 547.30 Kcal / 2,287.71 Kj | Energia: 421.29 Kcal / 1,760.99 Kj | | | Energia: 678.80 Kcal / 2,837.38 Kj | | | Energia: 403.44 Kcal / 1,686.38 Kj | | | Energia: 409.87 Kcal / 1,713.26 Kj | | | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 22.24 g | 28.25 g | 6.77 g | 17.18 g | 17.18 g | 2.99 g | 16.91 g | 15.30 g | 3.88 g | 9.27 g | 7.94 g | 1.11 g | 33.19 g | 11.26 g | 2.07 g | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | |
| 50.62 g | 0.02 g | 3.02 g | 48.83 g | 2.42 g | 1.33 g | 116.55 g | 35.16 g | 1.79 g | 66.47 g | 6.54 g | 3.81 g | 43.44 g | 0.00 g | 4.44 g | | |
| Uzsonna | Rizstej, Diétás péksütemény | Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | | | |
| | Energia: 219.38 Kcal / 917.01 Kj | Energia: 306.35 Kcal / 1,280.54 Kj | | | Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 Kj | | | Energia: 209.86 Kcal / 877.21 Kj | | | Energia: 334.98 Kcal / 1,400.22 Kj | | | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 0.81 g | 7.87 g | 0.68 g | 8.37 g | 8.21 g | 2.08 g | 5.84 g | 7.45 g | 4.47 g | 5.58 g | 0.88 g | 0.06 g | 10.92 g | 11.57 g | 4.08 g | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

31.76 g 17.48 g 0.15 g 49.38 g 19.98 g 0.50 g 45.29 g 8.03 g 0.40 g 44.62 g 14.89 g 0.08 g 46.40 g 13.39 g 0.53 g

| Reggeli | | Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Uborka | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Rizstej, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Vaníliás köleskrém, Diétás pékáru BL | | |
|------------------------------------|---------|--|------------|---------|--|------------|---------|--|------------|---------|---|------------|---------|--|--|--|
| Energia: 262.26 Kcal / 1,096.25 Kj | | Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj | | | Energia: 275.93 Kcal / 1,153.39 Kj | | | Energia: 349.39 Kcal / 1,460.45 Kj | | | Energia: 248.13 Kcal / 1,037.18 Kj | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | | |
| 7.82 g | 6.69 g | 1.82 g | 5.65 g | 9.65 g | 2.18 g | 8.13 g | 8.15 g | 2.08 g | 6.25 g | 15.71 g | 3.80 g | 6.01 g | 2.42 g | 0.28 g | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | |
| 42.40 g | 15.59 g | 0.43 g | 57.99 g | 21.42 g | 0.18 g | 42.19 g | 13.39 g | 0.50 g | 44.67 g | 8.03 g | 0.28 g | 49.77 g | 11.39 g | 0.08 g | | |
| Tízórai | | Alma | | | Körte | | | Céklás-almasaláta | | | Körte | | | Alma | | |
| Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj | | Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj | | | Energia: 18.64 Kcal / 77.92 Kj | | | Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj | | | Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | | |
| 0.60 g | 0.60 g | 0.00 g | 0.60 g | 0.45 g | 0.00 g | 0.45 g | 0.15 g | 0.00 g | 0.60 g | 0.45 g | 0.00 g | 0.60 g | 0.60 g | 0.00 g | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | |
| 10.50 g | 0.00 g | 0.02 g | 18.00 g | 0.00 g | 0.01 g | 3.65 g | 0.00 g | 0.06 g | 18.00 g | 0.00 g | 0.01 g | 10.50 g | 0.00 g | 0.02 g | | |
| Ebéd | | Zöldségleves / zöldségleves, Sertés aprósült, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL | | | Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Sertéspörkölt, Párolt rizs, Céklasaláta | | | Húsgaluska leves, Darafelfújt, Gyümölcsöntet, Alma | | | Magyaros csipetkeleves, Zöldségfásírt, Sárgarépa főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Csirkepaprikás, Főtt tészta | | |
| Energia: 547.30 Kcal / 2,287.71 Kj | | Energia: 421.29 Kcal / 1,760.99 Kj | | | Energia: 662.58 Kcal / 2,769.58 Kj | | | Energia: 362.55 Kcal / 1,515.46 Kj | | | Energia: 417.84 Kcal / 1,746.57 Kj | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | | |
| 22.24 g | 28.25 g | 6.77 g | 17.18 g | 17.18 g | 2.99 g | 16.27 g | 14.82 g | 3.69 g | 7.59 g | 7.17 g | 0.99 g | 28.84 g | 13.30 g | 2.17 g | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | |
| 50.62 g | 0.02 g | 3.02 g | 48.83 g | 2.42 g | 1.33 g | 114.16 g | 35.15 g | 1.37 g | 59.72 g | 6.74 g | 3.25 g | 44.81 g | 2.30 g | 1.51 g | | |
| Uzsonna | | Rizstej, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| Energia: 320.10 Kcal / 1,338.02 Kj | | Energia: 306.35 Kcal / 1,280.54 Kj | | | Energia: 339.75 Kcal / 1,420.16 Kj | | | Energia: 209.86 Kcal / 877.21 Kj | | | Energia: 334.98 Kcal / 1,400.22 Kj | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | | |
| 7.69 g | 12.04 g | 3.04 g | 8.37 g | 8.21 g | 2.08 g | 7.70 g | 14.27 g | 3.89 g | 5.58 g | 0.88 g | 0.06 g | 10.92 g | 11.57 g | 4.08 g | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | |

(05511)
TM,TO,OM,kó
k,szój,marh,ci
tr.par1-3





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|---------|------------|--|---------|------------|--|---------|------------|---|---------|------------|--|---------|--------|
| | 31.76 g | 17.48 g | 0.15 g | 49.38 g | 19.98 g | 0.50 g | 45.29 g | 8.03 g | 0.40 g | 44.62 g | 14.89 g | 0.08 g | 46.40 g | 13.39 g | 0.53 g |
| Reggeli | Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Uborka | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Rizstej, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | Energia: 262.26 Kcal / 1,096.25 Kj | | | Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj | | | Energia: 275.93 Kcal / 1,153.39 Kj | | | Energia: 349.39 Kcal / 1,460.45 Kj | | | Energia: 198.07 Kcal / 827.93 Kj | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | 7.82 g | 6.69 g | 1.82 g | 5.65 g | 9.65 g | 2.18 g | 8.13 g | 8.15 g | 2.08 g | 6.25 g | 15.71 g | 3.80 g | 0.80 g | 7.38 g | 0.63 g |
| Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | |
| Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | |
| Só | | | Só | | | Só | | | Só | | | Só | | | |
| 42.40 g | | | 57.99 g | | | 42.19 g | | | 44.67 g | | | 27.74 g | | | |
| 15.59 g | | | 21.42 g | | | 13.39 g | | | 8.03 g | | | 15.44 g | | | |
| 0.43 g | | | 0.18 g | | | 0.50 g | | | 0.28 g | | | 0.15 g | | | |
| Tízórai | Alma | | | Körte | | | Céklás-almasaláta | | | Körte | | | Alma | | |
| | Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj | | | Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj | | | Energia: 18.64 Kcal / 77.92 Kj | | | Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj | | | Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | 0.60 g | 0.60 g | 0.00 g | 0.60 g | 0.45 g | 0.00 g | 0.45 g | 0.15 g | 0.00 g | 0.60 g | 0.45 g | 0.00 g | 0.60 g | 0.60 g | 0.00 g |
| Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | |
| Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | |
| Só | | | Só | | | Só | | | Só | | | Só | | | |
| 10.50 g | | | 18.00 g | | | 3.65 g | | | 18.00 g | | | 10.50 g | | | |
| 0.00 g | | | 0.00 g | | | 0.00 g | | | 0.00 g | | | 0.00 g | | | |
| 0.02 g | | | 0.01 g | | | 0.06 g | | | 0.01 g | | | 0.02 g | | | |
| Ebéd | Zöldségleves / zöldségleves, Sertés aprósült, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL | | | Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Sertéspörkölt, Párolt rizs, Céklasaláta | | | Húsgaluska leves, Darafelfújt, Gyümölcsöntet, Alma | | | Magyaros csipetkeleves, Zöldségfásírt, Sárgarépa főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Csirkepaprikás, Főtt tészta | | |
| | Energia: 547.30 Kcal / 2,287.71 Kj | | | Energia: 421.29 Kcal / 1,760.99 Kj | | | Energia: 662.58 Kcal / 2,769.58 Kj | | | Energia: 362.55 Kcal / 1,515.46 Kj | | | Energia: 417.84 Kcal / 1,746.57 Kj | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | 22.24 g | 28.25 g | 6.77 g | 17.18 g | 17.18 g | 2.99 g | 16.27 g | 14.82 g | 3.69 g | 7.59 g | 7.17 g | 0.99 g | 28.84 g | 13.30 g | 2.17 g |
| Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | |
| Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | |
| Só | | | Só | | | Só | | | Só | | | Só | | | |
| 50.62 g | | | 48.83 g | | | 114.16 g | | | 59.72 g | | | 44.81 g | | | |
| 0.02 g | | | 2.42 g | | | 1.33 g | | | 6.74 g | | | 2.30 g | | | |
| 3.02 g | | | 1.33 g | | | 1.37 g | | | 3.25 g | | | 1.51 g | | | |
| Uzsonna | Rizstej, Diétás péksütemény | | | Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| | Energia: 219.38 Kcal / 917.01 Kj | | | Energia: 306.35 Kcal / 1,280.54 Kj | | | Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 Kj | | | Energia: 209.86 Kcal / 877.21 Kj | | | Energia: 334.98 Kcal / 1,400.22 Kj | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | 0.81 g | 7.87 g | 0.68 g | 8.37 g | 8.21 g | 2.08 g | 5.84 g | 7.45 g | 4.47 g | 5.58 g | 0.88 g | 0.06 g | 10.92 g | 11.57 g | 4.08 g |
| Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | |
| Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | |
| Só | | | Só | | | Só | | | Só | | | Só | | | |
| 0.81 g | | | 8.37 g | | | 5.84 g | | | 5.58 g | | | 10.92 g | | | |
| 7.87 g | | | 8.21 g | | | 7.45 g | | | 0.88 g | | | 11.57 g | | | |
| 0.68 g | | | 2.08 g | | | 4.47 g | | | 0.06 g | | | 4.08 g | | | |

**(05531)
TM,TO,szója,
mogyM1-3**





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | 31.76 g | 17.48 g | 0.15 g | 49.38 g | 19.98 g | 0.50 g | 45.29 g | 8.03 g | 0.40 g | 44.62 g | 14.89 g | 0.08 g | 46.40 g | 13.39 g | 0.53 g |
|---|--|---|------------|---|--|------------|--|--|------------|---|--|------------|--|--|-----------|-----------|
| (05550) Kímélő: TMTO, bors,kuk,méz, tart | Reggeli | Almalé, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL | | | Almalé, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 215.91 Kcal / 902.50 KJ | | | Energia: 143.18 Kcal / 598.49 KJ | | | Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ | | | Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ | | | Energia: 215.91 Kcal / 902.50 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 0.63 g | 9.60 g | 8.40 g | 7.29 g | 10.72 g | 8.77 g | 7.03 g | 15.12 g | 4.17 g | 0.08 g | 0.39 g | 0.00 g | 0.63 g | 9.60 g | 8.40 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| | 30.89 g | 0.00 g | 0.65 g | 4.57 g | 0.00 g | 1.57 g | 30.05 g | 0.00 g | 1.06 g | 3.41 g | 3.02 g | 0.08 g | 30.89 g | 0.00 g | 0.65 g | |
| | Tízórai | Almalé, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Almalé, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Almalé, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 347.31 Kcal / 1,451.76 KJ | | | Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 KJ | | | Energia: 330.69 Kcal / 1,382.28 KJ | | | Energia: 358.29 Kcal / 1,497.65 KJ | | | Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 7.06 g | 21.98 g | 6.72 g | 0.19 g | 16.86 g | 4.16 g | 4.99 g | 21.28 g | 6.55 g | 1.06 g | 26.01 g | 7.06 g | 1.59 g | 14.76 g | 1.25 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| | 28.94 g | 0.00 g | 1.21 g | 44.87 g | 31.97 g | 0.20 g | 28.45 g | 0.00 g | 1.12 g | 28.57 g | 0.00 g | 0.41 g | 55.47 g | 30.89 g | 0.30 g | |
| Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya, Céklasaláta | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Sertés aprósült, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgarépafozelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertésragu diétás, Tarhonya köret, Céklasaláta | | | |
| | Energia: 695.51 Kcal / 2,907.23 KJ | | | Energia: 743.61 Kcal / 3,108.29 KJ | | | Energia: 611.79 Kcal / 2,557.28 KJ | | | Energia: 846.13 Kcal / 3,536.82 KJ | | | Energia: 744.27 Kcal / 3,111.05 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 21.63 g | 39.81 g | 10.03 g | 33.56 g | 27.78 g | 5.37 g | 18.99 g | 16.98 g | 2.57 g | 23.78 g | 37.85 g | 8.75 g | 27.44 g | 38.54 g | 6.26 g | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | |
| 61.35 g | 0.02 g | 8.03 g | 90.15 g | 0.10 g | 4.67 g | 94.24 g | 14.05 g | 1.54 g | 101.17 g | 12.99 g | 3.37 g | 69.85 g | 3.50 g | 9.43 g | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|---|---|-----------------------|---|--|----------------------|--|--|-----------------------|---|--|----------------------|--|---|----------|----------|
| (05550) Kímélő: TMTO, bors,kuk,méz, tart | Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| | | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj | | | Energia: 177.37 Kcal / 741.41 Kj | | | Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj | | | Energia: 29.46 Kcal / 123.14 Kj | | | Energia: 173.70 Kcal / 726.07 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 7.29 g | 15.16 g | 4.47 g | 0.49 g | 9.60 g | 8.40 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 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 | | | |
| | 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 2.73 g 4.40 g 1.06 g | | | 2.89 g 0.00 g 0.64 g | | | 6.48 g 3.00 g 0.00 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | |
| | Vacsora | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sertés aprósült, Párolt rizs | | | Almalé, Sült bécsi virsli, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Meleg szendvics | | | Almalé, Dubarry sertésszelet, Tört burgonya | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Húsgombóc , Párolt rizs | | |
| | | Energia: 584.94 Kcal / 2,445.05 Kj | | | Energia: 127.73 Kcal / 533.91 Kj | | | Energia: 486.03 Kcal / 2,031.61 Kj | | | Energia: 622.80 Kcal / 2,603.30 Kj | | | Energia: 506.42 Kcal / 2,116.84 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 27.99 g | 22.30 g | 4.59 g | 15.28 g | 24.95 g | 9.30 g | 18.80 g | 16.36 g | 4.54 g | 33.48 g | 13.69 g | 3.53 g | 22.24 g | 13.21 g | 2.02 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 67.37 g 0.00 g 3.25 g | | | 28.66 g 0.00 g 0.01 g | | | 65.32 g 0.00 g 1.13 g | | | 88.76 g 0.00 g 3.24 g | | | 74.04 g 0.00 g 4.19 g | | | |
| Pótétkezés | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 173.70 Kcal / 726.07 Kj | | | Energia: 345.26 Kcal / 1,443.19 Kj | | | Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 Kj | | | Energia: 380.35 Kcal / 1,589.86 Kj | | | Energia: 181.50 Kcal / 758.67 Kj | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 6.98 g | 15.14 g | 4.17 g | 4.24 g | 23.18 g | 7.02 g | 5.66 g | 26.34 g | 8.38 g | 5.80 g | 26.34 g | 8.38 g | 9.06 g | 14.58 g | 4.01 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 2.18 g 0.00 g 1.13 g | | | 28.56 g 0.00 g 1.01 g | | | 0.62 g 0.00 g 1.96 g | | | 28.62 g 0.00 g 1.89 g | | | 3.30 g 0.00 g 1.20 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|---|--|-----------------------|---|--|------------------------|--|---|-----------------------|---|--|-----------------------|--|--|-----------|-----------|
| (05552) Kímélő: TMTO, bors,kuk,méz, tart4-6 | Reggeli | Almalé, Növényi szendvicskrém, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Diétás pékáru BL | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL | | | Almalé, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 406.72 Kcal / 1,700.09 KJ | | | Energia: 212.92 Kcal / 890.01 KJ | | | Energia: 344.60 Kcal / 1,440.43 KJ | | | Energia: 150.15 Kcal / 627.63 KJ | | | Energia: 356.55 Kcal / 1,490.38 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 6.41 g | 15.13 g | 12.64 g | 9.18 g | 6.09 g | 4.42 g | 9.12 g | 8.29 g | 2.12 g | 5.57 g | 0.92 g | 0.04 g | 6.14 g | 10.33 g | 8.44 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 60.32 g 0.00 g 1.05 g | | | 30.27 g 0.00 g 0.91 g | | | 57.01 g 0.00 g 0.62 g | | | 29.69 g 1.51 g 0.16 g | | | 58.73 g 0.00 g 0.73 g | | | |
| | Tízórai | Almalé, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Almalé, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Almalé, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 424.40 Kcal / 1,773.99 KJ | | | Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ | | | Energia: 365.13 Kcal / 1,526.24 KJ | | | Energia: 378.83 Kcal / 1,583.51 KJ | | | Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 12.55 g | 15.71 g | 4.86 g | 5.65 g | 9.65 g | 2.18 g | 8.10 g | 11.37 g | 3.32 g | 6.13 g | 13.73 g | 3.57 g | 1.56 g | 13.81 g | 1.13 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 56.74 g 0.00 g 1.19 g | | | 57.99 g 21.42 g 0.18 g | | | 56.21 g 0.00 g 0.65 g | | | 56.25 g 0.00 g 0.29 g | | | 47.65 g 26.93 g 0.30 g | | | |
| Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya , Céklasaláta | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Sertés aprósült, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgarépafozelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertésragu diétás, Tarhonya köret, Céklasaláta | | | |
| | Energia: 261.40 Kcal / 1,092.65 KJ | | | Energia: 427.03 Kcal / 1,784.99 KJ | | | Energia: 426.66 Kcal / 1,783.44 KJ | | | Energia: 453.03 Kcal / 1,893.67 KJ | | | Energia: 391.15 Kcal / 1,635.01 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 10.18 g | 18.73 g | 4.36 g | 17.91 g | 14.88 g | 2.80 g | 10.51 g | 10.61 g | 1.42 g | 12.41 g | 19.90 g | 4.46 g | 14.41 g | 16.07 g | 2.75 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 35.48 g 0.01 g 3.01 g | | | 55.56 g 0.06 g 1.64 g | | | 70.97 g 12.92 g 0.83 g | | | 55.25 g 7.79 g 1.87 g | | | 46.00 g 2.46 g 2.49 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|---|---|---------------------|--|--|---------------------|---|--|---------------------|--|--|---------------------|---|--|-----------|-----------|
| (05552) Kímélő: TMTO, bors,kuk,méz, tart4-6 | Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| | | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj | | | Energia: 232.36 Kcal / 971.26 Kj | | | Energia: 190.81 Kcal / 797.59 Kj | | | Energia: 158.86 Kcal / 664.03 Kj | | | Energia: 228.07 Kcal / 953.33 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 9.38 g | 8.33 g | 2.42 g | 5.78 g | 5.53 g | 4.24 g | 5.57 g | 0.91 g | 0.06 g | 9.02 g | 8.30 g | 2.12 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 31.80 g | 18.90 g | 0.30 g | 29.69 g | 4.40 g | 0.62 g | 29.43 g | 0.00 g | 0.40 g | 31.84 g | 1.80 g | 0.08 g | 29.06 g | 0.00 g | 0.61 g | |
| | Vacsora | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sertés aprósült, Párolt rizs | | | Almalé, Sült bécsi virsli, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Meleg szendvics | | | Almalé, Dubarry sertésszelet, Tört burgonya | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Húsgombóc , Párolt rizs | | |
| | | Energia: 344.15 Kcal / 1,438.55 Kj | | | Energia: 267.75 Kcal / 1,119.20 Kj | | | Energia: 486.03 Kcal / 2,031.61 Kj | | | Energia: 421.44 Kcal / 1,761.62 Kj | | | Energia: 304.89 Kcal / 1,274.44 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 14.99 g | 12.11 g | 2.40 g | 13.24 g | 13.67 g | 4.74 g | 18.80 g | 16.36 g | 4.54 g | 18.18 g | 6.95 g | 1.78 g | 12.12 g | 7.56 g | 1.12 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 43.37 g | 0.00 g | 0.97 g | 56.30 g | 0.00 g | 0.09 g | 65.32 g | 0.00 g | 1.13 g | 69.38 g | 0.00 g | 1.18 g | 46.71 g | 0.00 g | 1.44 g | |
| Pótétkezés | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 228.07 Kcal / 953.33 Kj | | | Energia: 372.32 Kcal / 1,556.30 Kj | | | Energia: 339.88 Kcal / 1,420.70 Kj | | | Energia: 389.86 Kcal / 1,629.61 Kj | | | Energia: 231.96 Kcal / 969.59 Kj | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 9.02 g | 8.30 g | 2.12 g | 7.72 g | 12.32 g | 3.55 g | 11.10 g | 20.06 g | 6.52 g | 8.50 g | 13.90 g | 4.23 g | 10.06 g | 8.02 g | 2.05 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 29.06 g | 0.00 g | 0.69 g | 56.25 g | 0.00 g | 0.59 g | 28.34 g | 0.00 g | 1.94 g | 56.28 g | 0.00 g | 1.03 g | 29.62 g | 0.00 g | 0.72 g | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|-----------------------|---|-----------------------|------------------------|--|------------------------|-----------------------|--|-------------------------|-----------------------|---|-----------------------|------------------------|--|---------|-----------|
| (05553) Kímélő: TMTO, bors, kuk, méz, tart7-14 | Reggeli | Almalé, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL | | | Almalé, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 215.91 Kcal / 902.50 KJ | | | Energia: 143.18 Kcal / 598.49 KJ | | | Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ | | | Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ | | | Energia: 215.91 Kcal / 902.50 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 0.63 g | 9.60 g | 8.40 g | 7.29 g | 10.72 g | 8.77 g | 7.03 g | 15.12 g | 4.17 g | 0.08 g | 0.39 g | 0.00 g | 0.63 g | 9.60 g | 8.40 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 30.89 g 0.00 g 0.65 g | | | 4.57 g 0.00 g 1.57 g | | | 30.05 g 0.00 g 1.06 g | | | 3.41 g 3.02 g 0.08 g | | | 30.89 g 0.00 g 0.65 g | | | |
| | Tízórai | Almalé, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Almalé, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Almalé, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 347.31 Kcal / 1,451.76 KJ | | | Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 KJ | | | Energia: 330.69 Kcal / 1,382.28 KJ | | | Energia: 358.29 Kcal / 1,497.65 KJ | | | Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 7.06 g | 21.98 g | 6.72 g | 0.19 g | 16.86 g | 4.16 g | 4.99 g | 21.28 g | 6.55 g | 1.06 g | 26.01 g | 7.06 g | 1.59 g | 14.76 g | 1.25 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 28.94 g 0.00 g 1.21 g | | | 44.87 g 31.97 g 0.20 g | | | 28.45 g 0.00 g 1.12 g | | | 28.57 g 0.00 g 0.41 g | | | 55.47 g 30.89 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya, Céklasaláta | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Sertés aprósült, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgarépafozelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertésragu diétás, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 695.51 Kcal / 2,907.23 KJ | | | Energia: 743.61 Kcal / 3,108.29 KJ | | | Energia: 611.79 Kcal / 2,557.28 KJ | | | Energia: 846.13 Kcal / 3,536.82 KJ | | | Energia: 744.27 Kcal / 3,111.05 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 21.63 g | | 39.81 g | 10.03 g | 33.56 g | 27.78 g | 5.37 g | 18.99 g | 16.98 g | 2.57 g | 23.78 g | 37.85 g | 8.75 g | 27.44 g | 38.54 g | 6.26 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 61.35 g 0.02 g 8.03 g | | | 90.15 g 0.10 g 4.67 g | | | 94.24 g 14.05 g 1.54 g | | | 101.17 g 12.99 g 3.37 g | | | 69.85 g 3.50 g 9.43 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|-------------------|---|---------|------------|---|---------|------------|--|---------|------------|---|---------|------------|--|---------|--------|
| (05553) Kímélő: TMTO, bors,kuk,méz, tart7-14 | Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| | | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj | | | Energia: 177.37 Kcal / 741.41 Kj | | | Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj | | | Energia: 29.46 Kcal / 123.14 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 |
| | | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 7.29 g | 15.16 g | 4.47 g | 0.49 g | 9.60 g | 8.40 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 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 |
| | 31.80 g | 18.90 g | 0.30 g | 2.73 g | 4.40 g | 1.06 g | 2.89 g | 0.00 g | 0.64 g | 6.48 g | 3.00 g | 0.00 g | 2.18 g | 0.00 g | 1.05 g | |
| | Vacsora | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sertés aprósült, Párolt rizs | | | Almalé, Sült bécsi virsli, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Meleg szendvics | | | Almalé, Dubarry sertésszelet, Tört burgonya | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Húsgombóc , Párolt rizs | | |
| | | Energia: 584.94 Kcal / 2,445.05 Kj | | | Energia: 127.73 Kcal / 533.91 Kj | | | Energia: 486.03 Kcal / 2,031.61 Kj | | | Energia: 622.80 Kcal / 2,603.30 Kj | | | Energia: 506.42 Kcal / 2,116.84 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 27.99 g | 22.30 g | 4.59 g | 15.28 g | 24.95 g | 9.30 g | 18.80 g | 16.36 g | 4.54 g | 33.48 g | 13.69 g | 3.53 g | 22.24 g | 13.21 g | 2.02 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 67.37 g | 0.00 g | 3.25 g | 28.66 g | 0.00 g | 0.01 g | 65.32 g | 0.00 g | 1.13 g | 88.76 g | 0.00 g | 3.24 g | 74.04 g | 0.00 g | 4.19 g | |
| | Pótétkezés | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| | | Energia: 173.70 Kcal / 726.07 Kj | | | Energia: 345.26 Kcal / 1,443.19 Kj | | | Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 Kj | | | Energia: 380.35 Kcal / 1,589.86 Kj | | | Energia: 181.50 Kcal / 758.67 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| 6.98 g | | 15.14 g | 4.17 g | 4.24 g | 23.18 g | 7.02 g | 5.66 g | 26.34 g | 8.38 g | 5.80 g | 26.34 g | 8.38 g | 9.06 g | 14.58 g | 4.01 g | |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 2.18 g | 0.00 g | 1.13 g | 28.56 g | 0.00 g | 1.01 g | 0.62 g | 0.00 g | 1.96 g | 28.62 g | 0.00 g | 1.89 g | 3.30 g | 0.00 g | 1.20 g | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|-----------------------|---|-----------------------|------------------------|--|------------------------|-----------------------|--|-------------------------|-----------------------|---|-----------------------|------------------------|--|---------|-----------|
| (05554) Kímélő: TMTO, bors,kuk,méz, tart15-18 | Reggeli | Almalé, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL | | | Almalé, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 215.91 Kcal / 902.50 KJ | | | Energia: 143.18 Kcal / 598.49 KJ | | | Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ | | | Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ | | | Energia: 215.91 Kcal / 902.50 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 0.63 g | 9.60 g | 8.40 g | 7.29 g | 10.72 g | 8.77 g | 7.03 g | 15.12 g | 4.17 g | 0.08 g | 0.39 g | 0.00 g | 0.63 g | 9.60 g | 8.40 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 30.89 g 0.00 g 0.65 g | | | 4.57 g 0.00 g 1.57 g | | | 30.05 g 0.00 g 1.06 g | | | 3.41 g 3.02 g 0.08 g | | | 30.89 g 0.00 g 0.65 g | | | |
| | Tízórai | Almalé, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Almalé, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Almalé, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 347.31 Kcal / 1,451.76 KJ | | | Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 KJ | | | Energia: 330.69 Kcal / 1,382.28 KJ | | | Energia: 358.29 Kcal / 1,497.65 KJ | | | Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 7.06 g | 21.98 g | 6.72 g | 0.19 g | 16.86 g | 4.16 g | 4.99 g | 21.28 g | 6.55 g | 1.06 g | 26.01 g | 7.06 g | 1.59 g | 14.76 g | 1.25 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 28.94 g 0.00 g 1.21 g | | | 44.87 g 31.97 g 0.20 g | | | 28.45 g 0.00 g 1.12 g | | | 28.57 g 0.00 g 0.41 g | | | 55.47 g 30.89 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya, Céklasaláta | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Sertés aprósült, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgarépafozelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertésragu diétás, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 695.51 Kcal / 2,907.23 KJ | | | Energia: 743.61 Kcal / 3,108.29 KJ | | | Energia: 611.79 Kcal / 2,557.28 KJ | | | Energia: 846.13 Kcal / 3,536.82 KJ | | | Energia: 744.27 Kcal / 3,111.05 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 21.63 g | | 39.81 g | 10.03 g | 33.56 g | 27.78 g | 5.37 g | 18.99 g | 16.98 g | 2.57 g | 23.78 g | 37.85 g | 8.75 g | 27.44 g | 38.54 g | 6.26 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 61.35 g 0.02 g 8.03 g | | | 90.15 g 0.10 g 4.67 g | | | 94.24 g 14.05 g 1.54 g | | | 101.17 g 12.99 g 3.37 g | | | 69.85 g 3.50 g 9.43 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|-------------------|---|---------|------------|---|---------|------------|--|---------|------------|---|---------|------------|--|---------|--------|
| (05554) Kímélő: TMTO, bors,kuk,méz, tart15-18 | Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| | | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj | | | Energia: 177.37 Kcal / 741.41 Kj | | | Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj | | | Energia: 29.46 Kcal / 123.14 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 |
| | | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 7.29 g | 15.16 g | 4.47 g | 0.49 g | 9.60 g | 8.40 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 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 |
| | | 31.80 g | 18.90 g | 0.30 g | 2.73 g | 4.40 g | 1.06 g | 2.89 g | 0.00 g | 0.64 g | 6.48 g | 3.00 g | 0.00 g | 2.18 g | 0.00 g | 1.05 g |
| | Vacsora | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sertés aprósült, Párolt rizs | | | Almalé, Sült bécsi virsli, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Meleg szendvics | | | Almalé, Dubarry sertésszelet, Tört burgonya | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Húsgombóc , Párolt rizs | | |
| | | Energia: 584.94 Kcal / 2,445.05 Kj | | | Energia: 127.73 Kcal / 533.91 Kj | | | Energia: 486.03 Kcal / 2,031.61 Kj | | | Energia: 622.80 Kcal / 2,603.30 Kj | | | Energia: 506.42 Kcal / 2,116.84 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 27.99 g | 22.30 g | 4.59 g | 15.28 g | 24.95 g | 9.30 g | 18.80 g | 16.36 g | 4.54 g | 33.48 g | 13.69 g | 3.53 g | 22.24 g | 13.21 g | 2.02 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | | 67.37 g | 0.00 g | 3.25 g | 28.66 g | 0.00 g | 0.01 g | 65.32 g | 0.00 g | 1.13 g | 88.76 g | 0.00 g | 3.24 g | 74.04 g | 0.00 g | 4.19 g |
| | Pótétkezés | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| | | Energia: 173.70 Kcal / 726.07 Kj | | | Energia: 345.26 Kcal / 1,443.19 Kj | | | Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 Kj | | | Energia: 380.35 Kcal / 1,589.86 Kj | | | Energia: 181.50 Kcal / 758.67 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| 6.98 g | | 15.14 g | 4.17 g | 4.24 g | 23.18 g | 7.02 g | 5.66 g | 26.34 g | 8.38 g | 5.80 g | 26.34 g | 8.38 g | 9.06 g | 14.58 g | 4.01 g | |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 2.18 g | | 0.00 g | 1.13 g | 28.56 g | 0.00 g | 1.01 g | 0.62 g | 0.00 g | 1.96 g | 28.62 g | 0.00 g | 1.89 g | 3.30 g | 0.00 g | 1.20 g | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|---|--|-----------------------|---|--|------------------------|--|--|------------------------|--|--|-------------------------|---|--|----------|----------|
| (05570) Tej,tojás,rozs mentes | Reggeli | Almalé, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL | | | Almalé, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 215.91 Kcal / 902.50 KJ | | | Energia: 143.18 Kcal / 598.49 KJ | | | Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ | | | Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ | | | Energia: 215.91 Kcal / 902.50 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 0.63 g | 9.60 g | 8.40 g | 7.29 g | 10.72 g | 8.77 g | 7.03 g | 15.12 g | 4.17 g | 0.08 g | 0.39 g | 0.00 g | 0.63 g | 9.60 g | 8.40 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 30.89 g 0.00 g 0.65 g | | | 4.57 g 0.00 g 1.57 g | | | 30.05 g 0.00 g 1.06 g | | | 3.41 g 3.02 g 0.08 g | | | 30.89 g 0.00 g 0.65 g | | | |
| | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 KJ | | | Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 KJ | | | Energia: 294.05 Kcal / 1,229.13 KJ | | | Energia: 328.46 Kcal / 1,372.96 KJ | | | Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 0.19 g | 16.86 g | 4.16 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 1.31 g | 26.11 g | 7.06 g | 1.59 g | 14.76 g | 1.25 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 20.47 g 19.98 g 1.88 g | | | 44.87 g 31.97 g 0.20 g | | | 20.43 g 19.98 g 1.11 g | | | 21.62 g 19.98 g 0.40 g | | | 55.47 g 30.89 g 0.30 g | | | |
| Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | | |
| | Energia: 663.15 Kcal / 2,771.97 KJ | | | Energia: 936.58 Kcal / 3,914.90 KJ | | | Energia: 611.79 Kcal / 2,557.28 KJ | | | Energia: 1,060.75 Kcal / 4,433.94 KJ | | | Energia: 832.42 Kcal / 3,479.52 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 23.12 g | 35.25 g | 9.42 g | 32.73 g | 47.42 g | 12.46 g | 18.99 g | 16.98 g | 2.57 g | 40.01 g | 46.54 g | 9.65 g | 24.13 g | 44.95 g | 10.29 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 62.34 g 0.02 g 10.17 g | | | 93.53 g 0.04 g 5.70 g | | | 94.24 g 14.05 g 1.54 g | | | 119.90 g 3.02 g 1.89 g | | | 80.68 g 11.49 g 10.74 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------|---|-----------------------|-----------------------|--|----------------------|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|---|----------------------|-----------------------|--|---------|----------|
| (05570) Tej,tojás,rozsmentes | Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| | | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 Kj | | | Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj | | | Energia: 29.46 Kcal / 123.14 Kj | | | Energia: 173.70 Kcal / 726.07 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 0.49 g | 9.60 g | 8.40 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 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 | | | |
| | 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | | | 2.89 g 0.00 g 0.64 g | | | 6.48 g 3.00 g 0.00 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | |
| | Vacsora | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Stroganoff sertésragu, Párolt rizs | | | Almalé, Hot-dog | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Meleg szendvics | | | Almalé, Dubarry sertésszelet, Tört burgonya | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Húsgombóc, Franciasaláta | | |
| | | Energia: 546.96 Kcal / 2,286.29 Kj | | | Energia: 335.50 Kcal / 1,402.39 Kj | | | Energia: 486.03 Kcal / 2,031.61 Kj | | | Energia: 723.77 Kcal / 3,025.36 Kj | | | Energia: 372.88 Kcal / 1,558.64 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 26.10 g | 16.30 g | 3.46 g | 22.66 g | 24.56 g | 9.39 g | 18.80 g | 16.36 g | 4.54 g | 32.17 g | 21.66 g | 5.57 g | 32.92 g | 7.26 g | 1.60 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 73.31 g 0.00 g 4.31 g | | | 73.84 g 0.00 g 0.83 g | | | 65.32 g 0.00 g 1.13 g | | | 97.02 g 2.80 g 3.34 g | | | 42.59 g 5.00 g 3.89 g | | | |
| | Pótétkezés | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom | | | Almalé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom | | |
| | | Energia: 177.37 Kcal / 741.41 Kj | | | Energia: 349.88 Kcal / 1,462.50 Kj | | | Energia: 271.14 Kcal / 1,133.37 Kj | | | Energia: 349.88 Kcal / 1,462.50 Kj | | | Energia: 185.27 Kcal / 774.43 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| 7.29 g | | 15.16 g | 4.47 g | 4.59 g | 23.20 g | 7.03 g | 5.97 g | 26.40 g | 8.40 g | 4.59 g | 23.20 g | 7.03 g | 6.85 g | 16.54 g | 4.68 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 2.73 g 4.40 g 1.14 g | | | 29.48 g 6.24 g 1.03 g | | | 2.09 g 0.00 g 1.97 g | | | 29.48 g 6.24 g 1.03 g | | | 2.03 g 0.00 g 1.27 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|--|--|------------------------|--|---|-------------------------|--|--|-----------------------|--|--|------------------------|--|----------------------------------|--------|--------|
| (05571) Tej,tojás,rozs mentes1-3 | Reggeli | Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Uborka | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Rizstej, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 262.26 Kcal / 1,096.25 Kj | | | Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj | | | Energia: 275.93 Kcal / 1,153.39 Kj | | | Energia: 349.39 Kcal / 1,460.45 Kj | | | Energia: 198.07 Kcal / 827.93 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 7.82 g | 6.69 g | 1.82 g | 5.65 g | 9.65 g | 2.18 g | 8.13 g | 8.15 g | 2.08 g | 6.25 g | 15.71 g | 3.80 g | 0.80 g | 7.38 g | 0.63 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 42.40 g 15.59 g 0.43 g | | | 57.99 g 21.42 g 0.18 g | | | 42.19 g 13.39 g 0.50 g | | | 44.67 g 8.03 g 0.28 g | | | 27.74 g 15.44 g 0.15 g | | | |
| | Tízórai | Alma | | | Banán | | | Céklás-almasaláta | | | Banán turmix RIZSTEJ | | | Alma | | |
| | | Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj | | | Energia: 157.45 Kcal / 658.14 Kj | | | Energia: 18.64 Kcal / 77.92 Kj | | | Energia: 14.53 Kcal / 60.74 Kj | | | Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 0.60 g | 0.60 g | 0.00 g | 1.95 g | 0.15 g | 0.00 g | 0.45 g | 0.15 g | 0.00 g | 0.07 g | 0.15 g | 0.02 g | 0.60 g | 0.60 g | 0.00 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 10.50 g 0.00 g 0.02 g | | | 36.30 g 0.00 g 0.08 g | | | 3.65 g 0.00 g 0.06 g | | | 3.15 g 1.35 g 0.01 g | | | 10.50 g 0.00 g 0.02 g | | | |
| Ebéd | Zöldségleves / zöldségréMLEVES, Sertés aprósült, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL | | | BrokkolikréMLEVES, Pirított kenyérkocka, Sertéspörkölt, Párolt rizs, Céklasaláta | | | Húsgaluska leves, Darafelfújt, Gyümölcsöntet, Alma | | | Magyaros csipetkeleves, Zöldségfasírt, SárgarépaFőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Csirkepaprikás, Főtt tészta | | | |
| | Energia: 547.30 Kcal / 2,287.71 Kj | | | Energia: 421.29 Kcal / 1,760.99 Kj | | | Energia: 662.58 Kcal / 2,769.58 Kj | | | Energia: 362.55 Kcal / 1,515.46 Kj | | | Energia: 417.84 Kcal / 1,746.57 Kj | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 22.24 g | 28.25 g | 6.77 g | 17.18 g | 17.18 g | 2.99 g | 16.27 g | 14.82 g | 3.69 g | 7.59 g | 7.17 g | 0.99 g | 28.84 g | 13.30 g | 2.17 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 50.62 g 0.02 g 3.02 g | | | 48.83 g 2.42 g 1.33 g | | | 114.16 g 35.15 g 1.37 g | | | 59.72 g 6.74 g 3.25 g | | | 44.81 g 2.30 g 1.51 g | | | | |
| Uzsonna | Rizstej, Diétás péksütemény | | | Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 219.38 Kcal / 917.01 Kj | | | Energia: 306.35 Kcal / 1,280.54 Kj | | | Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 Kj | | | Energia: 209.86 Kcal / 877.21 Kj | | | Energia: 334.98 Kcal / 1,400.22 Kj | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 0.81 g | 7.87 g | 0.68 g | 8.37 g | 8.21 g | 2.08 g | 5.84 g | 7.45 g | 4.47 g | 5.58 g | 0.88 g | 0.06 g | 10.92 g | 11.57 g | 4.08 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 42.40 g 15.59 g 0.43 g | | | 57.99 g 21.42 g 0.18 g | | | 42.19 g 13.39 g 0.50 g | | | 44.67 g 8.03 g 0.28 g | | | 27.74 g 15.44 g 0.15 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | 31.76 g | 17.48 g | 0.15 g | 49.38 g | 19.98 g | 0.50 g | 45.29 g | 8.03 g | 0.40 g | 44.62 g | 14.89 g | 0.08 g | 46.40 g | 13.39 g | 0.53 g |
|---|--|---|------------|---|--|------------|--|---|------------|--|--|------------|--|--|----------|----------|
| (05572) Tej, tojás, rozs mentes4-6 | Reggeli | Almalé, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL | | | Almalé, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 307.75 Kcal / 1,286.40 KJ | | | Energia: 212.92 Kcal / 890.01 KJ | | | Energia: 344.60 Kcal / 1,440.43 KJ | | | Energia: 150.16 Kcal / 627.67 KJ | | | Energia: 356.55 Kcal / 1,490.38 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 5.92 g | 5.53 g | 4.24 g | 9.18 g | 6.09 g | 4.42 g | 9.12 g | 8.29 g | 2.12 g | 5.58 g | 0.93 g | 0.04 g | 6.14 g | 10.33 g | 8.44 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| | 57.43 g | 0.00 g | 0.41 g | 30.27 g | 0.00 g | 0.91 g | 57.01 g | 0.00 g | 0.62 g | 29.69 g | 1.51 g | 0.16 g | 58.73 g | 0.00 g | 0.73 g | |
| | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ | | | Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ | | | Energia: 301.99 Kcal / 1,262.32 KJ | | | Energia: 319.21 Kcal / 1,334.30 KJ | | | Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 8.32 g | 13.89 g | 4.23 g | 5.65 g | 9.65 g | 2.18 g | 7.96 g | 11.37 g | 3.32 g | 6.19 g | 13.79 g | 3.57 g | 1.56 g | 13.82 g | 1.13 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| | 41.62 g | 13.39 g | 1.02 g | 57.99 g | 21.42 g | 0.18 g | 41.60 g | 13.39 g | 0.64 g | 42.20 g | 13.39 g | 0.28 g | 47.66 g | 26.93 g | 0.30 g | |
| Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Cékasaláta | | | |
| | Energia: 246.97 Kcal / 1,032.33 KJ | | | Energia: 545.39 Kcal / 2,279.73 KJ | | | Energia: 426.66 Kcal / 1,783.44 KJ | | | Energia: 642.14 Kcal / 2,684.15 KJ | | | Energia: 441.54 Kcal / 1,845.64 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 11.00 g | 16.46 g | 4.06 g | 17.99 g | 25.92 g | 6.69 g | 10.51 g | 10.61 g | 1.42 g | 25.40 g | 27.99 g | 5.35 g | 12.80 g | 20.23 g | 4.88 g | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | |
| 36.31 g | 0.01 g | 3.97 g | 59.34 g | 0.02 g | 2.35 g | 70.97 g | 12.92 g | 0.83 g | 72.20 g | 1.52 g | 1.49 g | 50.82 g | 5.66 g | 3.30 g | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------|---|-----------------------|-----------------------|---|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|---|--------|--------|
| (05572) Tej,tojás,rozs mentes4-6 | Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| | | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj | | | Energia: 234.28 Kcal / 979.29 Kj | | | Energia: 190.81 Kcal / 797.59 Kj | | | Energia: 158.86 Kcal / 664.03 Kj | | | Energia: 228.07 Kcal / 953.33 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 9.16 g | 9.00 g | 2.67 g | 5.78 g | 5.53 g | 4.24 g | 5.58 g | 0.91 g | 0.06 g | 9.02 g | 8.30 g | 2.12 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.88 g 4.40 g 0.68 g | | | 29.43 g 0.00 g 0.40 g | | | 31.84 g 1.80 g 0.08 g | | | 29.06 g 0.00 g 0.61 g | | | |
| | Vacsora | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Stroganoff sertésragu, Párolt rizs | | | Almalé, Hot-dog | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Meleg szendvics | | | Almalé, Dubarry sertésszelet, Tört burgonya | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Húsgombóc , Franciasaláta | | |
| | | Energia: 325.17 Kcal / 1,359.21 Kj | | | Energia: 335.50 Kcal / 1,402.39 Kj | | | Energia: 486.03 Kcal / 2,031.61 Kj | | | Energia: 471.93 Kcal / 1,972.67 Kj | | | Energia: 167.92 Kcal / 701.91 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 14.05 g | 9.11 g | 1.84 g | 22.66 g | 24.56 g | 9.39 g | 18.80 g | 16.36 g | 4.54 g | 17.53 g | 10.94 g | 2.81 g | 15.74 g | 3.53 g | 0.80 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 46.35 g 0.00 g 1.51 g | | | 73.84 g 0.00 g 0.83 g | | | 65.32 g 0.00 g 1.13 g | | | 73.51 g 1.40 g 1.24 g | | | 17.72 g 2.00 g 1.82 g | | | |
| | Pótétkezés | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom | | | Almalé, Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom | | |
| | | Energia: 232.36 Kcal / 971.26 Kj | | | Energia: 374.73 Kcal / 1,566.37 Kj | | | Energia: 343.85 Kcal / 1,437.29 Kj | | | Energia: 374.73 Kcal / 1,566.37 Kj | | | Energia: 233.96 Kcal / 977.95 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| 9.38 g | | 8.33 g | 2.42 g | 7.90 g | 12.33 g | 3.56 g | 11.26 g | 20.09 g | 6.53 g | 7.90 g | 12.33 g | 3.56 g | 8.96 g | 9.00 g | 2.38 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 29.69 g 4.40 g 0.70 g | | | 56.73 g 3.12 g 0.60 g | | | 29.09 g 0.00 g 1.94 g | | | 56.73 g 3.12 g 0.60 g | | | 29.00 g 0.00 g 0.75 g | | | | |



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|--|--|-----------------------|--|--|------------------------|--|---|------------------------|--|--|-----------------------|---|--|-----------|-----------|
| (05573) Tej,tojás,rozs mentes7-14 | Reggeli | Almalé, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL | | | Almalé, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 332.15 Kcal / 1,388.39 KJ | | | Energia: 248.37 Kcal / 1,038.19 KJ | | | Energia: 355.65 Kcal / 1,486.62 KJ | | | Energia: 154.23 Kcal / 644.68 KJ | | | Energia: 356.55 Kcal / 1,490.38 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 6.03 g | 7.93 g | 6.34 g | 10.99 g | 8.77 g | 6.61 g | 10.82 g | 8.57 g | 2.21 g | 5.58 g | 1.02 g | 0.04 g | 6.14 g | 10.33 g | 8.44 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 58.08 g 0.00 g 0.57 g | | | 31.34 g 0.00 g 1.28 g | | | 57.43 g 0.00 g 0.83 g | | | 30.47 g 2.27 g 0.16 g | | | 58.73 g 0.00 g 0.73 g | | | |
| | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 KJ | | | Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ | | | Energia: 323.31 Kcal / 1,351.44 KJ | | | Energia: 380.90 Kcal / 1,592.16 KJ | | | Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 9.69 g | 16.97 g | 5.38 g | 5.65 g | 9.65 g | 2.18 g | 9.15 g | 13.19 g | 4.00 g | 6.51 g | 20.31 g | 5.34 g | 1.56 g | 13.82 g | 1.13 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.65 g 13.39 g 1.44 g | | | 57.99 g 21.42 g 0.18 g | | | 41.62 g 13.39 g 0.86 g | | | 42.53 g 13.39 g 0.38 g | | | 47.66 g 26.93 g 0.30 g | | | |
| Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | | |
| | Energia: 317.35 Kcal / 1,326.52 KJ | | | Energia: 675.37 Kcal / 2,823.05 KJ | | | Energia: 472.01 Kcal / 1,973.00 KJ | | | Energia: 790.92 Kcal / 3,306.05 KJ | | | Energia: 590.26 Kcal / 2,467.29 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 13.87 g | 20.94 g | 5.11 g | 22.11 g | 32.35 g | 8.44 g | 12.28 g | 12.11 g | 1.66 g | 28.03 g | 29.73 g | 5.51 g | 15.43 g | 31.64 g | 6.69 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 46.56 g 0.02 g 5.25 g | | | 73.09 g 0.02 g 3.01 g | | | 77.09 g 13.24 g 0.96 g | | | 102.45 g 3.02 g 1.52 g | | | 59.46 g 7.50 g 3.70 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|-------------------|---|---------|------------|--|---------|------------|--|---------|------------|---|---------|------------|--|--------|----------|
| (05573) Tej,tojás,rozs mentes7-14 | Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| | | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj | | | Energia: 246.29 Kcal / 1,029.49 Kj | | | Energia: 215.21 Kcal / 899.58 Kj | | | Energia: 164.48 Kcal / 687.53 Kj | | | Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 10.75 g | 9.62 g | 2.89 g | 5.89 g | 7.93 g | 6.34 g | 5.58 g | 0.97 g | 0.07 g | 10.73 g | 8.58 g | 2.21 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | | 31.80 g | 18.90 g | 0.30 g | 28.90 g | 4.40 g | 0.93 g | 30.08 g | 0.00 g | 0.56 g | 33.08 g | 2.40 g | 0.08 g | 29.51 g | 0.00 g | 0.82 g |
| | Vacsora | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Stroganoff sertésragu, Párolt rizs | | | Almalé, Hot-dog | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Meleg szendvics | | | Almalé, Dubarry sertésszelet, Tört burgonya | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Húsgombóc, Franciasaláta | | |
| | | Energia: 402.38 Kcal / 1,681.95 Kj | | | Energia: 335.50 Kcal / 1,402.39 Kj | | | Energia: 486.03 Kcal / 2,031.61 Kj | | | Energia: 490.68 Kcal / 2,051.04 Kj | | | Energia: 204.96 Kcal / 856.73 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 17.18 g | 10.77 g | 2.20 g | 22.66 g | 24.56 g | 9.39 g | 18.80 g | 16.36 g | 4.54 g | 18.03 g | 10.98 g | 2.81 g | 17.17 g | 3.72 g | 0.80 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | | 58.71 g | 0.00 g | 1.83 g | 73.84 g | 0.00 g | 0.83 g | 65.32 g | 0.00 g | 1.13 g | 77.51 g | 1.40 g | 1.35 g | 24.87 g | 3.00 g | 2.14 g |
| | Pótétkezés | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom | | | Almalé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom | | |
| | | Energia: 243.41 Kcal / 1,017.45 Kj | | | Energia: 400.84 Kcal / 1,675.51 Kj | | | Energia: 346.04 Kcal / 1,446.45 Kj | | | Energia: 400.84 Kcal / 1,675.51 Kj | | | Energia: 248.16 Kcal / 1,037.31 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| 11.08 g | | 8.61 g | 2.51 g | 8.99 g | 14.63 g | 4.37 g | 11.36 g | 20.11 g | 6.53 g | 8.99 g | 14.63 g | 4.37 g | 10.65 g | 9.64 g | 2.60 g | |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 30.11 g | | 4.40 g | 0.91 g | 57.01 g | 4.68 g | 0.80 g | 29.49 g | 0.00 g | 1.94 g | 57.01 g | 4.68 g | 0.80 g | 29.42 g | 0.00 g | 1.00 g | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|---|--|-----------------------|---|--|------------------------|--|--|------------------------|--|--|-------------------------|---|--|-----------|-----------|
| (05574) Tej,tojás,rozs mentes15-18 | Reggeli | Almalé, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL | | | Almalé, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 215.91 Kcal / 902.50 KJ | | | Energia: 143.18 Kcal / 598.49 KJ | | | Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ | | | Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ | | | Energia: 215.91 Kcal / 902.50 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 0.63 g | 9.60 g | 8.40 g | 7.29 g | 10.72 g | 8.77 g | 7.03 g | 15.12 g | 4.17 g | 0.08 g | 0.39 g | 0.00 g | 0.63 g | 9.60 g | 8.40 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 30.89 g 0.00 g 0.65 g | | | 4.57 g 0.00 g 1.57 g | | | 30.05 g 0.00 g 1.06 g | | | 3.41 g 3.02 g 0.08 g | | | 30.89 g 0.00 g 0.65 g | | | |
| | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 KJ | | | Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 KJ | | | Energia: 280.40 Kcal / 1,172.07 KJ | | | Energia: 314.81 Kcal / 1,315.91 KJ | | | Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 0.17 g | 16.37 g | 4.10 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 1.31 g | 26.11 g | 7.06 g | 1.57 g | 14.27 g | 1.19 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 17.07 g 16.58 g 1.88 g | | | 37.31 g 26.54 g 0.20 g | | | 17.03 g 16.58 g 1.11 g | | | 18.22 g 16.58 g 0.40 g | | | 51.45 g 28.85 g 0.30 g | | | |
| Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | | |
| | Energia: 644.20 Kcal / 2,692.76 KJ | | | Energia: 911.93 Kcal / 3,811.87 KJ | | | Energia: 576.31 Kcal / 2,408.98 KJ | | | Energia: 1,060.75 Kcal / 4,433.94 KJ | | | Energia: 832.42 Kcal / 3,479.52 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 22.39 g | 34.27 g | 9.30 g | 31.88 g | 46.39 g | 12.32 g | 15.99 g | 15.39 g | 2.18 g | 40.01 g | 46.54 g | 9.65 g | 24.13 g | 44.95 g | 10.29 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 60.45 g 0.02 g 9.56 g | | | 90.57 g 0.03 g 5.40 g | | | 91.91 g 14.05 g 1.30 g | | | 119.90 g 3.02 g 1.89 g | | | 80.68 g 11.49 g 10.74 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|-------------------|---|---------|------------|--|---------|------------|--|---------|------------|---|---------|------------|--|---------|--------|
| (05574) Tej,tojás,rozs mentes15-18 | Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| | | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 Kj | | | Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj | | | Energia: 29.46 Kcal / 123.14 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 |
| | | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 0.49 g | 9.60 g | 8.40 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 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 |
| | | 31.80 g | 18.90 g | 0.30 g | 1.11 g | 4.40 g | 1.19 g | 2.89 g | 0.00 g | 0.64 g | 6.48 g | 3.00 g | 0.00 g | 2.18 g | 0.00 g | 1.05 g |
| | Vacsora | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Stroganoff sertésragu, Párolt rizs | | | Almalé, Hot-dog | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Meleg szendvics | | | Almalé, Dubarry sertésszelet, Tört burgonya | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Húsgombóc, Franciasaláta | | |
| | | Energia: 546.96 Kcal / 2,286.29 Kj | | | Energia: 335.50 Kcal / 1,402.39 Kj | | | Energia: 486.03 Kcal / 2,031.61 Kj | | | Energia: 723.77 Kcal / 3,025.36 Kj | | | Energia: 372.88 Kcal / 1,558.64 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 26.10 g | 16.30 g | 3.46 g | 22.66 g | 24.56 g | 9.39 g | 18.80 g | 16.36 g | 4.54 g | 32.17 g | 21.66 g | 5.57 g | 32.92 g | 7.26 g | 1.60 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | | 73.31 g | 0.00 g | 4.31 g | 73.84 g | 0.00 g | 0.83 g | 65.32 g | 0.00 g | 1.13 g | 97.02 g | 2.80 g | 3.34 g | 42.59 g | 5.00 g | 3.89 g |
| | Pótétkezés | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom | | | Almalé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom | | |
| | | Energia: 177.37 Kcal / 741.41 Kj | | | Energia: 349.88 Kcal / 1,462.50 Kj | | | Energia: 271.14 Kcal / 1,133.37 Kj | | | Energia: 349.88 Kcal / 1,462.50 Kj | | | Energia: 185.27 Kcal / 774.43 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| 7.29 g | | 15.16 g | 4.47 g | 4.59 g | 23.20 g | 7.03 g | 5.97 g | 26.40 g | 8.40 g | 4.59 g | 23.20 g | 7.03 g | 6.85 g | 16.54 g | 4.68 g | |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 2.73 g | | 4.40 g | 1.14 g | 29.48 g | 6.24 g | 1.03 g | 2.09 g | 0.00 g | 1.97 g | 29.48 g | 6.24 g | 1.03 g | 2.03 g | 0.00 g | 1.27 g | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|---|--|-----------------------|--|--|-------------------------|--|--|-----------------------|---|---|-----------------------|--|--|----------|----------|
| (05581) TM,TO,él,par, méz,kakaó1-3 | Reggeli | Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Uborka | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Rizstej, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 262.26 Kcal / 1,096.25 Kj | | | Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj | | | Energia: 275.93 Kcal / 1,153.39 Kj | | | Energia: 349.39 Kcal / 1,460.45 Kj | | | Energia: 212.83 Kcal / 889.63 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 7.82 g | 6.69 g | 1.82 g | 5.65 g | 9.65 g | 2.18 g | 8.13 g | 8.15 g | 2.08 g | 6.25 g | 15.71 g | 3.80 g | 5.63 g | 2.36 g | 0.22 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 42.40 g 15.59 g 0.43 g | | | 57.99 g 21.42 g 0.18 g | | | 42.19 g 13.39 g 0.50 g | | | 44.67 g 8.03 g 0.28 g | | | 41.53 g 7.50 g 0.08 g | | | |
| | Tízórai | Alma | | | Körte | | | Céklás-almasaláta | | | Körte | | | Alma | | |
| | | Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj | | | Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj | | | Energia: 18.64 Kcal / 77.92 Kj | | | Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj | | | Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 0.60 g | 0.60 g | 0.00 g | 0.60 g | 0.45 g | 0.00 g | 0.45 g | 0.15 g | 0.00 g | 0.60 g | 0.45 g | 0.00 g | 0.60 g | 0.60 g | 0.00 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 10.50 g 0.00 g 0.02 g | | | 18.00 g 0.00 g 0.01 g | | | 3.65 g 0.00 g 0.06 g | | | 18.00 g 0.00 g 0.01 g | | | 10.50 g 0.00 g 0.02 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves / zöldségkrémleves, Sertés aprósült, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Sertéspörkölt, Párolt rizs, Céklasaláta | | | Húsgaluska leves, Darafelfújt, Szilvamártás, Alma | | | Magyaros csipetkeleves, Zöldségfasírt, Sárgarépa főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Csirkepaprikás, Főtt tészta | | |
| | | Energia: 547.30 Kcal / 2,287.71 Kj | | | Energia: 416.69 Kcal / 1,741.76 Kj | | | Energia: 685.96 Kcal / 2,867.31 Kj | | | Energia: 362.55 Kcal / 1,515.46 Kj | | | Energia: 417.84 Kcal / 1,746.57 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| 22.24 g | | 28.25 g | 6.77 g | 16.98 g | 17.28 g | 3.00 g | 16.81 g | 14.78 g | 3.69 g | 7.59 g | 7.17 g | 0.99 g | 28.84 g | 13.30 g | 2.17 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 50.62 g 0.02 g 3.02 g | | | 48.40 g 2.46 g 1.33 g | | | 119.31 g 35.14 g 1.40 g | | | 59.72 g 6.74 g 3.25 g | | | 44.81 g 2.30 g 1.51 g | | | | |
| Uzsonna | Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 293.81 Kcal / 1,228.13 Kj | | | Energia: 306.35 Kcal / 1,280.54 Kj | | | Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 Kj | | | Energia: 209.86 Kcal / 877.21 Kj | | | Energia: 334.98 Kcal / 1,400.22 Kj | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 5.64 g | 10.00 g | 2.17 g | 8.37 g | 8.21 g | 2.08 g | 5.84 g | 7.45 g | 4.47 g | 5.58 g | 0.88 g | 0.06 g | 10.92 g | 11.57 g | 4.08 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 50.62 g 0.02 g 3.02 g | | | 48.40 g 2.46 g 1.33 g | | | 119.31 g 35.14 g 1.40 g | | | 59.72 g 6.74 g 3.25 g | | | 44.81 g 2.30 g 1.51 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|---------|---------------------|--|---------|---------------------|--|---------|---------------------|---|---------|---------------------|--|---------|----------|
| | 44.33 g | 8.03 g | 0.18 g | 49.38 g | 19.98 g | 0.50 g | 45.29 g | 8.03 g | 0.40 g | 44.62 g | 14.89 g | 0.08 g | 46.40 g | 13.39 g | 0.53 g |
| Reggeli | Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Uborka | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Rizstej, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | Energia: 262.26 Kcal / 1,096.25 Kj | | | Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj | | | Energia: 275.93 Kcal / 1,153.39 Kj | | | Energia: 349.39 Kcal / 1,460.45 Kj | | | Energia: 198.07 Kcal / 827.93 Kj | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 7.82 g | 6.69 g | 1.82 g | 5.65 g | 9.65 g | 2.18 g | 8.13 g | 8.15 g | 2.08 g | 6.25 g | 15.71 g | 3.80 g | 0.80 g | 7.38 g | 0.63 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| 42.40 g | 15.59 g | 0.43 g | 57.99 g | 21.42 g | 0.18 g | 42.19 g | 13.39 g | 0.50 g | 44.67 g | 8.03 g | 0.28 g | 27.74 g | 15.44 g | 0.15 g | |
| Tízórai | Alma | | | Körte | | | Céklás-almasaláta | | | Körte | | | Alma | | |
| | Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj | | | Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj | | | Energia: 18.64 Kcal / 77.92 Kj | | | Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj | | | Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 0.60 g | 0.60 g | 0.00 g | 0.60 g | 0.45 g | 0.00 g | 0.45 g | 0.15 g | 0.00 g | 0.60 g | 0.45 g | 0.00 g | 0.60 g | 0.60 g | 0.00 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| 10.50 g | 0.00 g | 0.02 g | 18.00 g | 0.00 g | 0.01 g | 3.65 g | 0.00 g | 0.06 g | 18.00 g | 0.00 g | 0.01 g | 10.50 g | 0.00 g | 0.02 g | |
| Ebéd | Zöldségleves / zöldségleves, Sertés aprósült, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérgocka, Sertéspörkölt, Párolt rizs, Céklasaláta | | | Húsgaluska leves, Darafelfújt, Gyümölcsöntet, Alma | | | Magyaros csipetkeleves, Zöldségfásírt, Sárgarépa főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Csirkepaprikás, Főtt tészta | | |
| | Energia: 547.30 Kcal / 2,287.71 Kj | | | Energia: 421.29 Kcal / 1,760.99 Kj | | | Energia: 662.58 Kcal / 2,769.58 Kj | | | Energia: 362.55 Kcal / 1,515.46 Kj | | | Energia: 417.84 Kcal / 1,746.57 Kj | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 22.24 g | 28.25 g | 6.77 g | 17.18 g | 17.18 g | 2.99 g | 16.27 g | 14.82 g | 3.69 g | 7.59 g | 7.17 g | 0.99 g | 28.84 g | 13.30 g | 2.17 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| 50.62 g | 0.02 g | 3.02 g | 48.83 g | 2.42 g | 1.33 g | 114.16 g | 35.15 g | 1.37 g | 59.72 g | 6.74 g | 3.25 g | 44.81 g | 2.30 g | 1.51 g | |
| Uzsonna | Rizstej, Diétás péksütemény | | | Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| | Energia: 219.38 Kcal / 917.01 Kj | | | Energia: 306.35 Kcal / 1,280.54 Kj | | | Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 Kj | | | Energia: 209.86 Kcal / 877.21 Kj | | | Energia: 334.98 Kcal / 1,400.22 Kj | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 0.81 g | 7.87 g | 0.68 g | 8.37 g | 8.21 g | 2.08 g | 5.84 g | 7.45 g | 4.47 g | 5.58 g | 0.88 g | 0.06 g | 10.92 g | 11.57 g | 4.08 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

(05591)
TM,TO,fokh,O
M,méz,citr,bar
ack1-3





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

31.76 g 17.48 g 0.15 g 49.38 g 19.98 g 0.50 g 45.29 g 8.03 g 0.40 g 44.62 g 14.89 g 0.08 g 46.40 g 13.39 g 0.53 g

(05611)
TOM,szój,kuk,
hüv,zel,fokh,p
ar1-3

| | | 31.76 g | 17.48 g | 0.15 g | 49.38 g | 19.98 g | 0.50 g | 45.29 g | 8.03 g | 0.40 g | 44.62 g | 14.89 g | 0.08 g | 46.40 g | 13.39 g | 0.53 g | |
|----------------|--|---------|------------------------------------|---------|--|------------|------------------------------------|--|------------------------------------|---------|---|------------|---------|--|-----------|--------|--|
| Reggeli | Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Uborka | | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Rizstej, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | Rizstej, Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL | | | |
| | Energia: 262.26 Kcal / 1,096.25 KJ | | Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ | | Energia: 275.93 Kcal / 1,153.39 KJ | | Energia: 345.88 Kcal / 1,445.78 KJ | | Energia: 220.97 Kcal / 923.65 KJ | | | | | | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | | |
| | 7.82 g | 6.69 g | 1.82 g | 5.65 g | 9.65 g | 2.18 g | 8.13 g | 8.15 g | 2.08 g | 6.05 g | 15.66 g | 3.80 g | 5.64 g | 2.55 g | 0.22 g | | |
| Szénhidrát | | Cukor | | Só | | Szénhidrát | | Cukor | | Só | | Szénhidrát | | Cukor | | Só | |
| 42.40 g | | 15.59 g | | 0.43 g | | 57.99 g | | 21.42 g | | 0.18 g | | 42.19 g | | 13.39 g | | 0.50 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tízórai | Körte | | | | Körte | | | Sárgarépás-céklasaláta | | | Körte | | | Körte | | | |
| | Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ | | Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ | | Energia: 39.69 Kcal / 165.90 KJ | | Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ | | Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ | | | | | | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | | |
| | 0.60 g | 0.45 g | 0.00 g | 0.60 g | 0.45 g | 0.00 g | 1.29 g | 0.19 g | 0.02 g | 0.60 g | 0.45 g | 0.00 g | 0.60 g | 0.45 g | 0.00 g | | |
| Szénhidrát | | Cukor | | Só | | Szénhidrát | | Cukor | | Só | | Szénhidrát | | Cukor | | Só | |
| 18.00 g | | 0.00 g | | 0.01 g | | 18.00 g | | 0.00 g | | 0.01 g | | 7.82 g | | 0.00 g | | 0.28 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ebéd | Zöldségleves, Sertés aprósült, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL | | | | Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Sertéspörkölt, Párolt rizs, Céklasaláta | | | Húsgaluska leves, Darafeljűt, Szilvamártás, Körte | | | Magyaros csipetkeleves, Zöldségfásírt, Sárgarépa főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét Éden, Csirkepaprikás, Főtt tészta Éden | | | |
| | Energia: 598.20 Kcal / 2,500.48 KJ | | Energia: 421.29 Kcal / 1,760.99 KJ | | Energia: 844.71 Kcal / 3,530.89 KJ | | Energia: 362.55 Kcal / 1,515.46 KJ | | Energia: 305.01 Kcal / 1,274.94 KJ | | | | | | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | | |
| | 22.93 g | 32.97 g | 7.43 g | 17.18 g | 17.18 g | 2.99 g | 17.40 g | 14.64 g | 3.70 g | 7.59 g | 7.17 g | 0.99 g | 27.39 g | 16.57 g | 2.39 g | | |
| Szénhidrát | | Cukor | | Só | | Szénhidrát | | Cukor | | Só | | Szénhidrát | | Cukor | | Só | |
| 52.29 g | | 0.00 g | | 4.02 g | | 48.83 g | | 2.42 g | | 1.33 g | | 158.05 g | | 45.64 g | | 1.48 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Uzsonna | Rizstej, Diétás péksütemény | | | | Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Vaníliás tapióka puding, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 219.38 Kcal / 917.01 KJ | | Energia: 302.84 Kcal / 1,265.87 KJ | | Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 KJ | | Energia: 209.99 Kcal / 877.76 KJ | | Energia: 334.98 Kcal / 1,400.22 KJ | | | | | | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | | |
| | 0.81 g | 7.87 g | 0.68 g | 8.17 g | 8.16 g | 2.08 g | 5.84 g | 7.45 g | 4.47 g | 5.57 g | 0.88 g | 0.06 g | 10.92 g | 11.57 g | 4.08 g | | |
| Szénhidrát | | Cukor | | Só | | Szénhidrát | | Cukor | | Só | | Szénhidrát | | Cukor | | Só | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

31.76 g 17.48 g 0.15 g 48.83 g 19.98 g 0.50 g 45.29 g 8.03 g 0.40 g 44.67 g 14.89 g 0.08 g 46.40 g 13.39 g 0.53 g

(05641)
TTOM,szój,hü
v,CM,ban,pál
mazzsír 1-3

| Reggeli | | Herba tea citromlé nélkül, Sonkás növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Uborka | | | Vaníliás rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Rizstej, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL | | |
|------------------------------------|---------|---|------------|---------|---|------------|---------|---|------------|--------|---|------------|---------|--|--|--|
| Energia: 226.38 Kcal / 946.27 KJ | | Energia: 330.92 Kcal / 1,383.25 KJ | | | Energia: 261.19 Kcal / 1,091.77 KJ | | | Energia: 276.98 Kcal / 1,157.78 KJ | | | Energia: 212.83 Kcal / 889.63 KJ | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | | |
| 7.94 g | 2.77 g | 1.53 g | 5.85 g | 7.45 g | 4.48 g | 8.33 g | 5.95 g | 4.38 g | 6.42 g | 7.20 g | 4.17 g | 5.63 g | 2.36 g | 0.22 g | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | |
| 42.21 g | 15.59 g | 0.50 g | 59.25 g | 21.42 g | 0.40 g | 43.45 g | 13.39 g | 0.72 g | 45.80 g | 8.03 g | 0.39 g | 41.53 g | 7.50 g | 0.08 g | | |
| Tízórai | | Alma | | | Körte | | | Céklás-almasaláta | | | Körte | | | Alma | | |
| Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ | | Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ | | | Energia: 18.64 Kcal / 77.92 KJ | | | Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ | | | Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | | |
| 0.60 g | 0.60 g | 0.00 g | 0.60 g | 0.45 g | 0.00 g | 0.45 g | 0.15 g | 0.00 g | 0.60 g | 0.45 g | 0.00 g | 0.60 g | 0.60 g | 0.00 g | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | |
| 10.50 g | 0.00 g | 0.02 g | 18.00 g | 0.00 g | 0.01 g | 3.65 g | 0.00 g | 0.06 g | 18.00 g | 0.00 g | 0.01 g | 10.50 g | 0.00 g | 0.02 g | | |
| Ebéd | | Zöldségleves / zöldségkrémleves, Sertés aprósült, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL | | | Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Sertéspörkölt, Párolt rizs, Céklasaláta | | | Húsgaluska leves, Darafelfújt, Gyümölcsöntet, Alma | | | Magyaros csipetkeleves, Zöldségfásírt, Sárgarépa főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Csirkepaprikás, Főtt tészta | | |
| Energia: 547.30 Kcal / 2,287.71 KJ | | Energia: 421.29 Kcal / 1,760.99 KJ | | | Energia: 662.58 Kcal / 2,769.58 KJ | | | Energia: 362.55 Kcal / 1,515.46 KJ | | | Energia: 417.84 Kcal / 1,746.57 KJ | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | | |
| 22.24 g | 28.25 g | 6.77 g | 17.18 g | 17.18 g | 2.99 g | 16.27 g | 14.82 g | 3.69 g | 7.59 g | 7.17 g | 0.99 g | 28.84 g | 13.30 g | 2.17 g | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | |
| 50.62 g | 0.02 g | 3.02 g | 48.83 g | 2.42 g | 1.33 g | 114.16 g | 35.15 g | 1.37 g | 59.72 g | 6.74 g | 3.25 g | 44.81 g | 2.30 g | 1.51 g | | |
| Uzsonna | | Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| Energia: 279.07 Kcal / 1,166.51 KJ | | Energia: 291.61 Kcal / 1,218.93 KJ | | | Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 KJ | | | Energia: 209.86 Kcal / 877.21 KJ | | | Energia: 334.98 Kcal / 1,400.22 KJ | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | | |
| 5.84 g | 7.80 g | 4.47 g | 8.57 g | 6.01 g | 4.38 g | 5.84 g | 7.45 g | 4.47 g | 5.58 g | 0.88 g | 0.06 g | 10.92 g | 11.57 g | 4.08 g | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | 45.59 g | 8.03 g | 0.40 g | 50.64 g | 19.98 g | 0.72 g | 45.29 g | 8.03 g | 0.40 g | 44.62 g | 14.89 g | 0.08 g | 46.40 g | 13.39 g | 0.53 g |
|---|---|---|-----------------------|---|--|------------------------|--|---|------------------------|---|---|------------------------|---|--|-----------|-----------|
| (05800) GM, TM, OM, ha I, citrus | Reggeli | Almalé, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru | | | Almalé, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru | | |
| | | Energia: 506.54 Kcal / 2,117.34 KJ | | | Energia: 433.81 Kcal / 1,813.33 KJ | | | Energia: 580.24 Kcal / 2,425.40 KJ | | | Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 KJ | | | Energia: 506.54 Kcal / 2,117.34 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 7.86 g | 11.60 g | 8.80 g | 14.52 g | 12.72 g | 9.17 g | 14.26 g | 17.12 g | 4.57 g | 7.31 g | 2.39 g | 0.40 g | 7.86 g | 11.60 g | 8.80 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 85.60 g 0.80 g 1.35 g | | | 59.28 g 0.80 g 2.27 g | | | 84.76 g 0.80 g 1.76 g | | | 58.12 g 3.82 g 0.78 g | | | 85.60 g 0.80 g 1.35 g | | | |
| | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 KJ | | | Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 KJ | | | Energia: 584.68 Kcal / 2,443.96 KJ | | | Energia: 604.61 Kcal / 2,527.27 KJ | | | Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 12.80 g | 28.32 g | 8.78 g | 7.42 g | 18.86 g | 4.56 g | 12.08 g | 23.28 g | 6.95 g | 10.64 g | 25.54 g | 7.08 g | 1.59 g | 14.76 g | 1.25 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 75.18 g 20.78 g 2.58 g | | | 99.58 g 32.77 g 0.90 g | | | 75.14 g 20.78 g 1.81 g | | | 76.44 g 20.78 g 1.20 g | | | 55.47 g 30.89 g 0.30 g | | | |
| Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | | |
| | Energia: 630.99 Kcal / 2,637.54 KJ | | | Energia: 821.18 Kcal / 3,432.53 KJ | | | Energia: 611.72 Kcal / 2,556.99 KJ | | | Energia: 993.95 Kcal / 4,154.71 KJ | | | Energia: 849.04 Kcal / 3,548.99 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 21.22 g | 30.92 g | 7.86 g | 34.70 g | 36.24 g | 7.80 g | 18.99 g | 16.97 g | 2.51 g | 36.12 g | 43.37 g | 9.22 g | 24.89 g | 46.53 g | 10.00 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 65.84 g 0.00 g 9.61 g | | | 89.59 g 0.06 g 6.22 g | | | 94.24 g 14.05 g 1.54 g | | | 113.92 g 3.00 g 1.87 g | | | 81.17 g 11.50 g 9.94 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------|--|-----------------------|-----------------------|---|-----------------------|------------------------|---|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|---|---------|----------|
| (05800) GM, TM, OM, ha I, citrus | Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | |
| | | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 471.84 Kcal / 1,972.29 KJ | | | Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ | | | Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ | | | Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 14.08 g | 18.50 g | 5.36 g | 7.72 g | 11.60 g | 8.80 g | 7.31 g | 2.30 g | 0.44 g | 14.21 g | 17.14 g | 4.57 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 55.82 g 5.20 g 1.89 g | | | 57.60 g 0.80 g 1.34 g | | | 61.19 g 3.80 g 0.70 g | | | 56.89 g 0.80 g 1.75 g | | | |
| | Vacsora | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Stroganoff sertésragu, Párolt rizs | | | Almalé, Hot-dog | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Meleg szendvics | | | Almalé, Dubarry sertésszelet, Tört burgonya | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Húsgombóc, Franciasaláta | | |
| | | Energia: 575.45 Kcal / 2,405.38 KJ | | | Energia: 408.94 Kcal / 1,709.37 KJ | | | Energia: 596.38 Kcal / 2,492.87 KJ | | | Energia: 723.80 Kcal / 3,025.48 KJ | | | Energia: 313.29 Kcal / 1,309.55 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 29.96 g | 17.86 g | 4.02 g | 22.42 g | 26.00 g | 9.59 g | 9.24 g | 16.64 g | 4.23 g | 31.98 g | 21.90 g | 5.62 g | 22.63 g | 4.66 g | 0.94 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 73.03 g 0.00 g 4.35 g | | | 83.24 g 0.80 g 0.71 g | | | 100.60 g 6.00 g 1.21 g | | | 96.69 g 2.80 g 3.34 g | | | 43.89 g 5.00 g 3.77 g | | | |
| | Pótétkezés | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka | | | Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bécsi felv, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom | | | Almalé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom | | |
| | | Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 KJ | | | Energia: 640.51 Kcal / 2,677.33 KJ | | | Energia: 561.77 Kcal / 2,348.20 KJ | | | Energia: 640.51 Kcal / 2,677.33 KJ | | | Energia: 475.90 Kcal / 1,989.26 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| 14.52 g | | 17.16 g | 4.87 g | 11.82 g | 25.20 g | 7.43 g | 13.20 g | 28.40 g | 8.80 g | 11.82 g | 25.20 g | 7.43 g | 14.08 g | 18.54 g | 5.08 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 57.44 g 5.20 g 1.84 g | | | 84.19 g 7.04 g 1.73 g | | | 56.80 g 0.80 g 2.67 g | | | 84.19 g 7.04 g 1.73 g | | | 56.74 g 0.80 g 1.97 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|---|---|-----------------------|--|--|-------------------------|--|---|-----------------------|---|---|-----------------------|---|----------------------------------|--------|--------|
| (05801) GM, TM, OM, ha I, citr 1-3 | Reggeli | Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Uborka | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Főtt tojás, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Rizstej, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 266.25 Kcal / 1,112.93 KJ | | | Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 KJ | | | Energia: 329.41 Kcal / 1,376.93 KJ | | | Energia: 324.83 Kcal / 1,357.79 KJ | | | Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 5.90 g | 6.96 g | 1.98 g | 3.73 g | 9.92 g | 2.34 g | 9.06 g | 12.80 g | 3.34 g | 5.37 g | 14.20 g | 3.72 g | 0.80 g | 7.38 g | 0.63 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.77 g 15.99 g 0.70 g | | | 57.36 g 21.82 g 0.45 g | | | 41.17 g 13.79 g 0.59 g | | | 40.07 g 6.39 g 0.60 g | | | 27.74 g 15.44 g 0.15 g | | | |
| | Tízórai | Alma | | | Körte | | | Céklás-almasaláta | | | Körte | | | Alma | | |
| | | Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ | | | Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ | | | Energia: 18.64 Kcal / 77.92 KJ | | | Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ | | | Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 0.60 g | 0.60 g | 0.00 g | 0.60 g | 0.45 g | 0.00 g | 0.45 g | 0.15 g | 0.00 g | 0.60 g | 0.45 g | 0.00 g | 0.60 g | 0.60 g | 0.00 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 10.50 g 0.00 g 0.02 g | | | 18.00 g 0.00 g 0.01 g | | | 3.65 g 0.00 g 0.06 g | | | 18.00 g 0.00 g 0.01 g | | | 10.50 g 0.00 g 0.02 g | | | |
| Ebéd | Zöldségleves / zöldségkrémleves, Sertés aprósült, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Sertéspörkölt, Párolt rizs, Céklasaláta | | | Húsgaluska leves, Kukoricadara felfűjt, Szilvamártás, Alma | | | Magyaros csipetkeleves, Zöldségfasírt, Sárgarépa-főzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Csirkepaprikás, Főtt tészta | | | |
| | Energia: 656.02 Kcal / 2,742.16 KJ | | | Energia: 407.82 Kcal / 1,704.69 KJ | | | Energia: 690.44 Kcal / 2,886.04 KJ | | | Energia: 362.55 Kcal / 1,515.46 KJ | | | Energia: 417.84 Kcal / 1,746.57 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 21.91 g | 33.96 g | 7.36 g | 16.62 g | 17.66 g | 2.92 g | 16.96 g | 16.22 g | 3.95 g | 7.59 g | 7.17 g | 0.99 g | 28.84 g | 13.30 g | 2.17 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 64.71 g 1.52 g 3.80 g | | | 45.82 g 2.44 g 1.53 g | | | 117.08 g 35.15 g 1.49 g | | | 59.72 g 6.74 g 3.25 g | | | 44.81 g 2.30 g 1.51 g | | | | |
| Uzsonna | Rizstej, Diétás péksütemény | | | Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika | | | Rizstej, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | |
| | Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ | | | Energia: 310.34 Kcal / 1,297.22 KJ | | | Energia: 257.47 Kcal / 1,076.22 KJ | | | Energia: 213.85 Kcal / 893.89 KJ | | | Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ | | | |



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.



(05802)
GM, TM, OM, ha
I, citr 4-6

| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
|----------------|---|---------|------------|--|---------|------------|---|---------|------------|---|---------|------------|---|---------|--------|
| | 0.80 g | 7.38 g | 0.63 g | 6.45 g | 8.48 g | 2.24 g | 3.91 g | 7.23 g | 4.58 g | 3.66 g | 1.15 g | 0.22 g | 9.00 g | 11.84 g | 4.24 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 27.74 g | 15.44 g | 0.15 g | 48.75 g | 20.38 g | 0.77 g | 40.64 g | 6.39 g | 0.67 g | 43.99 g | 15.29 g | 0.35 g | 45.77 g | 13.79 g | 0.80 g |
| Reggeli | Almalé, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru | | | Almalé, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru | | |
| | Energia: 311.74 Kcal / 1,303.07 KJ | | | Energia: 216.91 Kcal / 906.68 KJ | | | Energia: 348.59 Kcal / 1,457.11 KJ | | | Energia: 154.15 Kcal / 644.35 KJ | | | Energia: 360.54 Kcal / 1,507.06 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | 4.00 g | 5.80 g | 4.40 g | 7.26 g | 6.36 g | 4.58 g | 7.20 g | 8.56 g | 2.28 g | 3.66 g | 1.20 g | 0.20 g | 4.22 g | 10.60 g | 8.60 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 56.80 g | 0.40 g | 0.68 g | 29.64 g | 0.40 g | 1.18 g | 56.38 g | 0.40 g | 0.89 g | 29.06 g | 1.91 g | 0.43 g | 58.10 g | 0.40 g | 1.00 g | |
| Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Vaniliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | Energia: 330.30 Kcal / 1,380.65 KJ | | | Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 KJ | | | Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ | | | Energia: 315.96 Kcal / 1,320.71 KJ | | | Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | 6.40 g | 14.16 g | 4.39 g | 3.73 g | 9.92 g | 2.34 g | 6.04 g | 11.64 g | 3.48 g | 5.32 g | 12.77 g | 3.54 g | 1.56 g | 13.82 g | 1.13 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 40.99 g | 13.79 g | 1.29 g | 57.36 g | 21.82 g | 0.45 g | 40.97 g | 13.79 g | 0.91 g | 41.62 g | 13.79 g | 0.60 g | 47.66 g | 26.93 g | 0.30 g | |
| Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | Energia: 350.69 Kcal / 1,465.88 KJ | | | Energia: 465.83 Kcal / 1,947.17 KJ | | | Energia: 426.63 Kcal / 1,783.31 KJ | | | Energia: 546.16 Kcal / 2,282.95 KJ | | | Energia: 486.82 Kcal / 2,034.91 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | 11.74 g | 17.27 g | 4.44 g | 18.49 g | 19.11 g | 4.02 g | 10.51 g | 10.60 g | 1.39 g | 20.19 g | 23.40 g | 4.77 g | 12.94 g | 25.51 g | 5.26 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 36.43 g | 0.00 g | 4.86 g | 55.29 g | 0.04 g | 2.43 g | 70.97 g | 12.92 g | 0.83 g | 63.31 g | 1.50 g | 0.94 g | 50.42 g | 5.67 g | 5.44 g | |
| Uzsonna | | | | | | | | | | | | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------|--|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|------------------------|---|-----------------------|-----------------------|---|-----------------------|-----------------------|--|--------|--------|
| (05802) GM, TM, OM, ha I, citr 4-6 | Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | |
| | | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 238.27 Kcal / 995.97 KJ | | | Energia: 194.80 Kcal / 814.26 KJ | | | Energia: 162.85 Kcal / 680.71 KJ | | | Energia: 232.06 Kcal / 970.01 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 7.24 g | 9.27 g | 2.83 g | 3.86 g | 5.80 g | 4.40 g | 3.66 g | 1.18 g | 0.22 g | 7.10 g | 8.57 g | 2.28 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.25 g 4.80 g 0.95 g | | | 28.80 g 0.40 g 0.67 g | | | 31.21 g 2.20 g 0.35 g | | | 28.43 g 0.40 g 0.88 g | | | |
| | Vacsora | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Stroganoff sertésragu, Párolt rizs | | | Almalé, Hot-dog | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Meleg szendvics | | | Almalé, Dubarry sertésszelet, Tört burgonya | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Húsgombóc , Franciasaláta | | |
| | | Energia: 339.41 Kcal / 1,418.73 KJ | | | Energia: 408.94 Kcal / 1,709.37 KJ | | | Energia: 596.38 Kcal / 2,492.87 KJ | | | Energia: 471.94 Kcal / 1,972.71 KJ | | | Energia: 138.13 Kcal / 577.38 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 15.98 g | 9.89 g | 2.12 g | 22.42 g | 26.00 g | 9.59 g | 9.24 g | 16.64 g | 4.23 g | 17.44 g | 11.06 g | 2.83 g | 10.60 g | 2.24 g | 0.47 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 46.21 g 0.00 g 1.53 g | | | 83.24 g 0.80 g 0.71 g | | | 100.60 g 6.00 g 1.21 g | | | 73.35 g 1.40 g 1.24 g | | | 18.37 g 2.00 g 1.77 g | | | |
| | Pótétkezés | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka | | | Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bécsi felv , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paradicsom | | | Almalé, Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paradicsom | | |
| | | Energia: 236.35 Kcal / 987.94 KJ | | | Energia: 378.72 Kcal / 1,583.05 KJ | | | Energia: 347.84 Kcal / 1,453.97 KJ | | | Energia: 378.72 Kcal / 1,583.05 KJ | | | Energia: 237.95 Kcal / 994.63 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| 7.46 g | | 8.60 g | 2.58 g | 5.98 g | 12.60 g | 3.72 g | 9.34 g | 20.36 g | 6.69 g | 5.98 g | 12.60 g | 3.72 g | 7.04 g | 9.27 g | 2.54 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 29.06 g 4.80 g 0.97 g | | | 56.10 g 3.52 g 0.87 g | | | 28.46 g 0.40 g 2.21 g | | | 56.10 g 3.52 g 0.87 g | | | 28.37 g 0.40 g 1.02 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|---|---|-----------------------|---|--|------------------------|--|---|------------------------|---|---|-----------------------|---|--|-----------|-----------|
| (05803) GM, TM, OM, ha I, citr 7-14 | Reggeli | Almalé, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru | | | Almalé, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru | | |
| | | Energia: 336.14 Kcal / 1,405.07 KJ | | | Energia: 252.36 Kcal / 1,054.86 KJ | | | Energia: 359.64 Kcal / 1,503.30 KJ | | | Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 KJ | | | Energia: 360.54 Kcal / 1,507.06 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 4.11 g | 8.20 g | 6.50 g | 9.07 g | 9.04 g | 6.77 g | 8.90 g | 8.84 g | 2.37 g | 7.31 g | 2.39 g | 0.40 g | 4.22 g | 10.60 g | 8.60 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 57.45 g 0.40 g 0.84 g | | | 30.71 g 0.40 g 1.55 g | | | 56.80 g 0.40 g 1.10 g | | | 58.12 g 3.82 g 0.78 g | | | 58.10 g 0.40 g 1.00 g | | | |
| | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 363.78 Kcal / 1,520.60 KJ | | | Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 KJ | | | Energia: 327.30 Kcal / 1,368.11 KJ | | | Energia: 604.61 Kcal / 2,527.27 KJ | | | Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 7.77 g | 17.24 g | 5.54 g | 3.73 g | 9.92 g | 2.34 g | 7.23 g | 13.46 g | 4.16 g | 10.64 g | 25.54 g | 7.08 g | 1.56 g | 13.82 g | 1.13 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.02 g 13.79 g 1.71 g | | | 57.36 g 21.82 g 0.45 g | | | 40.99 g 13.79 g 1.13 g | | | 76.44 g 20.78 g 1.20 g | | | 47.66 g 26.93 g 0.30 g | | | |
| Ébéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | | |
| | Energia: 436.06 Kcal / 1,822.73 KJ | | | Energia: 566.91 Kcal / 2,369.68 KJ | | | Energia: 471.97 Kcal / 1,972.83 KJ | | | Energia: 993.95 Kcal / 4,154.71 KJ | | | Energia: 575.56 Kcal / 2,405.84 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 14.60 g | 21.41 g | 5.52 g | 22.34 g | 22.72 g | 4.79 g | 12.28 g | 12.10 g | 1.63 g | 36.12 g | 43.37 g | 9.22 g | 15.56 g | 30.51 g | 6.30 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 45.42 g 0.00 g 6.22 g | | | 68.48 g 0.04 g 2.94 g | | | 77.09 g 13.24 g 0.96 g | | | 113.92 g 3.00 g 1.87 g | | | 58.59 g 7.51 g 6.60 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------|--|-----------------------|-----------------------|---|-----------------------|------------------------|---|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|---|--------|--------|
| (05803) GM, TM, OM, ha I, citr 7-14 | Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | |
| | | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj | | | Energia: 250.28 Kcal / 1,046.17 Kj | | | Energia: 219.20 Kcal / 916.26 Kj | | | Energia: 168.47 Kcal / 704.20 Kj | | | Energia: 243.32 Kcal / 1,017.08 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 8.83 g | 9.89 g | 3.05 g | 3.97 g | 8.20 g | 6.50 g | 3.66 g | 1.24 g | 0.23 g | 8.81 g | 8.85 g | 2.37 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.27 g 4.80 g 1.20 g | | | 29.45 g 0.40 g 0.83 g | | | 32.45 g 2.80 g 0.35 g | | | 28.88 g 0.40 g 1.09 g | | | |
| | Vacsora | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Stroganoff sertésragu, Párolt rizs | | | Almalé, Hot-dog | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Meleg szendvics | | | Almalé, Dubarry sertésszelet, Tört burgonya | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Húsgombóc, Franciasaláta | | |
| | | Energia: 419.47 Kcal / 1,753.38 Kj | | | Energia: 408.94 Kcal / 1,709.37 Kj | | | Energia: 596.38 Kcal / 2,492.87 Kj | | | Energia: 490.69 Kcal / 2,051.08 Kj | | | Energia: 175.17 Kcal / 732.21 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 19.50 g | 11.70 g | 2.53 g | 22.42 g | 26.00 g | 9.59 g | 9.24 g | 16.64 g | 4.23 g | 17.94 g | 11.10 g | 2.83 g | 12.03 g | 2.43 g | 0.47 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 58.54 g 0.00 g 1.85 g | | | 83.24 g 0.80 g 0.71 g | | | 100.60 g 6.00 g 1.21 g | | | 77.35 g 1.40 g 1.35 g | | | 25.52 g 3.00 g 2.09 g | | | |
| | Pótétkezés | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka | | | Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bécsi felv, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom | | | Almalé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom | | |
| | | Energia: 247.40 Kcal / 1,034.13 Kj | | | Energia: 404.83 Kcal / 1,692.19 Kj | | | Energia: 350.03 Kcal / 1,463.13 Kj | | | Energia: 404.83 Kcal / 1,692.19 Kj | | | Energia: 252.15 Kcal / 1,053.99 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| 9.16 g | | 8.88 g | 2.67 g | 7.07 g | 14.90 g | 4.53 g | 9.44 g | 20.38 g | 6.69 g | 7.07 g | 14.90 g | 4.53 g | 8.73 g | 9.91 g | 2.76 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 29.48 g 4.80 g 1.18 g | | | 56.38 g 5.08 g 1.07 g | | | 28.86 g 0.40 g 2.21 g | | | 56.38 g 5.08 g 1.07 g | | | 28.79 g 0.40 g 1.27 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|---|---|-----------------------|---|--|------------------------|--|---|------------------------|---|---|------------------------|---|--|-----------|-----------|
| (05804) GM, TM, OM, ha I, citr 15-18 | Reggeli | Almalé, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru | | | Almalé, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru | | |
| | | Energia: 506.54 Kcal / 2,117.34 KJ | | | Energia: 433.81 Kcal / 1,813.33 KJ | | | Energia: 580.24 Kcal / 2,425.40 KJ | | | Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 KJ | | | Energia: 506.54 Kcal / 2,117.34 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 7.86 g | 11.60 g | 8.80 g | 14.52 g | 12.72 g | 9.17 g | 14.26 g | 17.12 g | 4.57 g | 7.31 g | 2.39 g | 0.40 g | 7.86 g | 11.60 g | 8.80 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 85.60 g 0.80 g 1.35 g | | | 59.28 g 0.80 g 2.27 g | | | 84.76 g 0.80 g 1.76 g | | | 58.12 g 3.82 g 0.78 g | | | 85.60 g 0.80 g 1.35 g | | | |
| | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 619.66 Kcal / 2,590.18 KJ | | | Energia: 592.66 Kcal / 2,477.32 KJ | | | Energia: 571.03 Kcal / 2,386.91 KJ | | | Energia: 590.96 Kcal / 2,470.21 KJ | | | Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 12.80 g | 28.32 g | 8.78 g | 7.40 g | 18.37 g | 4.50 g | 12.08 g | 23.28 g | 6.95 g | 10.64 g | 25.54 g | 7.08 g | 1.57 g | 14.27 g | 1.19 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 71.78 g 17.38 g 2.58 g | | | 92.02 g 27.34 g 0.90 g | | | 71.74 g 17.38 g 1.81 g | | | 73.04 g 17.38 g 1.20 g | | | 51.45 g 28.85 g 0.30 g | | | |
| Ébéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejjől, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | | |
| | Energia: 612.04 Kcal / 2,558.33 KJ | | | Energia: 800.98 Kcal / 3,348.10 KJ | | | Energia: 576.25 Kcal / 2,408.73 KJ | | | Energia: 982.33 Kcal / 4,106.14 KJ | | | Energia: 820.21 Kcal / 3,428.48 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 20.49 g | 29.94 g | 7.74 g | 34.06 g | 34.99 g | 7.70 g | 15.99 g | 15.38 g | 2.13 g | 35.50 g | 42.78 g | 9.15 g | 24.36 g | 44.15 g | 9.84 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 63.95 g 0.00 g 9.00 g | | | 87.96 g 0.06 g 5.82 g | | | 91.91 g 14.05 g 1.30 g | | | 112.89 g 3.00 g 1.66 g | | | 79.75 g 11.50 g 8.93 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|-------------------|--|---------|------------|---|---------|------------|---|---------|------------|--|---------|------------|---|---------|----------|
| (05804) GM, TM, OM, ha I, citr 15-18 | Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | |
| | | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 471.84 Kcal / 1,972.29 KJ | | | Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ | | | Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ | | | Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 14.08 g | 18.50 g | 5.36 g | 7.72 g | 11.60 g | 8.80 g | 7.31 g | 2.30 g | 0.44 g | 14.21 g | 17.14 g | 4.57 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | | 31.80 g | 18.90 g | 0.30 g | 55.82 g | 5.20 g | 1.89 g | 57.60 g | 0.80 g | 1.34 g | 61.19 g | 3.80 g | 0.70 g | 56.89 g | 0.80 g | 1.75 g |
| | Vacsora | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Stroganoff sertésragu, Párolt rizs | | | Almalé, Hot-dog | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Meleg szendvics | | | Almalé, Dubarry sertésszelet, Tört burgonya | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Húsgombóc, Franciasaláta | | |
| | | Energia: 575.45 Kcal / 2,405.38 KJ | | | Energia: 408.94 Kcal / 1,709.37 KJ | | | Energia: 596.38 Kcal / 2,492.87 KJ | | | Energia: 723.80 Kcal / 3,025.48 KJ | | | Energia: 313.29 Kcal / 1,309.55 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 29.96 g | 17.86 g | 4.02 g | 22.42 g | 26.00 g | 9.59 g | 9.24 g | 16.64 g | 4.23 g | 31.98 g | 21.90 g | 5.62 g | 22.63 g | 4.66 g | 0.94 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | | 73.03 g | 0.00 g | 4.35 g | 83.24 g | 0.80 g | 0.71 g | 100.60 g | 6.00 g | 1.21 g | 96.69 g | 2.80 g | 3.34 g | 43.89 g | 5.00 g | 3.77 g |
| | Pótétkezés | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka | | | Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bécsi felv, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom | | | Almalé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom | | |
| | | Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 KJ | | | Energia: 640.51 Kcal / 2,677.33 KJ | | | Energia: 561.77 Kcal / 2,348.20 KJ | | | Energia: 640.51 Kcal / 2,677.33 KJ | | | Energia: 475.90 Kcal / 1,989.26 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| 14.52 g | | 17.16 g | 4.87 g | 11.82 g | 25.20 g | 7.43 g | 13.20 g | 28.40 g | 8.80 g | 11.82 g | 25.20 g | 7.43 g | 14.08 g | 18.54 g | 5.08 g | |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 57.44 g | | 5.20 g | 1.84 g | 84.19 g | 7.04 g | 1.73 g | 56.80 g | 0.80 g | 2.67 g | 84.19 g | 7.04 g | 1.73 g | 56.74 g | 0.80 g | 1.97 g | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---------------------------------|---|---|-----------------------|---|---|-------------------------|--|---|------------------------|---|---|------------------------|---|---|-----------|-----------|
| (05900) Gluténmentes | Reggeli | Almalé, Natúr sajtkrém, Gluténmentes pékáru | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Natúr vajkrém, Gluténmentes pékáru | | | Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Vaniliás túrókrém, Gluténmentes pékáru | | | Almalé, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru | | |
| | | Energia: 560.26 Kcal / 2,341.89 Kj | | | Energia: 488.13 Kcal / 2,040.38 Kj | | | Energia: 580.24 Kcal / 2,425.40 Kj | | | Energia: 357.26 Kcal / 1,493.35 Kj | | | Energia: 560.86 Kcal / 2,344.39 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 9.62 g | 17.40 g | 9.56 g | 15.08 g | 19.12 g | 8.50 g | 14.26 g | 17.12 g | 4.57 g | 12.69 g | 4.83 g | 1.94 g | 8.42 g | 18.00 g | 8.13 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 83.80 g 0.80 g 1.18 g | | | 57.48 g 0.80 g 1.64 g | | | 84.76 g 0.80 g 1.76 g | | | 59.47 g 3.80 g 0.80 g | | | 83.80 g 0.80 g 0.72 g | | | |
| | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Vaniliás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, paprika | | | Tej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 Kj | | | Energia: 648.45 Kcal / 2,710.52 Kj | | | Energia: 584.68 Kcal / 2,443.96 Kj | | | Energia: 619.09 Kcal / 2,587.80 Kj | | | Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 12.80 g | 28.32 g | 8.78 g | 17.53 g | 20.51 g | 6.64 g | 12.08 g | 23.28 g | 6.95 g | 8.54 g | 28.11 g | 7.46 g | 11.70 g | 16.40 g | 3.34 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 75.18 g 20.78 g 2.58 g | | | 91.80 g 20.78 g 1.30 g | | | 75.14 g 20.78 g 1.81 g | | | 76.33 g 20.78 g 1.10 g | | | 47.70 g 18.90 g 0.70 g | | | |
| Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | | |
| | Energia: 630.99 Kcal / 2,637.54 Kj | | | Energia: 821.18 Kcal / 3,432.53 Kj | | | Energia: 815.24 Kcal / 3,407.70 Kj | | | Energia: 993.95 Kcal / 4,154.71 Kj | | | Energia: 849.04 Kcal / 3,548.99 Kj | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 21.22 g | 30.92 g | 7.86 g | 34.70 g | 36.24 g | 7.80 g | 31.32 g | 31.33 g | 10.96 g | 36.12 g | 43.37 g | 9.22 g | 24.89 g | 46.53 g | 10.00 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 65.84 g 0.00 g 9.61 g | | | 89.59 g 0.06 g 6.22 g | | | 100.28 g 14.00 g 1.60 g | | | 113.92 g 3.00 g 1.87 g | | | 81.17 g 11.50 g 9.94 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---------------------------------|------------------------|--|-----------------------|-----------------------|---|-----------------------|------------------------|---|-----------------------|------------------------|--|-----------------------|-----------------------|---|---------|----------|
| (05900) Gluténmentes | Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | |
| | | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 471.84 Kcal / 1,972.29 KJ | | | Energia: 443.32 Kcal / 1,853.08 KJ | | | Energia: 449.75 Kcal / 1,879.96 KJ | | | Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 14.08 g | 18.50 g | 5.36 g | 9.48 g | 17.40 g | 9.56 g | 11.75 g | 7.28 g | 3.31 g | 14.21 g | 17.14 g | 4.57 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 55.82 g 5.20 g 1.89 g | | | 55.80 g 0.80 g 1.17 g | | | 77.92 g 18.98 g 0.80 g | | | 56.89 g 0.80 g 1.75 g | | | |
| | Vacsora | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Stroganoff sertésragu, Párolt rizs | | | Almalé, Hot-dog | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Meleg szendvics | | | Almalé, Dubarry sertésszelet, Tört burgonya | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Húsgombóc, Franciasaláta | | |
| | | Energia: 575.45 Kcal / 2,405.38 KJ | | | Energia: 408.94 Kcal / 1,709.37 KJ | | | Energia: 596.38 Kcal / 2,492.87 KJ | | | Energia: 723.80 Kcal / 3,025.48 KJ | | | Energia: 313.29 Kcal / 1,309.55 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 29.96 g | 17.86 g | 4.02 g | 22.42 g | 26.00 g | 9.59 g | 9.24 g | 16.64 g | 4.23 g | 31.98 g | 21.90 g | 5.62 g | 22.63 g | 4.66 g | 0.94 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 73.03 g 0.00 g 4.35 g | | | 83.24 g 0.80 g 0.71 g | | | 100.60 g 6.00 g 1.21 g | | | 96.69 g 2.80 g 3.34 g | | | 43.89 g 5.00 g 3.77 g | | | |
| | Pótétkezés | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka | | | Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bécsi felv, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom | | | Almalé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom | | |
| | | Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 KJ | | | Energia: 640.51 Kcal / 2,677.33 KJ | | | Energia: 561.77 Kcal / 2,348.20 KJ | | | Energia: 640.51 Kcal / 2,677.33 KJ | | | Energia: 475.90 Kcal / 1,989.26 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| 14.52 g | | 17.16 g | 4.87 g | 11.82 g | 25.20 g | 7.43 g | 13.20 g | 28.40 g | 8.80 g | 11.82 g | 25.20 g | 7.43 g | 14.08 g | 18.54 g | 5.08 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 57.44 g 5.20 g 1.84 g | | | 84.19 g 7.04 g 1.73 g | | | 56.80 g 0.80 g 2.67 g | | | 84.19 g 7.04 g 1.73 g | | | 56.74 g 0.80 g 1.97 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|---|---|-----------------------|--|--|-------------------------|---|---|-----------------------|---|---|-----------------------|---|------------------------------------|---------|--------|
| (05901) Gluténmentes 1-3 | Reggeli | Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Uborka | | | Vaníliás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Főtt tojás, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Tej, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika | | | Tej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 266.25 Kcal / 1,112.93 KJ | | | Energia: 342.72 Kcal / 1,432.57 KJ | | | Energia: 329.41 Kcal / 1,376.93 KJ | | | Energia: 389.97 Kcal / 1,630.07 KJ | | | Energia: 255.97 Kcal / 1,069.95 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 5.90 g | 6.96 g | 1.98 g | 8.77 g | 12.20 g | 4.38 g | 9.06 g | 12.80 g | 3.34 g | 11.07 g | 19.66 g | 6.77 g | 7.55 g | 11.55 g | 3.49 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.77 g 15.99 g 0.70 g | | | 46.11 g 10.39 g 0.62 g | | | 41.17 g 13.79 g 0.59 g | | | 38.78 g 0.40 g 0.78 g | | | 26.50 g 9.45 g 0.38 g | | | |
| | Tízórai | Alma | | | Banán | | | Céklás-almasaláta | | | Banán turmix | | | Alma | | |
| | | Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ | | | Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ | | | Energia: 18.64 Kcal / 77.92 KJ | | | Energia: 171.28 Kcal / 715.95 KJ | | | Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 0.60 g | 0.60 g | 0.00 g | 1.95 g | 0.15 g | 0.00 g | 0.45 g | 0.15 g | 0.00 g | 4.05 g | 1.55 g | 0.81 g | 0.60 g | 0.60 g | 0.00 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 10.50 g 0.00 g 0.02 g | | | 36.30 g 0.00 g 0.08 g | | | 3.65 g 0.00 g 0.06 g | | | 34.88 g 17.48 g 0.16 g | | | 10.50 g 0.00 g 0.02 g | | | |
| Ebéd | Zöldségleves / zöldségkrémleves, Sertés aprósült, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Sertéspörkölt, Párolt rizs, Céklasaláta | | | Húsgaluska leves, Kukoricadara felfűjt, Gyümölcsöntet, Alma | | | Magyaros csipetkeleves, Zöldségfasírt, Sárgarépa-főzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Csirkepaprikás, Főtt tészta | | | |
| | Energia: 656.02 Kcal / 2,742.16 KJ | | | Energia: 505.06 Kcal / 2,111.15 KJ | | | Energia: 683.39 Kcal / 2,856.57 KJ | | | Energia: 362.55 Kcal / 1,515.46 KJ | | | Energia: 417.84 Kcal / 1,746.57 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 21.91 g | 33.96 g | 7.36 g | 20.45 g | 20.89 g | 3.59 g | 16.45 g | 16.30 g | 3.95 g | 7.59 g | 7.17 g | 0.99 g | 28.84 g | 13.30 g | 2.17 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 64.71 g 1.52 g 3.80 g | | | 58.74 g 2.48 g 2.28 g | | | 116.66 g 38.14 g 1.45 g | | | 59.72 g 6.74 g 3.25 g | | | 44.81 g 2.30 g 1.51 g | | | | |
| Uzsonna | Tej, Diétás péksütemény | | | Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika | | | Tej, Natúr sajtkrém, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | |
| | Energia: 255.97 Kcal / 1,069.95 KJ | | | Energia: 310.34 Kcal / 1,297.22 KJ | | | Energia: 342.23 Kcal / 1,430.52 KJ | | | Energia: 357.55 Kcal / 1,494.56 KJ | | | Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | |
|---|---|---|----------|---|---|----------|--|---|------------|--|--|------------|---|---|----------|----------|---------|--------|---------|--------|
| | | 7.55 g | 11.55 g | 3.49 g | 6.45 g | 8.48 g | 2.24 g | 11.54 g | 14.30 g | 7.82 g | 8.11 g | 6.28 g | 3.11 g | 9.00 g | 11.84 g | 4.24 g | | | | |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | |
| | | 26.50 g | 9.45 g | 0.38 g | 48.75 g | 20.38 g | 0.77 g | 38.50 g | 0.40 g | 0.82 g | 63.81 g | 31.97 g | 0.45 g | 45.77 g | 13.79 g | 0.80 g | | | | |
| (05902) Gluténmentes 4-6 | Reggeli | Almalé, Natúr sajtkrém, Gluténmentes pékáru | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Natúr vajkrém, Gluténmentes pékáru | | | Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Vaníliás túrókrém, Gluténmentes pékáru | | | Almalé, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru | | | | | | |
| | | Energia: 338.60 Kcal / 1,415.35 KJ | | | Energia: 244.07 Kcal / 1,020.21 KJ | | | Energia: 348.59 Kcal / 1,457.11 KJ | | | Energia: 179.99 Kcal / 752.36 KJ | | | Energia: 338.90 Kcal / 1,416.60 KJ | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | |
| | | 4.88 g | 8.70 g | 4.78 g | 7.54 g | 9.56 g | 4.25 g | 7.20 g | 8.56 g | 2.28 g | 6.00 g | 2.33 g | 0.93 g | 4.28 g | 9.00 g | 4.07 g | | | | |
| | Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | | | | |
| | 55.90 g | | 0.40 g | 0.60 g | 28.74 g | | 0.40 g | 0.86 g | 56.38 g | | 0.40 g | 0.89 g | 30.60 g | | 2.80 g | 0.44 g | 55.90 g | | 0.40 g | 0.36 g |
| | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás tej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika | | | Tej, Diétás péksütemény | | | | | | |
| | | Energia: 330.30 Kcal / 1,380.65 KJ | | | Energia: 363.21 Kcal / 1,518.22 KJ | | | Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ | | | Energia: 323.20 Kcal / 1,350.98 KJ | | | Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | |
| | | 6.40 g | 14.16 g | 4.39 g | 10.50 g | 11.02 g | 3.73 g | 6.04 g | 11.64 g | 3.48 g | 4.27 g | 14.06 g | 3.73 g | 8.30 g | 14.90 g | 2.53 g | | | | |
| | Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | | | | |
| | 40.99 g | | 13.79 g | 1.29 g | 52.14 g | | 13.79 g | 0.72 g | 40.97 g | | 13.79 g | 0.91 g | 41.57 g | | 13.79 g | 0.55 g | 42.40 g | | 18.90 g | 0.57 g |
| Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | | | | | | |
| | Energia: 350.69 Kcal / 1,465.88 KJ | | | Energia: 465.83 Kcal / 1,947.17 KJ | | | Energia: 541.07 Kcal / 2,261.67 KJ | | | Energia: 546.16 Kcal / 2,282.95 KJ | | | Energia: 486.82 Kcal / 2,034.91 KJ | | | | | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | |
| | 11.74 g | 17.27 g | 4.44 g | 18.49 g | 19.11 g | 4.02 g | 18.28 g | 18.33 g | 5.99 g | 20.19 g | 23.40 g | 4.77 g | 12.94 g | 25.51 g | 5.26 g | | | | | |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | | | | | |
| 36.43 g | | 0.00 g | 4.86 g | 55.29 g | | 0.04 g | 2.43 g | 74.31 g | | 12.88 g | 0.86 g | 63.31 g | | 1.50 g | 0.94 g | 50.42 g | | 5.67 g | 5.44 g | |
| Uzsonna | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|---|-------------------|--|--|---|---|--|------------|---------|------------|------------|---------|------------|------------|---------|--------|--------|
| (05902) Gluténmentes 4-6 | Uzsonna | Diétás péksütemény | Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka | Natúr sajtkrém, Gluténmentes pékáru | Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru | Csirkemellsonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | Energia: 238.27 Kcal / 995.97 KJ | Energia: 221.66 Kcal / 926.54 KJ | Energia: 303.75 Kcal / 1,269.68 KJ | Energia: 232.06 Kcal / 970.01 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 7.24 g | 9.27 g | 2.83 g | 4.74 g | 8.70 g | 4.78 g | 8.11 g | 6.28 g | 3.11 g | 7.10 g | 8.57 g | 2.28 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| | 31.80 g | 18.90 g | 0.30 g | 28.25 g | 4.80 g | 0.95 g | 27.90 g | 0.40 g | 0.59 g | 50.42 g | 18.58 g | 0.45 g | 28.43 g | 0.40 g | 0.88 g | |
| | Vacsora | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Stroganoff sertésragu, Párolt rizs | Almalé, Hot-dog | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Meleg szendvics | Almalé, Dubarry sertésszelet, Tört burgonya | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Húsgombóc , Franciasaláta | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 339.41 Kcal / 1,418.73 KJ | Energia: 408.94 Kcal / 1,709.37 KJ | Energia: 596.38 Kcal / 2,492.87 KJ | Energia: 471.94 Kcal / 1,972.71 KJ | Energia: 138.13 Kcal / 577.38 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 15.98 g | 9.89 g | 2.12 g | 22.42 g | 26.00 g | 9.59 g | 9.24 g | 16.64 g | 4.23 g | 17.44 g | 11.06 g | 2.83 g | 10.60 g | 2.24 g | 0.47 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| | 46.21 g | 0.00 g | 1.53 g | 83.24 g | 0.80 g | 0.71 g | 100.60 g | 6.00 g | 1.21 g | 73.35 g | 1.40 g | 1.24 g | 18.37 g | 2.00 g | 1.77 g | |
| | Pótétkezés | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka | Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bécsi felv , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paradicsom | Almalé, Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paradicsom | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 236.35 Kcal / 987.94 KJ | Energia: 378.72 Kcal / 1,583.05 KJ | Energia: 347.84 Kcal / 1,453.97 KJ | Energia: 378.72 Kcal / 1,583.05 KJ | Energia: 237.95 Kcal / 994.63 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| 7.46 g | | 8.60 g | 2.58 g | 5.98 g | 12.60 g | 3.72 g | 9.34 g | 20.36 g | 6.69 g | 5.98 g | 12.60 g | 3.72 g | 7.04 g | 9.27 g | 2.54 g | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | |
| 29.06 g | 4.80 g | 0.97 g | 56.10 g | 3.52 g | 0.87 g | 28.46 g | 0.40 g | 2.21 g | 56.10 g | 3.52 g | 0.87 g | 28.37 g | 0.40 g | 1.02 g | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|---|--|-----------------------|---|---|------------------------|--|---|-----------------------|--|--|-----------------------|---|---|---------|--------|
| (05903) Gluténmentes 7-14 | Reggeli | Almalé, Natúr sajtkrém, Gluténmentes pékáru | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Natúr vajkrém, Gluténmentes pékáru | | | Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Vaniliás túrókrém, Gluténmentes pékáru | | | Almalé, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru | | |
| | | Energia: 376.43 Kcal / 1,573.48 KJ | | | Energia: 293.10 Kcal / 1,225.16 KJ | | | Energia: 359.64 Kcal / 1,503.30 KJ | | | Energia: 183.73 Kcal / 767.99 KJ | | | Energia: 376.88 Kcal / 1,575.36 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 5.43 g | 12.55 g | 7.07 g | 9.49 g | 13.84 g | 6.27 g | 8.90 g | 8.84 g | 2.37 g | 6.21 g | 2.60 g | 1.08 g | 4.53 g | 13.00 g | 6.00 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 56.10 g 0.40 g 0.71 g | | | 29.36 g 0.40 g 1.07 g | | | 56.80 g 0.40 g 1.10 g | | | 30.71 g 2.80 g 0.44 g | | | 56.10 g 0.40 g 0.36 g | | | |
| | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Vaniliás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika | | | Tej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 363.78 Kcal / 1,520.60 KJ | | | Energia: 363.21 Kcal / 1,518.22 KJ | | | Energia: 327.30 Kcal / 1,368.11 KJ | | | Energia: 384.89 Kcal / 1,608.84 KJ | | | Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 7.77 g | 17.24 g | 5.54 g | 10.50 g | 11.02 g | 3.73 g | 7.23 g | 13.46 g | 4.16 g | 4.59 g | 20.58 g | 5.50 g | 8.30 g | 14.90 g | 2.53 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.02 g 13.79 g 1.71 g | | | 52.14 g 13.79 g 0.72 g | | | 40.99 g 13.79 g 1.13 g | | | 41.90 g 13.79 g 0.65 g | | | 42.40 g 18.90 g 0.57 g | | | |
| Ébéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | | |
| | Energia: 436.06 Kcal / 1,822.73 KJ | | | Energia: 566.91 Kcal / 2,369.68 KJ | | | Energia: 625.25 Kcal / 2,613.55 KJ | | | Energia: 700.79 Kcal / 2,929.30 KJ | | | Energia: 575.56 Kcal / 2,405.84 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 14.60 g | 21.41 g | 5.52 g | 22.34 g | 22.72 g | 4.79 g | 22.22 g | 22.63 g | 7.85 g | 23.06 g | 25.41 g | 4.95 g | 15.56 g | 30.51 g | 6.30 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 45.42 g 0.00 g 6.22 g | | | 68.48 g 0.04 g 2.94 g | | | 81.63 g 13.20 g 1.01 g | | | 94.19 g 3.00 g 1.07 g | | | 58.59 g 7.51 g 6.60 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|-------------------|--|---------|------------|---|---------|------------|---|---------|------------|--|---------|------------|---|--------|--------|
| (05903) Gluténmentes 7-14 | Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | |
| | | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 250.28 Kcal / 1,046.17 KJ | | | Energia: 259.49 Kcal / 1,084.67 KJ | | | Energia: 303.75 Kcal / 1,269.68 KJ | | | Energia: 243.32 Kcal / 1,017.08 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 8.83 g | 9.89 g | 3.05 g | 5.29 g | 12.55 g | 7.07 g | 8.11 g | 6.28 g | 3.11 g | 8.81 g | 8.85 g | 2.37 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | | 31.80 g | 18.90 g | 0.30 g | 28.27 g | 4.80 g | 1.20 g | 28.10 g | 0.40 g | 0.70 g | 50.42 g | 18.58 g | 0.45 g | 28.88 g | 0.40 g | 1.09 g |
| | Vacsora | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Stroganoff sertésragu, Párolt rizs | | | Almalé, Hot-dog | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Meleg szendvics | | | Almalé, Dubarry sertésszelet, Tört burgonya | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Húsgombóc, Franciasaláta | | |
| | | Energia: 419.47 Kcal / 1,753.38 KJ | | | Energia: 408.94 Kcal / 1,709.37 KJ | | | Energia: 596.38 Kcal / 2,492.87 KJ | | | Energia: 490.69 Kcal / 2,051.08 KJ | | | Energia: 175.17 Kcal / 732.21 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 19.50 g | 11.70 g | 2.53 g | 22.42 g | 26.00 g | 9.59 g | 9.24 g | 16.64 g | 4.23 g | 17.94 g | 11.10 g | 2.83 g | 12.03 g | 2.43 g | 0.47 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | | 58.54 g | 0.00 g | 1.85 g | 83.24 g | 0.80 g | 0.71 g | 100.60 g | 6.00 g | 1.21 g | 77.35 g | 1.40 g | 1.35 g | 25.52 g | 3.00 g | 2.09 g |
| | Pótétkezés | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka | | | Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bécsi felv, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom | | | Almalé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom | | |
| | | Energia: 247.40 Kcal / 1,034.13 KJ | | | Energia: 404.83 Kcal / 1,692.19 KJ | | | Energia: 350.03 Kcal / 1,463.13 KJ | | | Energia: 404.83 Kcal / 1,692.19 KJ | | | Energia: 252.15 Kcal / 1,053.99 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| 9.16 g | | 8.88 g | 2.67 g | 7.07 g | 14.90 g | 4.53 g | 9.44 g | 20.38 g | 6.69 g | 7.07 g | 14.90 g | 4.53 g | 8.73 g | 9.91 g | 2.76 g | |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 29.48 g | | 4.80 g | 1.18 g | 56.38 g | 5.08 g | 1.07 g | 28.86 g | 0.40 g | 2.21 g | 56.38 g | 5.08 g | 1.07 g | 28.79 g | 0.40 g | 1.27 g | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|---|--|-----------------------|---|---|------------------------|--|--|------------------------|--|--|------------------------|---|---|----------|----------|
| (05904) Gluténmentes 15-18 | Reggeli | Almalé, Natúr sajtkrém, Gluténmentes pékáru | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Natúr vajkrém, Gluténmentes pékáru | | | Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Vaniliás túrókrém, Gluténmentes pékáru | | | Almalé, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru | | |
| | | Energia: 560.26 Kcal / 2,341.89 KJ | | | Energia: 488.13 Kcal / 2,040.38 KJ | | | Energia: 580.24 Kcal / 2,425.40 KJ | | | Energia: 357.26 Kcal / 1,493.35 KJ | | | Energia: 560.86 Kcal / 2,344.39 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 9.62 g | 17.40 g | 9.56 g | 15.08 g | 19.12 g | 8.50 g | 14.26 g | 17.12 g | 4.57 g | 12.69 g | 4.83 g | 1.94 g | 8.42 g | 18.00 g | 8.13 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 83.80 g 0.80 g 1.18 g | | | 57.48 g 0.80 g 1.64 g | | | 84.76 g 0.80 g 1.76 g | | | 59.47 g 3.80 g 0.80 g | | | 83.80 g 0.80 g 0.72 g | | | |
| | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Vaniliás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, paprika | | | Tej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 619.66 Kcal / 2,590.18 KJ | | | Energia: 609.46 Kcal / 2,547.54 KJ | | | Energia: 571.03 Kcal / 2,386.91 KJ | | | Energia: 605.44 Kcal / 2,530.74 KJ | | | Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 12.80 g | 28.32 g | 8.78 g | 15.79 g | 19.74 g | 6.23 g | 12.08 g | 23.28 g | 6.95 g | 8.54 g | 28.11 g | 7.46 g | 11.70 g | 16.40 g | 3.34 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 71.78 g 17.38 g 2.58 g | | | 85.56 g 17.38 g 1.23 g | | | 71.74 g 17.38 g 1.81 g | | | 72.93 g 17.38 g 1.10 g | | | 47.70 g 18.90 g 0.70 g | | | |
| Ébéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | | |
| | Energia: 612.04 Kcal / 2,558.33 KJ | | | Energia: 800.98 Kcal / 3,348.10 KJ | | | Energia: 779.77 Kcal / 3,259.44 KJ | | | Energia: 982.33 Kcal / 4,106.14 KJ | | | Energia: 820.21 Kcal / 3,428.48 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 20.49 g | 29.94 g | 7.74 g | 34.06 g | 34.99 g | 7.70 g | 28.32 g | 29.74 g | 10.58 g | 35.50 g | 42.78 g | 9.15 g | 24.36 g | 44.15 g | 9.84 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 63.95 g 0.00 g 9.00 g | | | 87.96 g 0.06 g 5.82 g | | | 97.95 g 14.00 g 1.36 g | | | 112.89 g 3.00 g 1.66 g | | | 79.75 g 11.50 g 8.93 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------|--|-----------------------|-----------------------|---|-----------------------|------------------------|---|-----------------------|------------------------|--|-----------------------|-----------------------|---|---------|----------|
| (05904) Gluténmentes 15-18 | Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | |
| | | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 471.84 Kcal / 1,972.29 KJ | | | Energia: 443.32 Kcal / 1,853.08 KJ | | | Energia: 449.75 Kcal / 1,879.96 KJ | | | Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 14.08 g | 18.50 g | 5.36 g | 9.48 g | 17.40 g | 9.56 g | 11.75 g | 7.28 g | 3.31 g | 14.21 g | 17.14 g | 4.57 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 55.82 g 5.20 g 1.89 g | | | 55.80 g 0.80 g 1.17 g | | | 77.92 g 18.98 g 0.80 g | | | 56.89 g 0.80 g 1.75 g | | | |
| | Vacsora | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Stroganoff sertésragu, Párolt rizs | | | Almalé, Hot-dog | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Meleg szendvics | | | Almalé, Dubarry sertésszelet, Tört burgonya | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Húsgombóc, Franciasaláta | | |
| | | Energia: 575.45 Kcal / 2,405.38 KJ | | | Energia: 408.94 Kcal / 1,709.37 KJ | | | Energia: 596.38 Kcal / 2,492.87 KJ | | | Energia: 723.80 Kcal / 3,025.48 KJ | | | Energia: 313.29 Kcal / 1,309.55 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 29.96 g | 17.86 g | 4.02 g | 22.42 g | 26.00 g | 9.59 g | 9.24 g | 16.64 g | 4.23 g | 31.98 g | 21.90 g | 5.62 g | 22.63 g | 4.66 g | 0.94 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 73.03 g 0.00 g 4.35 g | | | 83.24 g 0.80 g 0.71 g | | | 100.60 g 6.00 g 1.21 g | | | 96.69 g 2.80 g 3.34 g | | | 43.89 g 5.00 g 3.77 g | | | |
| | Pótétkezés | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka | | | Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bécsi felv, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom | | | Almalé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom | | |
| | | Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 KJ | | | Energia: 640.51 Kcal / 2,677.33 KJ | | | Energia: 561.77 Kcal / 2,348.20 KJ | | | Energia: 640.51 Kcal / 2,677.33 KJ | | | Energia: 475.90 Kcal / 1,989.26 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| 14.52 g | | 17.16 g | 4.87 g | 11.82 g | 25.20 g | 7.43 g | 13.20 g | 28.40 g | 8.80 g | 11.82 g | 25.20 g | 7.43 g | 14.08 g | 18.54 g | 5.08 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 57.44 g 5.20 g 1.84 g | | | 84.19 g 7.04 g 1.73 g | | | 56.80 g 0.80 g 2.67 g | | | 84.19 g 7.04 g 1.73 g | | | 56.74 g 0.80 g 1.97 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|---|---|-----------------------|---|--|------------------------|--|---|------------------------|---|---|------------------------|---|--|-----------|-----------|
| (06000) Glutén,tej,tojá s,OM,szója | Reggeli | Almalé, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru | | | Almalé, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru | | |
| | | Energia: 506.54 Kcal / 2,117.34 KJ | | | Energia: 433.81 Kcal / 1,813.33 KJ | | | Energia: 580.24 Kcal / 2,425.40 KJ | | | Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 KJ | | | Energia: 506.54 Kcal / 2,117.34 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 7.86 g | 11.60 g | 8.80 g | 14.52 g | 12.72 g | 9.17 g | 14.26 g | 17.12 g | 4.57 g | 7.31 g | 2.39 g | 0.40 g | 7.86 g | 11.60 g | 8.80 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 85.60 g 0.80 g 1.35 g | | | 59.28 g 0.80 g 2.27 g | | | 84.76 g 0.80 g 1.76 g | | | 58.12 g 3.82 g 0.78 g | | | 85.60 g 0.80 g 1.35 g | | | |
| | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 KJ | | | Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 KJ | | | Energia: 584.68 Kcal / 2,443.96 KJ | | | Energia: 619.09 Kcal / 2,587.80 KJ | | | Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 12.80 g | 28.32 g | 8.78 g | 7.42 g | 18.86 g | 4.56 g | 12.08 g | 23.28 g | 6.95 g | 8.54 g | 28.11 g | 7.46 g | 1.59 g | 14.76 g | 1.25 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 75.18 g 20.78 g 2.58 g | | | 99.58 g 32.77 g 0.90 g | | | 75.14 g 20.78 g 1.81 g | | | 76.33 g 20.78 g 1.10 g | | | 55.47 g 30.89 g 0.30 g | | | |
| Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejjől, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | | |
| | Energia: 630.99 Kcal / 2,637.54 KJ | | | Energia: 821.18 Kcal / 3,432.53 KJ | | | Energia: 611.72 Kcal / 2,556.99 KJ | | | Energia: 993.95 Kcal / 4,154.71 KJ | | | Energia: 849.04 Kcal / 3,548.99 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 21.22 g | 30.92 g | 7.86 g | 34.70 g | 36.24 g | 7.80 g | 18.99 g | 16.97 g | 2.51 g | 36.12 g | 43.37 g | 9.22 g | 24.89 g | 46.53 g | 10.00 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 65.84 g 0.00 g 9.61 g | | | 89.59 g 0.06 g 6.22 g | | | 94.24 g 14.05 g 1.54 g | | | 113.92 g 3.00 g 1.87 g | | | 81.17 g 11.50 g 9.94 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------|--|-----------------------|-----------------------|---|-----------------------|------------------------|---|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|---|---------|--------|
| (06000) Glutén,tej,tojás, OM,szója | Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | |
| | | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 471.84 Kcal / 1,972.29 KJ | | | Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ | | | Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ | | | Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 14.08 g | 18.50 g | 5.36 g | 7.72 g | 11.60 g | 8.80 g | 7.31 g | 2.30 g | 0.44 g | 14.21 g | 17.14 g | 4.57 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 55.82 g 5.20 g 1.89 g | | | 57.60 g 0.80 g 1.34 g | | | 61.19 g 3.80 g 0.70 g | | | 56.89 g 0.80 g 1.75 g | | | |
| | Vacsora | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Stroganoff sertésragu, Párolt rizs | | | Almalé, Hot-dog | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Meleg szendvics | | | Almalé, Dubarry sertésszelet, Tört burgonya | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Húsgombóc, Franciasaláta | | |
| | | Energia: 575.45 Kcal / 2,405.38 KJ | | | Energia: 408.94 Kcal / 1,709.37 KJ | | | Energia: 596.38 Kcal / 2,492.87 KJ | | | Energia: 723.80 Kcal / 3,025.48 KJ | | | Energia: 313.29 Kcal / 1,309.55 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 29.96 g | 17.86 g | 4.02 g | 22.42 g | 26.00 g | 9.59 g | 9.24 g | 16.64 g | 4.23 g | 31.98 g | 21.90 g | 5.62 g | 22.63 g | 4.66 g | 0.94 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 73.03 g 0.00 g 4.35 g | | | 83.24 g 0.80 g 0.71 g | | | 100.60 g 6.00 g 1.21 g | | | 96.69 g 2.80 g 3.34 g | | | 43.89 g 5.00 g 3.77 g | | | |
| | Pótétkezés | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka | | | Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bécsi felv, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom | | | Almalé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom | | |
| | | Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 KJ | | | Energia: 640.51 Kcal / 2,677.33 KJ | | | Energia: 561.77 Kcal / 2,348.20 KJ | | | Energia: 640.51 Kcal / 2,677.33 KJ | | | Energia: 475.90 Kcal / 1,989.26 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| 14.52 g | | 17.16 g | 4.87 g | 11.82 g | 25.20 g | 7.43 g | 13.20 g | 28.40 g | 8.80 g | 11.82 g | 25.20 g | 7.43 g | 14.08 g | 18.54 g | 5.08 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 57.44 g 5.20 g 1.84 g | | | 84.19 g 7.04 g 1.73 g | | | 56.80 g 0.80 g 2.67 g | | | 84.19 g 7.04 g 1.73 g | | | 56.74 g 0.80 g 1.97 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|---|---|-----------------------|---|--|------------------------|--|---|-----------------------|---|---|-----------------------|---|--|---------|--------|
| (06002) Glutén,tej,tojás, OM,szója4-6 | Reggeli | Almalé, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru | | | Almalé, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru | | |
| | | Energia: 311.74 Kcal / 1,303.07 KJ | | | Energia: 216.91 Kcal / 906.68 KJ | | | Energia: 348.59 Kcal / 1,457.11 KJ | | | Energia: 154.15 Kcal / 644.35 KJ | | | Energia: 360.54 Kcal / 1,507.06 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 4.00 g | 5.80 g | 4.40 g | 7.26 g | 6.36 g | 4.58 g | 7.20 g | 8.56 g | 2.28 g | 3.66 g | 1.20 g | 0.20 g | 4.22 g | 10.60 g | 8.60 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 56.80 g 0.40 g 0.68 g | | | 29.64 g 0.40 g 1.18 g | | | 56.38 g 0.40 g 0.89 g | | | 29.06 g 1.91 g 0.43 g | | | 58.10 g 0.40 g 1.00 g | | | |
| | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 330.30 Kcal / 1,380.65 KJ | | | Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 KJ | | | Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ | | | Energia: 323.20 Kcal / 1,350.98 KJ | | | Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 6.40 g | 14.16 g | 4.39 g | 3.73 g | 9.92 g | 2.34 g | 6.04 g | 11.64 g | 3.48 g | 4.27 g | 14.06 g | 3.73 g | 1.56 g | 13.82 g | 1.13 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 40.99 g 13.79 g 1.29 g | | | 57.36 g 21.82 g 0.45 g | | | 40.97 g 13.79 g 0.91 g | | | 41.57 g 13.79 g 0.55 g | | | 47.66 g 26.93 g 0.30 g | | | |
| Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | | |
| | Energia: 350.69 Kcal / 1,465.88 KJ | | | Energia: 465.83 Kcal / 1,947.17 KJ | | | Energia: 426.63 Kcal / 1,783.31 KJ | | | Energia: 546.16 Kcal / 2,282.95 KJ | | | Energia: 486.82 Kcal / 2,034.91 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 11.74 g | 17.27 g | 4.44 g | 18.49 g | 19.11 g | 4.02 g | 10.51 g | 10.60 g | 1.39 g | 20.19 g | 23.40 g | 4.77 g | 12.94 g | 25.51 g | 5.26 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 36.43 g 0.00 g 4.86 g | | | 55.29 g 0.04 g 2.43 g | | | 70.97 g 12.92 g 0.83 g | | | 63.31 g 1.50 g 0.94 g | | | 50.42 g 5.67 g 5.44 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------|--|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|------------------------|---|-----------------------|-----------------------|---|-----------------------|-----------------------|--|--------|----------|
| (06002) Glutén,tej,tojás, OM,szója4-6 | Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | |
| | | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj | | | Energia: 238.27 Kcal / 995.97 Kj | | | Energia: 194.80 Kcal / 814.26 Kj | | | Energia: 162.85 Kcal / 680.71 Kj | | | Energia: 232.06 Kcal / 970.01 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 7.24 g | 9.27 g | 2.83 g | 3.86 g | 5.80 g | 4.40 g | 3.66 g | 1.18 g | 0.22 g | 7.10 g | 8.57 g | 2.28 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.25 g 4.80 g 0.95 g | | | 28.80 g 0.40 g 0.67 g | | | 31.21 g 2.20 g 0.35 g | | | 28.43 g 0.40 g 0.88 g | | | |
| | Vacsora | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Stroganoff sertésragu, Párolt rizs | | | Almalé, Hot-dog | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Meleg szendvics | | | Almalé, Dubarry sertésszelet, Tört burgonya | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Húsgombóc , Franciasaláta | | |
| | | Energia: 339.41 Kcal / 1,418.73 Kj | | | Energia: 408.94 Kcal / 1,709.37 Kj | | | Energia: 596.38 Kcal / 2,492.87 Kj | | | Energia: 471.94 Kcal / 1,972.71 Kj | | | Energia: 138.13 Kcal / 577.38 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 15.98 g | 9.89 g | 2.12 g | 22.42 g | 26.00 g | 9.59 g | 9.24 g | 16.64 g | 4.23 g | 17.44 g | 11.06 g | 2.83 g | 10.60 g | 2.24 g | 0.47 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 46.21 g 0.00 g 1.53 g | | | 83.24 g 0.80 g 0.71 g | | | 100.60 g 6.00 g 1.21 g | | | 73.35 g 1.40 g 1.24 g | | | 18.37 g 2.00 g 1.77 g | | | |
| | Pótétkezés | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka | | | Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bécsi felv , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paradicsom | | | Almalé, Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paradicsom | | |
| | | Energia: 236.35 Kcal / 987.94 Kj | | | Energia: 378.72 Kcal / 1,583.05 Kj | | | Energia: 347.84 Kcal / 1,453.97 Kj | | | Energia: 378.72 Kcal / 1,583.05 Kj | | | Energia: 237.95 Kcal / 994.63 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| 7.46 g | | 8.60 g | 2.58 g | 5.98 g | 12.60 g | 3.72 g | 9.34 g | 20.36 g | 6.69 g | 5.98 g | 12.60 g | 3.72 g | 7.04 g | 9.27 g | 2.54 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 29.06 g 4.80 g 0.97 g | | | 56.10 g 3.52 g 0.87 g | | | 28.46 g 0.40 g 2.21 g | | | 56.10 g 3.52 g 0.87 g | | | 28.37 g 0.40 g 1.02 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|---|---|-----------------------|---|--|------------------------|--|---|-----------------------|---|---|-----------------------|---|--|---------|--------|
| (06003) Glutén,tej,tojás,OM,szója 7-14 | Reggeli | Almalé, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru | | | Almalé, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru | | |
| | | Energia: 336.14 Kcal / 1,405.07 KJ | | | Energia: 252.36 Kcal / 1,054.86 KJ | | | Energia: 359.64 Kcal / 1,503.30 KJ | | | Energia: 158.22 Kcal / 661.36 KJ | | | Energia: 360.54 Kcal / 1,507.06 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 4.11 g | 8.20 g | 6.50 g | 9.07 g | 9.04 g | 6.77 g | 8.90 g | 8.84 g | 2.37 g | 3.66 g | 1.29 g | 0.20 g | 4.22 g | 10.60 g | 8.60 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 57.45 g 0.40 g 0.84 g | | | 30.71 g 0.40 g 1.55 g | | | 56.80 g 0.40 g 1.10 g | | | 29.84 g 2.67 g 0.43 g | | | 58.10 g 0.40 g 1.00 g | | | |
| | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 363.78 Kcal / 1,520.60 KJ | | | Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 KJ | | | Energia: 327.30 Kcal / 1,368.11 KJ | | | Energia: 384.89 Kcal / 1,608.84 KJ | | | Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 7.77 g | 17.24 g | 5.54 g | 3.73 g | 9.92 g | 2.34 g | 7.23 g | 13.46 g | 4.16 g | 4.59 g | 20.58 g | 5.50 g | 1.56 g | 13.82 g | 1.13 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.02 g 13.79 g 1.71 g | | | 57.36 g 21.82 g 0.45 g | | | 40.99 g 13.79 g 1.13 g | | | 41.90 g 13.79 g 0.65 g | | | 47.66 g 26.93 g 0.30 g | | | |
| Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | | |
| | Energia: 436.06 Kcal / 1,822.73 KJ | | | Energia: 566.91 Kcal / 2,369.68 KJ | | | Energia: 471.97 Kcal / 1,972.83 KJ | | | Energia: 700.79 Kcal / 2,929.30 KJ | | | Energia: 575.56 Kcal / 2,405.84 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 14.60 g | 21.41 g | 5.52 g | 22.34 g | 22.72 g | 4.79 g | 12.28 g | 12.10 g | 1.63 g | 23.06 g | 25.41 g | 4.95 g | 15.56 g | 30.51 g | 6.30 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 45.42 g 0.00 g 6.22 g | | | 68.48 g 0.04 g 2.94 g | | | 77.09 g 13.24 g 0.96 g | | | 94.19 g 3.00 g 1.07 g | | | 58.59 g 7.51 g 6.60 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|-------------------|--|---------|------------|---|---------|------------|---|---------|------------|--|---------|------------|---|--------|-----------|
| (06003) Glutén,tej,tojás,OM,szója 7-14 | Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | |
| | | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 250.28 Kcal / 1,046.17 KJ | | | Energia: 219.20 Kcal / 916.26 KJ | | | Energia: 168.47 Kcal / 704.20 KJ | | | Energia: 243.32 Kcal / 1,017.08 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 8.83 g | 9.89 g | 3.05 g | 3.97 g | 8.20 g | 6.50 g | 3.66 g | 1.24 g | 0.23 g | 8.81 g | 8.85 g | 2.37 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | | 31.80 g | 18.90 g | 0.30 g | 28.27 g | 4.80 g | 1.20 g | 29.45 g | 0.40 g | 0.83 g | 32.45 g | 2.80 g | 0.35 g | 28.88 g | 0.40 g | 1.09 g |
| | Vacsora | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Stroganoff sertésragu, Párolt rizs | | | Almalé, Hot-dog | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Meleg szendvics | | | Almalé, Dubarry sertésszelet, Tört burgonya | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Húsgombóc, Franciasaláta | | |
| | | Energia: 419.47 Kcal / 1,753.38 KJ | | | Energia: 408.94 Kcal / 1,709.37 KJ | | | Energia: 596.38 Kcal / 2,492.87 KJ | | | Energia: 490.69 Kcal / 2,051.08 KJ | | | Energia: 175.17 Kcal / 732.21 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 19.50 g | 11.70 g | 2.53 g | 22.42 g | 26.00 g | 9.59 g | 9.24 g | 16.64 g | 4.23 g | 17.94 g | 11.10 g | 2.83 g | 12.03 g | 2.43 g | 0.47 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | | 58.54 g | 0.00 g | 1.85 g | 83.24 g | 0.80 g | 0.71 g | 100.60 g | 6.00 g | 1.21 g | 77.35 g | 1.40 g | 1.35 g | 25.52 g | 3.00 g | 2.09 g |
| | Pótétkezés | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka | | | Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bécsi felv, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom | | | Almalé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom | | |
| | | Energia: 247.40 Kcal / 1,034.13 KJ | | | Energia: 404.83 Kcal / 1,692.19 KJ | | | Energia: 350.03 Kcal / 1,463.13 KJ | | | Energia: 404.83 Kcal / 1,692.19 KJ | | | Energia: 252.15 Kcal / 1,053.99 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 9.16 g | | 8.88 g | 2.67 g | 7.07 g | 14.90 g | 4.53 g | 9.44 g | 20.38 g | 6.69 g | 7.07 g | 14.90 g | 4.53 g | 8.73 g | 9.91 g | 2.76 g | |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 29.48 g | | 4.80 g | 1.18 g | 56.38 g | 5.08 g | 1.07 g | 28.86 g | 0.40 g | 2.21 g | 56.38 g | 5.08 g | 1.07 g | 28.79 g | 0.40 g | 1.27 g | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|---|---|-----------------------|---|--|------------------------|--|---|------------------------|---|---|------------------------|---|--|-----------|-----------|
| (06004) Glutén,tej,tojás, OM,szója 15-18 | Reggeli | Almalé, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru | | | Almalé, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru | | |
| | | Energia: 506.54 Kcal / 2,117.34 KJ | | | Energia: 433.81 Kcal / 1,813.33 KJ | | | Energia: 580.24 Kcal / 2,425.40 KJ | | | Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 KJ | | | Energia: 506.54 Kcal / 2,117.34 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 7.86 g | 11.60 g | 8.80 g | 14.52 g | 12.72 g | 9.17 g | 14.26 g | 17.12 g | 4.57 g | 7.31 g | 2.39 g | 0.40 g | 7.86 g | 11.60 g | 8.80 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 85.60 g 0.80 g 1.35 g | | | 59.28 g 0.80 g 2.27 g | | | 84.76 g 0.80 g 1.76 g | | | 58.12 g 3.82 g 0.78 g | | | 85.60 g 0.80 g 1.35 g | | | |
| | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 619.66 Kcal / 2,590.18 KJ | | | Energia: 592.66 Kcal / 2,477.32 KJ | | | Energia: 571.03 Kcal / 2,386.91 KJ | | | Energia: 605.44 Kcal / 2,530.74 KJ | | | Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 12.80 g | 28.32 g | 8.78 g | 7.40 g | 18.37 g | 4.50 g | 12.08 g | 23.28 g | 6.95 g | 8.54 g | 28.11 g | 7.46 g | 1.57 g | 14.27 g | 1.19 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 71.78 g 17.38 g 2.58 g | | | 92.02 g 27.34 g 0.90 g | | | 71.74 g 17.38 g 1.81 g | | | 72.93 g 17.38 g 1.10 g | | | 51.45 g 28.85 g 0.30 g | | | |
| Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | | |
| | Energia: 612.04 Kcal / 2,558.33 KJ | | | Energia: 800.98 Kcal / 3,348.10 KJ | | | Energia: 576.25 Kcal / 2,408.73 KJ | | | Energia: 982.33 Kcal / 4,106.14 KJ | | | Energia: 820.21 Kcal / 3,428.48 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 20.49 g | 29.94 g | 7.74 g | 34.06 g | 34.99 g | 7.70 g | 15.99 g | 15.38 g | 2.13 g | 35.50 g | 42.78 g | 9.15 g | 24.36 g | 44.15 g | 9.84 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 63.95 g 0.00 g 9.00 g | | | 87.96 g 0.06 g 5.82 g | | | 91.91 g 14.05 g 1.30 g | | | 112.89 g 3.00 g 1.66 g | | | 79.75 g 11.50 g 8.93 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|-------------------|--|---------|------------|---|---------|------------|---|---------|------------|--|---------|------------|---|---------|--------|
| (06004) Glutén,tej,tojás,OM,szója 15-18 | Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | |
| | | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 471.84 Kcal / 1,972.29 KJ | | | Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ | | | Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ | | | Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 14.08 g | 18.50 g | 5.36 g | 7.72 g | 11.60 g | 8.80 g | 7.31 g | 2.30 g | 0.44 g | 14.21 g | 17.14 g | 4.57 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | | 31.80 g | 18.90 g | 0.30 g | 55.82 g | 5.20 g | 1.89 g | 57.60 g | 0.80 g | 1.34 g | 61.19 g | 3.80 g | 0.70 g | 56.89 g | 0.80 g | 1.75 g |
| | Vacsora | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Stroganoff sertésragu, Párolt rizs | | | Almalé, Hot-dog | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Meleg szendvics | | | Almalé, Dubarry sertésszelet, Tört burgonya | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Húsgombóc, Franciasaláta | | |
| | | Energia: 575.45 Kcal / 2,405.38 KJ | | | Energia: 408.94 Kcal / 1,709.37 KJ | | | Energia: 596.38 Kcal / 2,492.87 KJ | | | Energia: 723.80 Kcal / 3,025.48 KJ | | | Energia: 313.29 Kcal / 1,309.55 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 29.96 g | 17.86 g | 4.02 g | 22.42 g | 26.00 g | 9.59 g | 9.24 g | 16.64 g | 4.23 g | 31.98 g | 21.90 g | 5.62 g | 22.63 g | 4.66 g | 0.94 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | | 73.03 g | 0.00 g | 4.35 g | 83.24 g | 0.80 g | 0.71 g | 100.60 g | 6.00 g | 1.21 g | 96.69 g | 2.80 g | 3.34 g | 43.89 g | 5.00 g | 3.77 g |
| | Pótétkezés | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka | | | Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bécsi felv, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom | | | Almalé, Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom | | |
| | | Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 KJ | | | Energia: 640.51 Kcal / 2,677.33 KJ | | | Energia: 561.77 Kcal / 2,348.20 KJ | | | Energia: 640.51 Kcal / 2,677.33 KJ | | | Energia: 475.90 Kcal / 1,989.26 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| 14.52 g | | 17.16 g | 4.87 g | 11.82 g | 25.20 g | 7.43 g | 13.20 g | 28.40 g | 8.80 g | 11.82 g | 25.20 g | 7.43 g | 14.08 g | 18.54 g | 5.08 g | |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 57.44 g | | 5.20 g | 1.84 g | 84.19 g | 7.04 g | 1.73 g | 56.80 g | 0.80 g | 2.67 g | 84.19 g | 7.04 g | 1.73 g | 56.74 g | 0.80 g | 1.97 g | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|---|---|-----------------------|--|--|-------------------------|--|--|-----------------------|---|---|-----------------------|---|----------------------------------|--------|--------|
| (06081) GM,TOM,búz, OM,szój,kiw1- 3 | Reggeli | Herba tea citromlé nélkül, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Uborka | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Rizstej, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 266.25 Kcal / 1,112.93 KJ | | | Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 KJ | | | Energia: 279.92 Kcal / 1,170.07 KJ | | | Energia: 324.83 Kcal / 1,357.79 KJ | | | Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 5.90 g | 6.96 g | 1.98 g | 3.73 g | 9.92 g | 2.34 g | 6.21 g | 8.42 g | 2.24 g | 5.37 g | 14.20 g | 3.72 g | 0.80 g | 7.38 g | 0.63 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.77 g 15.99 g 0.70 g | | | 57.36 g 21.82 g 0.45 g | | | 41.56 g 13.79 g 0.77 g | | | 40.07 g 6.39 g 0.60 g | | | 27.74 g 15.44 g 0.15 g | | | |
| | Tízórai | Alma | | | Körte | | | Céklás-almasaláta | | | Körte | | | Alma | | |
| | | Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ | | | Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ | | | Energia: 18.64 Kcal / 77.92 KJ | | | Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ | | | Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 0.60 g | 0.60 g | 0.00 g | 0.60 g | 0.45 g | 0.00 g | 0.45 g | 0.15 g | 0.00 g | 0.60 g | 0.45 g | 0.00 g | 0.60 g | 0.60 g | 0.00 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 10.50 g 0.00 g 0.02 g | | | 18.00 g 0.00 g 0.01 g | | | 3.65 g 0.00 g 0.06 g | | | 18.00 g 0.00 g 0.01 g | | | 10.50 g 0.00 g 0.02 g | | | |
| Ebéd | Zöldségleves / zöldségkrémleves, Sertés aprósült, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Sertéspörkölt, Párolt rizs, Céklasaláta | | | Húsgaluska leves, Kukoricadara felfűjt, Szilvamártás, Alma | | | Magyaros csipetkeleves, Zöldségfasírt, Sárgarépa-főzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Csirkepaprikás, Főtt tészta | | | |
| | Energia: 656.02 Kcal / 2,742.16 KJ | | | Energia: 407.82 Kcal / 1,704.69 KJ | | | Energia: 690.44 Kcal / 2,886.04 KJ | | | Energia: 362.55 Kcal / 1,515.46 KJ | | | Energia: 417.84 Kcal / 1,746.57 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 21.91 g | 33.96 g | 7.36 g | 16.62 g | 17.66 g | 2.92 g | 16.96 g | 16.22 g | 3.95 g | 7.59 g | 7.17 g | 0.99 g | 28.84 g | 13.30 g | 2.17 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 64.71 g 1.52 g 3.80 g | | | 45.82 g 2.44 g 1.53 g | | | 117.08 g 35.15 g 1.49 g | | | 59.72 g 6.74 g 3.25 g | | | 44.81 g 2.30 g 1.51 g | | | | |
| Uzsonna | Rizstej, Diétás péksütemény | | | Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika | | | Rizstej, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | |
| | Energia: 333.47 Kcal / 1,393.90 KJ | | | Energia: 310.34 Kcal / 1,297.22 KJ | | | Energia: 257.47 Kcal / 1,076.22 KJ | | | Energia: 213.85 Kcal / 893.89 KJ | | | Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

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

| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
|----------------|--|---------|------------|---|---------|------------|--|---------|------------|---|---------|------------|--|---------|----------|
| | 1.55 g | 13.33 g | 1.08 g | 6.45 g | 8.48 g | 2.24 g | 3.91 g | 7.23 g | 4.58 g | 3.66 g | 1.15 g | 0.22 g | 9.00 g | 11.84 g | 4.24 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 43.64 g | 24.89 g | 0.30 g | 48.75 g | 20.38 g | 0.77 g | 40.64 g | 6.39 g | 0.67 g | 43.99 g | 15.29 g | 0.35 g | 45.77 g | 13.79 g | 0.80 g |
| Reggeli | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | |
| | Energia: 302.80 Kcal / 1,265.70 KJ | | | Energia: 347.61 Kcal / 1,453.01 KJ | | | Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ | | | Energia: 200.87 Kcal / 839.64 KJ | | | Energia: 303.40 Kcal / 1,268.21 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 8.13 g | 16.18 g | 9.21 g | 13.73 g | 17.90 g | 8.15 g | 12.77 g | 15.90 g | 4.22 g | 10.93 g | 3.43 g | 1.50 g | 6.93 g | 16.78 g | 7.78 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 30.81 g | 0.00 g | 0.64 g | 32.49 g | 0.00 g | 1.03 g | 31.77 g | 0.00 g | 1.22 g | 31.34 g | 0.00 g | 0.19 g | 30.81 g | 0.00 g | 0.18 g | |
| Tízórai | Herba tea édesítőszerrel, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB , paprika | | | Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény | | |
| | Energia: 379.58 Kcal / 1,586.64 KJ | | | Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ | | | Energia: 330.95 Kcal / 1,383.37 KJ | | | Energia: 365.36 Kcal / 1,527.20 KJ | | | Energia: 219.23 Kcal / 916.38 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 10.06 g | 26.92 g | 8.42 g | 11.38 g | 15.72 g | 4.21 g | 9.34 g | 21.88 g | 6.59 g | 5.80 g | 26.71 g | 7.10 g | 1.20 g | 9.52 g | 0.72 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 23.25 g | 0.04 g | 1.95 g | 24.81 g | 0.04 g | 1.12 g | 23.21 g | 0.04 g | 1.18 g | 24.40 g | 0.04 g | 0.47 g | 25.52 g | 15.16 g | 0.24 g | |
| Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Cornito főtt tészta, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | Energia: 774.08 Kcal / 3,235.65 KJ | | | Energia: 703.20 Kcal / 2,939.38 KJ | | | Energia: 702.86 Kcal / 2,937.95 KJ | | | Energia: 636.51 Kcal / 2,660.61 KJ | | | Energia: 803.71 Kcal / 3,359.51 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 26.89 g | 41.30 g | 11.18 g | 31.78 g | 32.53 g | 7.79 g | 30.94 g | 30.13 g | 11.92 g | 25.51 g | 26.52 g | 5.78 g | 24.83 g | 45.40 g | 9.99 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 72.39 g | 0.02 g | 11.12 g | 71.16 g | 0.10 g | 5.52 g | 75.50 g | 3.01 g | 1.88 g | 73.78 g | 1.82 g | 2.79 g | 72.70 g | 10.69 g | 4.97 g | |
| Uzsonna | | | | | | | | | | | | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------|--|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|---|-----------------------|-----------------------|---|---------|---------|
| (06130) Diab. 30-25-70-25- 50 g CH | Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél | | |
| | | Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ | | | Energia: 295.82 Kcal / 1,236.53 KJ | | | Energia: 267.30 Kcal / 1,117.31 KJ | | | Energia: 122.63 Kcal / 512.59 KJ | | | Energia: 288.31 Kcal / 1,205.14 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 1.20 g | 9.52 g | 0.72 g | 11.34 g | 17.10 g | 5.00 g | 6.74 g | 16.00 g | 9.20 g | 4.01 g | 0.82 g | 0.07 g | 11.47 g | 15.74 g | 4.21 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 25.44 g 15.12 g 0.24 g | | | 23.79 g 4.40 g 1.26 g | | | 23.77 g 0.00 g 0.54 g | | | 24.55 g 1.20 g 0.06 g | | | 24.86 g 0.00 g 1.12 g | | | |
| | Vacsora | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Stroganoff sertésragu, Párolt rizs | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Hot-dog | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Meleg szendvics | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Dubarry sertésszelet, Tört burgonya | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Húsgombóc , Franciasaláta | | |
| | | Energia: 517.41 Kcal / 2,162.77 KJ | | | Energia: 240.42 Kcal / 1,004.96 KJ | | | Energia: 404.62 Kcal / 1,691.31 KJ | | | Energia: 517.78 Kcal / 2,164.32 KJ | | | Energia: 789.55 Kcal / 3,300.32 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 20.97 g | 26.78 g | 8.49 g | 24.77 g | 27.02 g | 10.33 g | 19.50 g | 11.97 g | 6.12 g | 31.89 g | 21.84 g | 6.04 g | 27.81 g | 54.08 g | 14.71 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 47.49 g 0.00 g 3.51 g | | | 50.42 g 0.00 g 1.47 g | | | 54.41 g 2.02 g 1.18 g | | | 47.21 g 0.00 g 2.90 g | | | 46.02 g 5.00 g 3.42 g | | | |
| | Pótlékezés | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL , kígyóuborka | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL , Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL , Paradicsom | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL , Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL , Paradicsom | | |
| | | Energia: 431.62 Kcal / 1,804.17 KJ | | | Energia: 487.19 Kcal / 2,036.45 KJ | | | Energia: 525.39 Kcal / 2,196.13 KJ | | | Energia: 487.19 Kcal / 2,036.45 KJ | | | Energia: 439.52 Kcal / 1,837.19 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| 17.24 g | | 16.48 g | 4.55 g | 14.40 g | 24.52 g | 7.11 g | 15.92 g | 27.72 g | 8.48 g | 14.40 g | 24.52 g | 7.11 g | 16.80 g | 17.86 g | 4.76 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 53.08 g 4.40 g 1.29 g | | | 51.83 g 6.24 g 1.25 g | | | 52.44 g 0.00 g 2.12 g | | | 51.83 g 6.24 g 1.25 g | | | 52.38 g 0.00 g 1.42 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|---|--|-----------------------|--|---|-----------------------|--|--|-----------------------|--|---|-----------------------|---|--|----------|----------|
| (06140) Diab. 30-65-50 g CH R-E-V | Reggeli | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | |
| | | Energia: 302.80 Kcal / 1,265.70 KJ | | | Energia: 347.61 Kcal / 1,453.01 KJ | | | Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ | | | Energia: 200.87 Kcal / 839.64 KJ | | | Energia: 303.40 Kcal / 1,268.21 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 8.13 g | 16.18 g | 9.21 g | 13.73 g | 17.90 g | 8.15 g | 12.77 g | 15.90 g | 4.22 g | 10.93 g | 3.43 g | 1.50 g | 6.93 g | 16.78 g | 7.78 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 30.81 g 0.00 g 0.64 g | | | 32.49 g 0.00 g 1.03 g | | | 31.77 g 0.00 g 1.22 g | | | 31.34 g 0.00 g 0.19 g | | | 30.81 g 0.00 g 0.18 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | BrokkolikréMLEves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Cornito főtt tészta, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklassaláta | | |
| | | Energia: 718.61 Kcal / 3,003.79 KJ | | | Energia: 675.69 Kcal / 2,824.38 KJ | | | Energia: 663.63 Kcal / 2,773.97 KJ | | | Energia: 615.83 Kcal / 2,574.17 KJ | | | Energia: 778.42 Kcal / 3,253.80 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 25.01 g | 38.27 g | 10.30 g | 31.30 g | 31.77 g | 7.69 g | 30.54 g | 29.44 g | 11.87 g | 25.39 g | 26.49 g | 5.78 g | 24.59 g | 44.82 g | 9.92 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 67.37 g 0.02 g 10.64 g | | | 66.51 g 0.10 g 5.33 g | | | 67.80 g 2.51 g 1.87 g | | | 68.88 g 1.52 g 2.79 g | | | 68.04 g 10.39 g 4.76 g | | | |
| Vacsora | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Stroganoff sertésragu, Párolt rizs | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Hot-dog | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Meleg szendvics | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Dubarry sertésszelet, Tört burgonya | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Húsgombóc, Franciasaláta | | | |
| | Energia: 517.41 Kcal / 2,162.77 KJ | | | Energia: 240.42 Kcal / 1,004.96 KJ | | | Energia: 404.62 Kcal / 1,691.31 KJ | | | Energia: 517.78 Kcal / 2,164.32 KJ | | | Energia: 789.55 Kcal / 3,300.32 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 20.97 g | 26.78 g | 8.49 g | 24.77 g | 27.02 g | 10.33 g | 19.50 g | 11.97 g | 6.12 g | 31.89 g | 21.84 g | 6.04 g | 27.81 g | 54.08 g | 14.71 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 47.49 g 0.00 g 3.51 g | | | 50.42 g 0.00 g 1.47 g | | | 54.41 g 2.02 g 1.18 g | | | 47.21 g 0.00 g 2.90 g | | | 46.02 g 5.00 g 3.42 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|-----------------------|--|--|--|---|---|
| (06140) Diab. 30-65-50 g CH R-E-V | Pótétkezés | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL , kígyóuborka | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL , Jégcsapretek | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL , Paradicsom | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL , Jégcsapretek | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL , Paradicsom |
| | | Energia: 431.62 Kcal / 1,804.17 Kj | Energia: 487.19 Kcal / 2,036.45 Kj | Energia: 525.39 Kcal / 2,196.13 Kj | Energia: 487.19 Kcal / 2,036.45 Kj | Energia: 439.52 Kcal / 1,837.19 Kj |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 17.24 g 16.48 g 4.55 g | 14.40 g 24.52 g 7.11 g | 15.92 g 27.72 g 8.48 g | 14.40 g 24.52 g 7.11 g | 16.80 g 17.86 g 4.76 g |
| Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| 53.08 g 4.40 g 1.29 g | 51.83 g 6.24 g 1.25 g | 52.44 g 0.00 g 2.12 g | 51.83 g 6.24 g 1.25 g | 52.38 g 0.00 g 1.42 g | | |
| (06170) Diab. 30-15-60-15- 50 g CH | Reggeli | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB |
| | | Energia: 302.80 Kcal / 1,265.70 Kj | Energia: 347.61 Kcal / 1,453.01 Kj | Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 Kj | Energia: 200.87 Kcal / 839.64 Kj | Energia: 303.40 Kcal / 1,268.21 Kj |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 8.13 g 16.18 g 9.21 g | 13.73 g 17.90 g 8.15 g | 12.77 g 15.90 g 4.22 g | 10.93 g 3.43 g 1.50 g | 6.93 g 16.78 g 7.78 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| | 30.81 g 0.00 g 0.64 g | 32.49 g 0.00 g 1.03 g | 31.77 g 0.00 g 1.22 g | 31.34 g 0.00 g 0.19 g | 30.81 g 0.00 g 0.18 g | |
| | Tízórai | Herba tea édesítőszerrel, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika | Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény |
| | | Energia: 339.34 Kcal / 1,418.44 Kj | Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 Kj | Energia: 290.71 Kcal / 1,215.17 Kj | Energia: 325.12 Kcal / 1,359.00 Kj | Energia: 137.99 Kcal / 576.80 Kj |
| Fehérje Zsír T.Zsírsv | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | |
| 8.48 g 26.71 g 8.40 g | | 9.80 g 15.51 g 4.19 g | 7.76 g 21.67 g 6.57 g | 4.22 g 26.50 g 7.08 g | 0.75 g 5.95 g 0.45 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| 15.28 g 0.04 g 1.92 g | 16.84 g 0.04 g 1.09 g | 15.24 g 0.04 g 1.15 g | 16.43 g 0.04 g 0.44 g | 15.98 g 9.49 g 0.15 g | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|---|---|-----------------------|---|---|-----------------------|--|--|-----------------------|--|--|-----------------------|--|--|---------|--------|
| (06170) Diab. 30-15-60-15- 50 g CH | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Cornito főtt tészta, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 625.25 Kcal / 2,613.55 KJ | | | Energia: 494.97 Kcal / 2,068.97 KJ | | | Energia: 584.14 Kcal / 2,441.71 KJ | | | Energia: 518.13 Kcal / 2,165.78 KJ | | | Energia: 679.95 Kcal / 2,842.19 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 21.66 g | 33.29 g | 9.18 g | 19.13 g | 20.94 g | 4.52 g | 27.06 g | 26.71 g | 11.18 g | 20.65 g | 20.80 g | 4.65 g | 23.48 g | 39.23 g | 9.47 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 58.55 g 0.02 g 8.95 g | | | 58.08 g 0.10 g 4.01 g | | | 57.64 g 2.01 g 1.54 g | | | 61.76 g 1.51 g 2.18 g | | | 57.08 g 9.79 g 4.28 g | | | |
| | Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél | | |
| | | Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ | | | Energia: 255.58 Kcal / 1,068.32 KJ | | | Energia: 227.06 Kcal / 949.11 KJ | | | Energia: 72.93 Kcal / 304.85 KJ | | | Energia: 248.07 Kcal / 1,036.93 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 0.75 g | 5.95 g | 0.45 g | 9.76 g | 16.89 g | 4.98 g | 5.16 g | 15.79 g | 9.18 g | 2.07 g | 0.57 g | 0.06 g | 9.89 g | 15.53 g | 4.19 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 15.90 g 9.45 g 0.15 g | | | 15.82 g 4.40 g 1.23 g | | | 15.80 g 0.00 g 0.51 g | | | 14.71 g 1.20 g 0.03 g | | | 16.89 g 0.00 g 1.09 g | | | |
| Vacsora | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Stroganoff sertésragu, Párolt rizs | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Hot-dog | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Meleg szendvics | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Dubarry sertésszelet, Tört burgonya | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Húsgombóc, Franciasaláta | | | |
| | Energia: 517.41 Kcal / 2,162.77 KJ | | | Energia: 240.42 Kcal / 1,004.96 KJ | | | Energia: 404.62 Kcal / 1,691.31 KJ | | | Energia: 517.78 Kcal / 2,164.32 KJ | | | Energia: 789.55 Kcal / 3,300.32 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 20.97 g | 26.78 g | 8.49 g | 24.77 g | 27.02 g | 10.33 g | 19.50 g | 11.97 g | 6.12 g | 31.89 g | 21.84 g | 6.04 g | 27.81 g | 54.08 g | 14.71 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 47.49 g 0.00 g 3.51 g | | | 50.42 g 0.00 g 1.47 g | | | 54.41 g 2.02 g 1.18 g | | | 47.21 g 0.00 g 2.90 g | | | 46.02 g 5.00 g 3.42 g | | | | |
| Pótétkezés | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom | | | |
| | Energia: 431.62 Kcal / 1,804.17 KJ | | | Energia: 487.19 Kcal / 2,036.45 KJ | | | Energia: 525.39 Kcal / 2,196.13 KJ | | | Energia: 487.19 Kcal / 2,036.45 KJ | | | Energia: 439.52 Kcal / 1,837.19 KJ | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

**(06180)
Diab.30-15-60-
15-40 CH**

| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
|----------------|--|---------|------------|---|---------|------------|--|---------|------------|---|---------|------------|--|---------|--------|
| | 17.24 g | 16.48 g | 4.55 g | 14.40 g | 24.52 g | 7.11 g | 15.92 g | 27.72 g | 8.48 g | 14.40 g | 24.52 g | 7.11 g | 16.80 g | 17.86 g | 4.76 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 53.08 g | 4.40 g | 1.29 g | 51.83 g | 6.24 g | 1.25 g | 52.44 g | 0.00 g | 2.12 g | 51.83 g | 6.24 g | 1.25 g | 52.38 g | 0.00 g | 1.42 g |
| Reggeli | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | |
| | Energia: 302.80 Kcal / 1,265.70 KJ | | | Energia: 347.61 Kcal / 1,453.01 KJ | | | Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ | | | Energia: 200.87 Kcal / 839.64 KJ | | | Energia: 303.40 Kcal / 1,268.21 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | 8.13 g | 16.18 g | 9.21 g | 13.73 g | 17.90 g | 8.15 g | 12.77 g | 15.90 g | 4.22 g | 10.93 g | 3.43 g | 1.50 g | 6.93 g | 16.78 g | 7.78 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 30.81 g | 0.00 g | 0.64 g | 32.49 g | 0.00 g | 1.03 g | 31.77 g | 0.00 g | 1.22 g | 31.34 g | 0.00 g | 0.19 g | 30.81 g | 0.00 g | 0.18 g | |
| Tízórai | Herba tea édesítőszerrel, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika | | | Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény | | |
| | Energia: 339.34 Kcal / 1,418.44 KJ | | | Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ | | | Energia: 290.71 Kcal / 1,215.17 KJ | | | Energia: 325.12 Kcal / 1,359.00 KJ | | | Energia: 137.99 Kcal / 576.80 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | 8.48 g | 26.71 g | 8.40 g | 9.80 g | 15.51 g | 4.19 g | 7.76 g | 21.67 g | 6.57 g | 4.22 g | 26.50 g | 7.08 g | 0.75 g | 5.95 g | 0.45 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 15.28 g | 0.04 g | 1.92 g | 16.84 g | 0.04 g | 1.09 g | 15.24 g | 0.04 g | 1.15 g | 16.43 g | 0.04 g | 0.44 g | 15.98 g | 9.49 g | 0.15 g | |
| Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Cornito főtt tészta, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | Energia: 625.25 Kcal / 2,613.55 KJ | | | Energia: 494.97 Kcal / 2,068.97 KJ | | | Energia: 584.14 Kcal / 2,441.71 KJ | | | Energia: 518.13 Kcal / 2,165.78 KJ | | | Energia: 679.95 Kcal / 2,842.19 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | 21.66 g | 33.29 g | 9.18 g | 19.13 g | 20.94 g | 4.52 g | 27.06 g | 26.71 g | 11.18 g | 20.65 g | 20.80 g | 4.65 g | 23.48 g | 39.23 g | 9.47 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 58.55 g | 0.02 g | 8.95 g | 58.08 g | 0.10 g | 4.01 g | 57.64 g | 2.01 g | 1.54 g | 61.76 g | 1.51 g | 2.18 g | 57.08 g | 9.79 g | 4.28 g | |
| Uzsonna | | | | | | | | | | | | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|---|-----------------------|-----------------------|---|-----------------------|-----------------------|---|---------|---------|
| (06180) Diab.30-15-60- 15-40 CH | Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél | | |
| | | Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ | | | Energia: 255.58 Kcal / 1,068.32 KJ | | | Energia: 227.06 Kcal / 949.11 KJ | | | Energia: 72.93 Kcal / 304.85 KJ | | | Energia: 248.07 Kcal / 1,036.93 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 0.75 g | 5.95 g | 0.45 g | 9.76 g | 16.89 g | 4.98 g | 5.16 g | 15.79 g | 9.18 g | 2.07 g | 0.57 g | 0.06 g | 9.89 g | 15.53 g | 4.19 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 15.90 g 9.45 g 0.15 g | | | 15.82 g 4.40 g 1.23 g | | | 15.80 g 0.00 g 0.51 g | | | 14.71 g 1.20 g 0.03 g | | | 16.89 g 0.00 g 1.09 g | | | |
| | Vacsora | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Stroganoff sertésragu, Párolt rizs | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Hot-dog | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Meleg szendvics | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Dubarry sertésszelet, Tört burgonya | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Húsgombóc, Franciasaláta | | |
| | | Energia: 479.58 Kcal / 2,004.64 KJ | | | Energia: 196.70 Kcal / 822.21 KJ | | | Energia: 303.47 Kcal / 1,268.50 KJ | | | Energia: 494.34 Kcal / 2,066.34 KJ | | | Energia: 704.36 Kcal / 2,944.22 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 20.29 g | 25.83 g | 8.38 g | 20.27 g | 22.10 g | 8.45 g | 14.62 g | 8.98 g | 4.59 g | 31.27 g | 21.79 g | 6.03 g | 26.16 g | 48.14 g | 13.49 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 40.90 g 0.00 g 3.31 g | | | 41.26 g 0.00 g 1.21 g | | | 40.81 g 1.51 g 0.91 g | | | 42.21 g 0.00 g 2.75 g | | | 40.03 g 4.00 g 3.08 g | | | |
| | Pótétkezés | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom | | |
| | | Energia: 379.55 Kcal / 1,586.52 KJ | | | Energia: 435.12 Kcal / 1,818.80 KJ | | | Energia: 473.32 Kcal / 1,978.48 KJ | | | Energia: 435.12 Kcal / 1,818.80 KJ | | | Energia: 387.45 Kcal / 1,619.54 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| 15.20 g | | 16.21 g | 4.53 g | 12.36 g | 24.25 g | 7.09 g | 13.88 g | 27.45 g | 8.46 g | 12.36 g | 24.25 g | 7.09 g | 14.76 g | 17.59 g | 4.74 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 42.76 g 4.40 g 1.26 g | | | 41.51 g 6.24 g 1.22 g | | | 42.12 g 0.00 g 2.09 g | | | 41.51 g 6.24 g 1.22 g | | | 42.06 g 0.00 g 1.39 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|---|--|-----------------------|--|---|-----------------------|--|--|-----------------------|--|---|-----------------------|---|--|---------|--------|
| (06200) Diab. 35-55-60 g CH | Reggeli | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | |
| | | Energia: 328.83 Kcal / 1,374.51 Kj | | | Energia: 373.64 Kcal / 1,561.82 Kj | | | Energia: 348.81 Kcal / 1,458.03 Kj | | | Energia: 226.90 Kcal / 948.44 Kj | | | Energia: 329.43 Kcal / 1,377.02 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 9.15 g | 16.31 g | 9.22 g | 14.75 g | 18.03 g | 8.16 g | 13.79 g | 16.03 g | 4.23 g | 11.95 g | 3.56 g | 1.51 g | 7.95 g | 16.91 g | 7.79 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 35.97 g 0.00 g 0.66 g | | | 37.65 g 0.00 g 1.05 g | | | 36.93 g 0.00 g 1.24 g | | | 36.50 g 0.00 g 0.21 g | | | 35.97 g 0.00 g 0.20 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | BrokkolikréMLEVES, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Cornito főtt tészta, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklassaláta | | |
| | | Energia: 552.22 Kcal / 2,308.28 Kj | | | Energia: 593.17 Kcal / 2,479.45 Kj | | | Energia: 585.16 Kcal / 2,445.97 Kj | | | Energia: 509.70 Kcal / 2,130.55 Kj | | | Energia: 538.47 Kcal / 2,250.80 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 19.35 g | 29.20 g | 7.66 g | 29.86 g | 29.48 g | 7.40 g | 29.74 g | 28.04 g | 11.76 g | 20.89 g | 23.23 g | 5.40 g | 16.25 g | 27.84 g | 6.07 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 52.29 g 0.02 g 9.22 g | | | 52.56 g 0.10 g 4.74 g | | | 52.40 g 1.51 g 1.84 g | | | 54.01 g 1.21 g 2.10 g | | | 54.75 g 9.79 g 3.63 g | | | |
| Vacsora | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Stroganoff sertésragu, Párolt rizs | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Hot-dog | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Meleg szendvics | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Dubarry sertésszelet, Tört burgonya | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Húsgombóc, Franciasaláta | | | |
| | Energia: 593.07 Kcal / 2,479.03 Kj | | | Energia: 284.13 Kcal / 1,187.66 Kj | | | Energia: 455.20 Kcal / 1,902.74 Kj | | | Energia: 588.11 Kcal / 2,458.30 Kj | | | Energia: 1,002.54 Kcal / 4,190.62 Kj | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 22.33 g | 28.69 g | 8.71 g | 29.28 g | 31.93 g | 12.21 g | 21.93 g | 13.46 g | 6.89 g | 33.77 g | 21.99 g | 6.05 g | 31.93 g | 68.94 g | 17.75 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 60.66 g 0.00 g 3.90 g | | | 59.59 g 0.00 g 1.72 g | | | 61.21 g 2.27 g 1.32 g | | | 62.21 g 0.00 g 3.35 g | | | 61.00 g 7.50 g 4.26 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|--|---|--|--|--|---|---|
| (06200) Diab. 35-55-60 g CH | Pótétkezés | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL , kígyóuborka | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL , Jégcsapretek | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL , Paradicsom | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL , Jégcsapretek | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL , Paradicsom |
| | | Energia: 457.18 Kcal / 1,911.01 KJ | Energia: 512.75 Kcal / 2,143.30 KJ | Energia: 550.95 Kcal / 2,302.97 KJ | Energia: 512.75 Kcal / 2,143.30 KJ | Energia: 465.08 Kcal / 1,944.03 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav |
| | | 18.24 g 16.61 g 4.56 g | 15.40 g 24.65 g 7.12 g | 16.92 g 27.85 g 8.49 g | 15.40 g 24.65 g 7.12 g | 17.80 g 17.99 g 4.77 g |
| (06220) Diab. 50-50-50 g CH | Reggeli | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL |
| | | Energia: 406.94 Kcal / 1,701.01 KJ | Energia: 451.75 Kcal / 1,888.32 KJ | Energia: 426.92 Kcal / 1,784.53 KJ | Energia: 305.01 Kcal / 1,274.94 KJ | Energia: 407.54 Kcal / 1,703.52 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav |
| | | 12.20 g 16.72 g 9.24 g | 17.80 g 18.44 g 8.18 g | 16.84 g 16.44 g 4.25 g | 15.00 g 3.97 g 1.53 g | 11.00 g 17.32 g 7.81 g |
| Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Cornito főtt tészta, Alma | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | |
| | Energia: 552.22 Kcal / 2,308.28 KJ | Energia: 565.66 Kcal / 2,364.46 KJ | Energia: 585.16 Kcal / 2,445.97 KJ | Energia: 495.03 Kcal / 2,069.23 KJ | Energia: 702.56 Kcal / 2,936.70 KJ | |
| | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | |
| | 19.35 g 29.20 g 7.66 g | 29.38 g 28.72 g 7.30 g | 29.74 g 28.04 g 11.76 g | 19.19 g 22.43 g 5.33 g | 23.85 g 43.06 g 9.71 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| 52.29 g 0.02 g 9.22 g | 47.91 g 0.10 g 4.54 g | 52.40 g 1.51 g 1.84 g | 53.77 g 1.51 g 1.85 g | 54.05 g 9.49 g 4.16 g | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|-------------------|---|---------|--------|---|---------|---------|--|---------|--------|--|---------|--------|--|---------|---------|
| (06220) Diab. 50-50-50 g CH | Vacsora | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Stroganoff sertésragu, Párolt rizs | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Hot-dog | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Meleg szendvics | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Dubarry sertésszelet, Tört burgonya | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Húsgombóc, Franciasaláta | | |
| | | Energia: 517.41 Kcal / 2,162.77 KJ | | | Energia: 240.42 Kcal / 1,004.96 KJ | | | Energia: 404.62 Kcal / 1,691.31 KJ | | | Energia: 517.78 Kcal / 2,164.32 KJ | | | Energia: 789.55 Kcal / 3,300.32 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 20.97 g | 26.78 g | 8.49 g | 24.77 g | 27.02 g | 10.33 g | 19.50 g | 11.97 g | 6.12 g | 31.89 g | 21.84 g | 6.04 g | 27.81 g | 54.08 g | 14.71 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | | 47.49 g | 0.00 g | 3.51 g | 50.42 g | 0.00 g | 1.47 g | 54.41 g | 2.02 g | 1.18 g | 47.21 g | 0.00 g | 2.90 g | 46.02 g | 5.00 g | 3.42 g |
| | Pótétkezés | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom | | |
| | | Energia: 431.62 Kcal / 1,804.17 KJ | | | Energia: 487.19 Kcal / 2,036.45 KJ | | | Energia: 525.39 Kcal / 2,196.13 KJ | | | Energia: 487.19 Kcal / 2,036.45 KJ | | | Energia: 439.52 Kcal / 1,837.19 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 17.24 g | 16.48 g | 4.55 g | 14.40 g | 24.52 g | 7.11 g | 15.92 g | 27.72 g | 8.48 g | 14.40 g | 24.52 g | 7.11 g | 16.80 g | 17.86 g | 4.76 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | | 53.08 g | 4.40 g | 1.29 g | 51.83 g | 6.24 g | 1.25 g | 52.44 g | 0.00 g | 2.12 g | 51.83 g | 6.24 g | 1.25 g | 52.38 g | 0.00 g | 1.42 g |
| (06250) Diab. 30-20-50-20- 40-20 g CH | Reggeli | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | |
| | | Energia: 302.80 Kcal / 1,265.70 KJ | | | Energia: 347.61 Kcal / 1,453.01 KJ | | | Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ | | | Energia: 200.87 Kcal / 839.64 KJ | | | Energia: 303.40 Kcal / 1,268.21 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 8.13 g | 16.18 g | 9.21 g | 13.73 g | 17.90 g | 8.15 g | 12.77 g | 15.90 g | 4.22 g | 10.93 g | 3.43 g | 1.50 g | 6.93 g | 16.78 g | 7.78 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | | 30.81 g | 0.00 g | 0.64 g | 32.49 g | 0.00 g | 1.03 g | 31.77 g | 0.00 g | 1.22 g | 31.34 g | 0.00 g | 0.19 g | 30.81 g | 0.00 g | 0.18 g |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|---|--|-----------------------|---|--|-----------------------|--|--|-----------------------|--|--|-----------------------|--|---|----------|----------|
| (06250) Diab. 30-20-50-20- 40-20 g CH | Tízórai | Herba tea édesítőszerrel, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika | | | Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 365.37 Kcal / 1,527.25 KJ | | | Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ | | | Energia: 316.74 Kcal / 1,323.97 KJ | | | Energia: 351.15 Kcal / 1,467.81 KJ | | | Energia: 165.07 Kcal / 689.99 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 9.50 g | 26.84 g | 8.41 g | 10.82 g | 15.64 g | 4.20 g | 8.78 g | 21.80 g | 6.58 g | 5.24 g | 26.63 g | 7.09 g | 0.90 g | 7.14 g | 0.54 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 20.44 g 0.04 g 1.94 g | | | 22.00 g 0.04 g 1.11 g | | | 20.40 g 0.04 g 1.17 g | | | 21.59 g 0.04 g 0.46 g | | | 19.16 g 11.38 g 0.18 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Cornito főtt tészta, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 514.32 Kcal / 2,149.86 KJ | | | Energia: 439.96 Kcal / 1,839.03 KJ | | | Energia: 544.90 Kcal / 2,277.68 KJ | | | Energia: 447.43 Kcal / 1,870.26 KJ | | | Energia: 654.66 Kcal / 2,736.48 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 17.89 g | 27.24 g | 7.42 g | 18.17 g | 19.42 g | 4.33 g | 26.66 g | 26.01 g | 11.13 g | 17.00 g | 19.14 g | 4.49 g | 23.23 g | 38.64 g | 9.40 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 48.50 g 0.02 g 8.00 g | | | 48.78 g 0.10 g 3.62 g | | | 49.94 g 1.51 g 1.52 g | | | 51.47 g 1.51 g 1.68 g | | | 52.42 g 9.49 g 4.08 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél | | | |
| | Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ | | | Energia: 281.61 Kcal / 1,177.13 KJ | | | Energia: 253.09 Kcal / 1,057.92 KJ | | | Energia: 96.60 Kcal / 403.79 KJ | | | Energia: 274.10 Kcal / 1,145.74 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 0.90 g | 7.14 g | 0.54 g | 10.78 g | 17.02 g | 4.99 g | 6.18 g | 15.92 g | 9.19 g | 2.99 g | 0.69 g | 0.06 g | 10.91 g | 15.66 g | 4.20 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 19.08 g 11.34 g 0.18 g | | | 20.98 g 4.40 g 1.25 g | | | 20.96 g 0.00 g 0.53 g | | | 19.39 g 1.20 g 0.04 g | | | 22.05 g 0.00 g 1.11 g | | | | |
| Vacsora | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Stroganoff sertésragu, Párolt rizs | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Hot-dog | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Meleg szendvics | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Dubarry sertésszelet, Tört burgonya | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Húsgombóc, Franciasaláta | | | |
| | Energia: 479.58 Kcal / 2,004.64 KJ | | | Energia: 196.70 Kcal / 822.21 KJ | | | Energia: 303.47 Kcal / 1,268.50 KJ | | | Energia: 494.34 Kcal / 2,066.34 KJ | | | Energia: 704.36 Kcal / 2,944.22 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10. | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---------|-----------|--|---------|-----------|--|---------|-----------|---|---------|-----------|---|---------|-----------|
| | 20.29 g | 25.83 g | 8.38 g | 20.27 g | 22.10 g | 8.45 g | 14.62 g | 8.98 g | 4.59 g | 31.27 g | 21.79 g | 6.03 g | 26.16 g | 48.14 g | 13.49 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 40.90 g | 0.00 g | 3.31 g | 41.26 g | 0.00 g | 1.21 g | 40.81 g | 1.51 g | 0.91 g | 42.21 g | 0.00 g | 2.75 g | 40.03 g | 4.00 g | 3.08 g |
| Pótlékezés | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom | | |
| | Energia: 277.77 Kcal / 1,161.08 Kj | | | Energia: 333.34 Kcal / 1,393.36 Kj | | | Energia: 371.54 Kcal / 1,553.04 Kj | | | Energia: 333.34 Kcal / 1,393.36 Kj | | | Energia: 285.67 Kcal / 1,194.10 Kj | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | 11.22 g | 15.68 g | 4.50 g | 8.38 g | 23.72 g | 7.06 g | 9.90 g | 26.92 g | 8.43 g | 8.38 g | 23.72 g | 7.06 g | 10.78 g | 17.06 g | 4.71 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 22.60 g | 4.40 g | 1.20 g | 21.35 g | 6.24 g | 1.16 g | 21.96 g | 0.00 g | 2.03 g | 21.35 g | 6.24 g | 1.16 g | 21.90 g | 0.00 g | 1.33 g | |
| (06270) Diab. 35-15-50-15-35 g CH | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | |
| | Energia: 328.83 Kcal / 1,374.51 Kj | | | Energia: 373.64 Kcal / 1,561.82 Kj | | | Energia: 348.81 Kcal / 1,458.03 Kj | | | Energia: 226.90 Kcal / 948.44 Kj | | | Energia: 329.43 Kcal / 1,377.02 Kj | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | 9.15 g | 16.31 g | 9.22 g | 14.75 g | 18.03 g | 8.16 g | 13.79 g | 16.03 g | 4.23 g | 11.95 g | 3.56 g | 1.51 g | 7.95 g | 16.91 g | 7.79 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 35.97 g | 0.00 g | 0.66 g | 37.65 g | 0.00 g | 1.05 g | 36.93 g | 0.00 g | 1.24 g | 36.50 g | 0.00 g | 0.21 g | 35.97 g | 0.00 g | 0.20 g | |
| Tízórai | Herba tea édesítőszerrel, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika | | | Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény | | |
| | Energia: 339.34 Kcal / 1,418.44 Kj | | | Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 Kj | | | Energia: 290.71 Kcal / 1,215.17 Kj | | | Energia: 325.12 Kcal / 1,359.00 Kj | | | Energia: 137.99 Kcal / 576.80 Kj | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | 8.48 g | 26.71 g | 8.40 g | 9.80 g | 15.51 g | 4.19 g | 7.76 g | 21.67 g | 6.57 g | 4.22 g | 26.50 g | 7.08 g | 0.75 g | 5.95 g | 0.45 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 15.28 g | 0.04 g | 1.92 g | 16.84 g | 0.04 g | 1.09 g | 15.24 g | 0.04 g | 1.15 g | 16.43 g | 0.04 g | 0.44 g | 15.98 g | 9.49 g | 0.15 g | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|--|---|-----------------------|--|---|-----------------------|---|---|-----------------------|---|--|-----------------------|---|--|---------|--------|
| (06270) Diab. 35-15-50-15- 35 g CH | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Cornito főtt tészta, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 514.32 Kcal / 2,149.86 KJ | | | Energia: 439.96 Kcal / 1,839.03 KJ | | | Energia: 544.90 Kcal / 2,277.68 KJ | | | Energia: 447.43 Kcal / 1,870.26 KJ | | | Energia: 654.66 Kcal / 2,736.48 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 17.89 g | 27.24 g | 7.42 g | 18.17 g | 19.42 g | 4.33 g | 26.66 g | 26.01 g | 11.13 g | 17.00 g | 19.14 g | 4.49 g | 23.23 g | 38.64 g | 9.40 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 48.50 g 0.02 g 8.00 g | | | 48.78 g 0.10 g 3.62 g | | | 49.94 g 1.51 g 1.52 g | | | 51.47 g 1.51 g 1.68 g | | | 52.42 g 9.49 g 4.08 g | | | |
| | Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél | | |
| | | Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ | | | Energia: 255.58 Kcal / 1,068.32 KJ | | | Energia: 227.06 Kcal / 949.11 KJ | | | Energia: 72.93 Kcal / 304.85 KJ | | | Energia: 248.07 Kcal / 1,036.93 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 0.75 g | 5.95 g | 0.45 g | 9.76 g | 16.89 g | 4.98 g | 5.16 g | 15.79 g | 9.18 g | 2.07 g | 0.57 g | 0.06 g | 9.89 g | 15.53 g | 4.19 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 15.90 g 9.45 g 0.15 g | | | 15.82 g 4.40 g 1.23 g | | | 15.80 g 0.00 g 0.51 g | | | 14.71 g 1.20 g 0.03 g | | | 16.89 g 0.00 g 1.09 g | | | |
| Vacsora | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Stroganoff sertésragu, Párolt rizs | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Hot-dog | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Meleg szendvics | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Dubarry sertésszelet, Tört burgonya | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Húsgombóc, Franciasaláta | | | |
| | Energia: 460.66 Kcal / 1,925.56 KJ | | | Energia: 152.99 Kcal / 639.50 KJ | | | Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ | | | Energia: 470.90 Kcal / 1,968.36 KJ | | | Energia: 619.16 Kcal / 2,588.09 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 19.95 g | 25.35 g | 8.33 g | 15.76 g | 17.19 g | 6.57 g | 12.19 g | 7.48 g | 3.83 g | 30.64 g | 21.74 g | 6.02 g | 24.52 g | 42.19 g | 12.28 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 37.61 g 0.00 g 3.21 g | | | 32.09 g 0.00 g 0.96 g | | | 34.01 g 1.26 g 0.77 g | | | 37.21 g 0.00 g 2.60 g | | | 34.04 g 3.00 g 2.75 g | | | | |
| Pótétkezés | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom | | | |
| | Energia: 353.51 Kcal / 1,477.67 KJ | | | Energia: 409.08 Kcal / 1,709.95 KJ | | | Energia: 447.28 Kcal / 1,869.63 KJ | | | Energia: 409.08 Kcal / 1,709.95 KJ | | | Energia: 361.41 Kcal / 1,510.69 KJ | | | |



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

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

| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
|----------------|--|---------|------------|---|---------|------------|--|---------|------------|---|---------|------------|--|---------|--------|
| | 14.19 g | 16.07 g | 4.53 g | 11.35 g | 24.11 g | 7.09 g | 12.87 g | 27.31 g | 8.46 g | 11.35 g | 24.11 g | 7.09 g | 13.75 g | 17.45 g | 4.74 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 37.61 g | 4.40 g | 1.25 g | 36.36 g | 6.24 g | 1.21 g | 36.97 g | 0.00 g | 2.08 g | 36.36 g | 6.24 g | 1.21 g | 36.91 g | 0.00 g | 1.38 g |
| Reggeli | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | |
| | Energia: 302.80 Kcal / 1,265.70 KJ | | | Energia: 347.61 Kcal / 1,453.01 KJ | | | Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ | | | Energia: 200.87 Kcal / 839.64 KJ | | | Energia: 303.40 Kcal / 1,268.21 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | 8.13 g | 16.18 g | 9.21 g | 13.73 g | 17.90 g | 8.15 g | 12.77 g | 15.90 g | 4.22 g | 10.93 g | 3.43 g | 1.50 g | 6.93 g | 16.78 g | 7.78 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 30.81 g | 0.00 g | 0.64 g | 32.49 g | 0.00 g | 1.03 g | 31.77 g | 0.00 g | 1.22 g | 31.34 g | 0.00 g | 0.19 g | 30.81 g | 0.00 g | 0.18 g | |
| Tízórai | Herba tea édesítőszerrel, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika | | | Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény | | |
| | Energia: 365.37 Kcal / 1,527.25 KJ | | | Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ | | | Energia: 316.74 Kcal / 1,323.97 KJ | | | Energia: 351.15 Kcal / 1,467.81 KJ | | | Energia: 165.07 Kcal / 689.99 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | 9.50 g | 26.84 g | 8.41 g | 10.82 g | 15.64 g | 4.20 g | 8.78 g | 21.80 g | 6.58 g | 5.24 g | 26.63 g | 7.09 g | 0.90 g | 7.14 g | 0.54 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 20.44 g | 0.04 g | 1.94 g | 22.00 g | 0.04 g | 1.11 g | 20.40 g | 0.04 g | 1.17 g | 21.59 g | 0.04 g | 0.46 g | 19.16 g | 11.38 g | 0.18 g | |
| Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Cornito főtt tészta, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | Energia: 514.32 Kcal / 2,149.86 KJ | | | Energia: 439.96 Kcal / 1,839.03 KJ | | | Energia: 525.29 Kcal / 2,195.71 KJ | | | Energia: 426.75 Kcal / 1,783.82 KJ | | | Energia: 604.08 Kcal / 2,525.05 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | 17.89 g | 27.24 g | 7.42 g | 18.17 g | 19.42 g | 4.33 g | 26.46 g | 25.66 g | 11.10 g | 16.88 g | 19.11 g | 4.48 g | 22.74 g | 37.47 g | 9.26 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 48.50 g | 0.02 g | 8.00 g | 48.78 g | 0.10 g | 3.62 g | 46.09 g | 1.26 g | 1.52 g | 46.57 g | 1.21 g | 1.68 g | 43.10 g | 8.89 g | 3.67 g | |
| Uzsonna | | | | | | | | | | | | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------|--|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|---|-----------------------|-----------------------|---|-----------------------|-----------------------|---|---------|---------|
| (06340) Diab. 30-20-40/45-20 -30 g CH | Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél | | |
| | | Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ | | | Energia: 281.61 Kcal / 1,177.13 KJ | | | Energia: 253.09 Kcal / 1,057.92 KJ | | | Energia: 96.60 Kcal / 403.79 KJ | | | Energia: 274.10 Kcal / 1,145.74 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 0.90 g | 7.14 g | 0.54 g | 10.78 g | 17.02 g | 4.99 g | 6.18 g | 15.92 g | 9.19 g | 2.99 g | 0.69 g | 0.06 g | 10.91 g | 15.66 g | 4.20 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 19.08 g 11.34 g 0.18 g | | | 20.98 g 4.40 g 1.25 g | | | 20.96 g 0.00 g 0.53 g | | | 19.39 g 1.20 g 0.04 g | | | 22.05 g 0.00 g 1.11 g | | | |
| | Vacsora | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Stroganoff sertésragu, Párolt rizs | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Hot-dog | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Meleg szendvics | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Dubarry sertésszelet, Tört burgonya | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Húsgombóc, Franciasaláta | | |
| | | Energia: 422.83 Kcal / 1,767.43 KJ | | | Energia: 131.14 Kcal / 548.17 KJ | | | Energia: 202.31 Kcal / 845.66 KJ | | | Energia: 447.46 Kcal / 1,870.38 KJ | | | Energia: 576.57 Kcal / 2,410.06 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 19.27 g | 24.40 g | 8.22 g | 13.51 g | 14.74 g | 5.63 g | 9.75 g | 5.98 g | 3.06 g | 30.02 g | 21.69 g | 6.02 g | 23.70 g | 39.22 g | 11.67 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 31.02 g 0.00 g 3.01 g | | | 27.50 g 0.00 g 0.84 g | | | 27.20 g 1.01 g 0.63 g | | | 32.21 g 0.00 g 2.45 g | | | 31.05 g 2.50 g 2.58 g | | | |
| | Pótétkezés | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom | | |
| | | Energia: 327.48 Kcal / 1,368.87 KJ | | | Energia: 383.05 Kcal / 1,601.15 KJ | | | Energia: 421.25 Kcal / 1,760.83 KJ | | | Energia: 383.05 Kcal / 1,601.15 KJ | | | Energia: 335.38 Kcal / 1,401.89 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| 13.17 g | | 15.94 g | 4.52 g | 10.33 g | 23.98 g | 7.08 g | 11.85 g | 27.18 g | 8.45 g | 10.33 g | 23.98 g | 7.08 g | 12.73 g | 17.32 g | 4.73 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 32.45 g 4.40 g 1.23 g | | | 31.20 g 6.24 g 1.19 g | | | 31.81 g 0.00 g 2.06 g | | | 31.20 g 6.24 g 1.19 g | | | 31.75 g 0.00 g 1.36 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|---|---|-----------------------|---|--|-----------------------|--|---|-----------------------|---|---|-----------------------|---|--|----------|----------|
| (06391) Diab.Bölcsi30 -15-35-10 g CH | Reggeli | Herba tea édesítőszerrel, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Uborka | | | Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea édesítőszerrel, Főtt tojás, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 210.20 Kcal / 878.64 KJ | | | Energia: 258.36 Kcal / 1,079.94 KJ | | | Energia: 273.36 Kcal / 1,142.64 KJ | | | Energia: 268.00 Kcal / 1,120.24 KJ | | | Energia: 273.39 Kcal / 1,142.77 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 7.82 g | 6.69 g | 1.82 g | 7.64 g | 12.35 g | 3.66 g | 10.98 g | 12.53 g | 3.18 g | 6.19 g | 13.79 g | 3.57 g | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 29.06 g 2.23 g 0.43 g | | | 28.30 g 0.04 g 0.81 g | | | 28.46 g 0.03 g 0.32 g | | | 28.89 g 0.04 g 0.28 g | | | 31.88 g 18.94 g 0.30 g | | | |
| | Tízórai | Alma | | | Körte | | | Céklás-almasaláta | | | Körte | | | Alma | | |
| | | Energia: 78.27 Kcal / 327.17 KJ | | | Energia: 63.59 Kcal / 265.81 KJ | | | Energia: 55.92 Kcal / 233.75 KJ | | | Energia: 63.59 Kcal / 265.81 KJ | | | Energia: 78.27 Kcal / 327.17 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 0.90 g | 0.90 g | 0.00 g | 0.48 g | 0.36 g | 0.00 g | 1.35 g | 0.45 g | 0.00 g | 0.48 g | 0.36 g | 0.00 g | 0.90 g | 0.90 g | 0.00 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 15.75 g 0.00 g 0.03 g | | | 14.40 g 0.00 g 0.01 g | | | 10.95 g 0.00 g 0.18 g | | | 14.40 g 0.00 g 0.01 g | | | 15.75 g 0.00 g 0.03 g | | | |
| Ebéd | Zöldségleves / zöldségkrémleves, Sertés aprósült, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL | | | Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Sertéspörkölt, Párolt rizs, Céklasaláta | | | Húsgaluska leves, Darafelfújt, Gyümölcsöntet, Alma | | | Magyaros csipetkeleves, Zöldségfaisírt sajtos, Sárgarépa főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Csirkepaprikás, Főtt tészta | | | |
| | Energia: 489.70 Kcal / 2,046.95 KJ | | | Energia: 369.75 Kcal / 1,545.56 KJ | | | Energia: 207.46 Kcal / 867.18 KJ | | | Energia: 216.65 Kcal / 905.60 KJ | | | Energia: 278.92 Kcal / 1,165.89 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 19.62 g | 28.83 g | 6.78 g | 17.08 g | 16.48 g | 3.02 g | 5.15 g | 4.75 g | 1.14 g | 5.54 g | 4.05 g | 0.71 g | 15.41 g | 8.66 g | 1.99 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 37.61 g 0.02 g 3.12 g | | | 37.68 g 2.42 g 1.56 g | | | 35.95 g 1.80 g 0.60 g | | | 35.93 g 3.26 g 2.04 g | | | 34.48 g 0.00 g 3.41 g | | | | |
| Uzsonna | Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Herba tea édesítőszerrel, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea édesítőszerrel, Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL | | | Herba tea édesítőszerrel, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 110.91 Kcal / 463.60 KJ | | | Energia: 129.23 Kcal / 540.18 KJ | | | Energia: 127.95 Kcal / 534.83 KJ | | | Energia: 58.10 Kcal / 242.86 KJ | | | Energia: 169.31 Kcal / 707.72 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 0.60 g | 4.76 g | 0.36 g | 4.48 g | 7.70 g | 2.05 g | 3.05 g | 7.96 g | 4.59 g | 1.42 g | 0.48 g | 0.05 g | 6.47 g | 10.99 g | 4.05 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 0.60 g 4.76 g 0.36 g | | | 4.48 g 7.70 g 2.05 g | | | 3.05 g 7.96 g 4.59 g | | | 1.42 g 0.48 g 0.05 g | | | 6.47 g 10.99 g 4.05 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | 12.80 g | 7.60 g | 0.12 g | 9.79 g | 0.04 g | 0.44 g | 10.33 g | 0.04 g | 0.27 g | 11.47 g | 1.23 g | 0.02 g | 10.56 g | 0.03 g | 0.47 g |
|---|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|---|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|---|------------------------|------------------------|--|---------|--------|
| (06400) Zsír-,Esz E:625- 630kcal,T- U330kcal | Reggeli | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | |
| | | Energia: 302.80 Kcal / 1,265.70 KJ | | | Energia: 347.61 Kcal / 1,453.01 KJ | | | Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ | | | Energia: 200.87 Kcal / 839.64 KJ | | | Energia: 303.40 Kcal / 1,268.21 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 8.13 g | 16.18 g | 9.21 g | 13.73 g | 17.90 g | 8.15 g | 12.77 g | 15.90 g | 4.22 g | 10.93 g | 3.43 g | 1.50 g | 6.93 g | 16.78 g | 7.78 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 30.81 g 0.00 g 0.64 g | | | 32.49 g 0.00 g 1.03 g | | | 31.77 g 0.00 g 1.22 g | | | 31.34 g 0.00 g 0.19 g | | | 30.81 g 0.00 g 0.18 g | | | |
| | Tízórai | Herba tea édesítőszerrel, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB , paprika | | | Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 379.58 Kcal / 1,586.64 KJ | | | Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ | | | Energia: 330.95 Kcal / 1,383.37 KJ | | | Energia: 365.36 Kcal / 1,527.20 KJ | | | Energia: 219.23 Kcal / 916.38 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 10.06 g | 26.92 g | 8.42 g | 11.38 g | 15.72 g | 4.21 g | 9.34 g | 21.88 g | 6.59 g | 5.80 g | 26.71 g | 7.10 g | 1.20 g | 9.52 g | 0.72 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 23.25 g 0.04 g 1.95 g | | | 24.81 g 0.04 g 1.12 g | | | 23.21 g 0.04 g 1.18 g | | | 24.40 g 0.04 g 0.47 g | | | 25.52 g 15.16 g 0.24 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Cornito főtt tészta, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Cékasaláta | | |
| | | Energia: 774.08 Kcal / 3,235.65 KJ | | | Energia: 703.20 Kcal / 2,939.38 KJ | | | Energia: 702.86 Kcal / 2,937.95 KJ | | | Energia: 636.51 Kcal / 2,660.61 KJ | | | Energia: 803.71 Kcal / 3,359.51 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| 26.89 g | | 41.30 g | 11.18 g | 31.78 g | 32.53 g | 7.79 g | 30.94 g | 30.13 g | 11.92 g | 25.51 g | 26.52 g | 5.78 g | 24.83 g | 45.40 g | 9.99 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 72.39 g 0.02 g 11.12 g | | | 71.16 g 0.10 g 5.52 g | | | 75.50 g 3.01 g 1.88 g | | | 73.78 g 1.82 g 2.79 g | | | 72.70 g 10.69 g 4.97 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------|---|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|---|-----------------------|-----------------------|---|---------|-----------|
| (06400) Zsír-,Esz E:625- 630kcal,T- U330kcal | Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél | | |
| | | Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ | | | Energia: 295.82 Kcal / 1,236.53 KJ | | | Energia: 267.30 Kcal / 1,117.31 KJ | | | Energia: 122.63 Kcal / 512.59 KJ | | | Energia: 288.31 Kcal / 1,205.14 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 1.20 g | 9.52 g | 0.72 g | 11.34 g | 17.10 g | 5.00 g | 6.74 g | 16.00 g | 9.20 g | 4.01 g | 0.82 g | 0.07 g | 11.47 g | 15.74 g | 4.21 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 25.44 g 15.12 g 0.24 g | | | 23.79 g 4.40 g 1.26 g | | | 23.77 g 0.00 g 0.54 g | | | 24.55 g 1.20 g 0.06 g | | | 24.86 g 0.00 g 1.12 g | | | |
| | Vacsora | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Stroganoff sertésragu, Párolt rizs | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Hot-dog | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Meleg szendvics | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Dubarry sertésszelet, Tört burgonya | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Húsgombóc , Franciasaláta | | |
| | | Energia: 517.41 Kcal / 2,162.77 KJ | | | Energia: 240.42 Kcal / 1,004.96 KJ | | | Energia: 404.62 Kcal / 1,691.31 KJ | | | Energia: 517.78 Kcal / 2,164.32 KJ | | | Energia: 789.55 Kcal / 3,300.32 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 20.97 g | 26.78 g | 8.49 g | 24.77 g | 27.02 g | 10.33 g | 19.50 g | 11.97 g | 6.12 g | 31.89 g | 21.84 g | 6.04 g | 27.81 g | 54.08 g | 14.71 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 47.49 g 0.00 g 3.51 g | | | 50.42 g 0.00 g 1.47 g | | | 54.41 g 2.02 g 1.18 g | | | 47.21 g 0.00 g 2.90 g | | | 46.02 g 5.00 g 3.42 g | | | |
| | Pótétkezés | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL , kígyóborka | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL , Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL , Paradicsom | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL , Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL , Paradicsom | | |
| | | Energia: 431.62 Kcal / 1,804.17 KJ | | | Energia: 487.19 Kcal / 2,036.45 KJ | | | Energia: 525.39 Kcal / 2,196.13 KJ | | | Energia: 487.19 Kcal / 2,036.45 KJ | | | Energia: 439.52 Kcal / 1,837.19 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 17.24 g | | 16.48 g | 4.55 g | 14.40 g | 24.52 g | 7.11 g | 15.92 g | 27.72 g | 8.48 g | 14.40 g | 24.52 g | 7.11 g | 16.80 g | 17.86 g | 4.76 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 53.08 g 4.40 g 1.29 g | | | 51.83 g 6.24 g 1.25 g | | | 52.44 g 0.00 g 2.12 g | | | 51.83 g 6.24 g 1.25 g | | | 52.38 g 0.00 g 1.42 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|---|--|-----------------------|---|---|-----------------------|--|--|-----------------------|--|---|------------------------|---|--|-----------|-----------|
| (06500) Diab.,tej- szóJM 30-25- 70-25-50 gCH | Reggeli | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL DIAB | | |
| | | Energia: 249.08 Kcal / 1,041.15 KJ | | | Energia: 293.29 Kcal / 1,225.95 KJ | | | Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ | | | Energia: 167.77 Kcal / 701.28 KJ | | | Energia: 249.08 Kcal / 1,041.15 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 6.37 g | 10.38 g | 8.45 g | 13.17 g | 11.50 g | 8.82 g | 12.77 g | 15.90 g | 4.22 g | 5.96 g | 1.17 g | 0.05 g | 6.37 g | 10.38 g | 8.45 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 32.61 g 0.00 g 0.81 g | | | 34.29 g 0.00 g 1.66 g | | | 31.77 g 0.00 g 1.22 g | | | 33.13 g 3.02 g 0.17 g | | | 32.61 g 0.00 g 0.81 g | | | |
| | Tízórai | Herba tea édesítőszerrel, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB , paprika | | | Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 379.58 Kcal / 1,586.64 KJ | | | Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ | | | Energia: 330.95 Kcal / 1,383.37 KJ | | | Energia: 365.36 Kcal / 1,527.20 KJ | | | Energia: 219.23 Kcal / 916.38 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 10.06 g | 26.92 g | 8.42 g | 11.38 g | 15.72 g | 4.21 g | 9.34 g | 21.88 g | 6.59 g | 5.80 g | 26.71 g | 7.10 g | 1.20 g | 9.52 g | 0.72 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 23.25 g 0.04 g 1.95 g | | | 24.81 g 0.04 g 1.12 g | | | 23.21 g 0.04 g 1.18 g | | | 24.40 g 0.04 g 0.47 g | | | 25.52 g 15.16 g 0.24 g | | | |
| Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Cornito főtt tészta, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | | |
| | Energia: 774.08 Kcal / 3,235.65 KJ | | | Energia: 703.20 Kcal / 2,939.38 KJ | | | Energia: 475.29 Kcal / 1,986.71 KJ | | | Energia: 646.18 Kcal / 2,701.03 KJ | | | Energia: 803.71 Kcal / 3,359.51 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 26.89 g | 41.30 g | 11.18 g | 31.78 g | 32.53 g | 7.79 g | 18.46 g | 13.64 g | 2.33 g | 24.57 g | 28.52 g | 6.13 g | 24.83 g | 45.40 g | 9.99 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 72.39 g 0.02 g 11.12 g | | | 71.16 g 0.10 g 5.52 g | | | 68.42 g 3.06 g 1.43 g | | | 72.45 g 1.82 g 1.56 g | | | 72.70 g 10.69 g 4.97 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|-------------------|---|---------|------------|--|---------|------------|--|---------|------------|---|---------|------------|---|---------|--------|
| (06500) Diab.,tej- szóJM 30-25- 70-25-50 gCH | Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóborka | | | Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL DIAB | | | Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél | | |
| | | Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ | | | Energia: 295.82 Kcal / 1,236.53 KJ | | | Energia: 213.58 Kcal / 892.76 KJ | | | Energia: 122.63 Kcal / 512.59 KJ | | | Energia: 288.31 Kcal / 1,205.14 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 1.20 g | 9.52 g | 0.72 g | 11.34 g | 17.10 g | 5.00 g | 4.98 g | 10.20 g | 8.44 g | 4.01 g | 0.82 g | 0.07 g | 11.47 g | 15.74 g | 4.21 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | | 25.44 g | 15.12 g | 0.24 g | 23.79 g | 4.40 g | 1.26 g | 25.57 g | 0.00 g | 0.71 g | 24.55 g | 1.20 g | 0.06 g | 24.86 g | 0.00 g | 1.12 g |
| | Vacsora | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Stroganoff sertésragu, Párolt rizs | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Hot-dog | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Meleg szendvics | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Dubarry sertésszelet, Tört burgonya | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Húsgombóc , Franciasaláta | | |
| | | Energia: 424.12 Kcal / 1,772.82 KJ | | | Energia: 240.42 Kcal / 1,004.96 KJ | | | Energia: 477.10 Kcal / 1,994.28 KJ | | | Energia: 513.06 Kcal / 2,144.59 KJ | | | Energia: 409.92 Kcal / 1,713.47 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 27.24 g | 14.04 g | 3.58 g | 24.77 g | 27.02 g | 10.33 g | 7.39 g | 13.31 g | 3.38 g | 29.53 g | 21.46 g | 5.55 g | 34.36 g | 7.46 g | 1.60 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | | 46.68 g | 0.00 g | 3.56 g | 50.42 g | 0.00 g | 0.98 g | 80.48 g | 4.80 g | 0.98 g | 49.02 g | 2.80 g | 2.81 g | 49.74 g | 6.00 g | 4.20 g |
| | Pótétkezés | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL , kigyóborka | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL , Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL , Paradicsom | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL , Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL , Paradicsom | | |
| | | Energia: 431.62 Kcal / 1,804.17 KJ | | | Energia: 487.19 Kcal / 2,036.45 KJ | | | Energia: 525.39 Kcal / 2,196.13 KJ | | | Energia: 487.19 Kcal / 2,036.45 KJ | | | Energia: 439.52 Kcal / 1,837.19 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| 17.24 g | | 16.48 g | 4.55 g | 14.40 g | 24.52 g | 7.11 g | 15.92 g | 27.72 g | 8.48 g | 14.40 g | 24.52 g | 7.11 g | 16.80 g | 17.86 g | 4.76 g | |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 53.08 g | | 4.40 g | 1.29 g | 51.83 g | 6.24 g | 1.25 g | 52.44 g | 0.00 g | 2.12 g | 51.83 g | 6.24 g | 1.25 g | 52.38 g | 0.00 g | 1.42 g | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|--|--|-----------------------|---|---|-----------------------|--|--|-----------------------|--|---|-----------------------|--|--|----------|----------|
| (06810) Diab., epekimélő 60- 65 g CH | Reggeli | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Álom sonka, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | |
| | | Energia: 302.80 Kcal / 1,265.70 KJ | | | Energia: 347.61 Kcal / 1,453.01 KJ | | | Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ | | | Energia: 200.87 Kcal / 839.64 KJ | | | Energia: 303.40 Kcal / 1,268.21 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 8.13 g | 16.18 g | 9.21 g | 13.73 g | 17.90 g | 8.15 g | 12.77 g | 15.90 g | 4.22 g | 10.93 g | 3.43 g | 1.50 g | 6.93 g | 16.78 g | 7.78 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 30.81 g 0.00 g 0.64 g | | | 32.49 g 0.00 g 1.03 g | | | 31.77 g 0.00 g 1.22 g | | | 31.34 g 0.00 g 0.19 g | | | 30.81 g 0.00 g 0.18 g | | | |
| | Tízórai | Herba tea édesítőszerrel, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB , paprika | | | Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 379.58 Kcal / 1,586.64 KJ | | | Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ | | | Energia: 330.95 Kcal / 1,383.37 KJ | | | Energia: 365.36 Kcal / 1,527.20 KJ | | | Energia: 219.23 Kcal / 916.38 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 10.06 g | 26.92 g | 8.42 g | 11.38 g | 15.72 g | 4.21 g | 9.34 g | 21.88 g | 6.59 g | 5.80 g | 26.71 g | 7.10 g | 1.20 g | 9.52 g | 0.72 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 23.25 g 0.04 g 1.95 g | | | 24.81 g 0.04 g 1.12 g | | | 23.21 g 0.04 g 1.18 g | | | 24.40 g 0.04 g 0.47 g | | | 25.52 g 15.16 g 0.24 g | | | |
| Ébéd | Kapros zöldbaleves, Rántott csirkecomb filé, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Sárgarépás s.ragu, Galuska, Alma | | | Gulyásleves burg.M, Palacsinta, teljes kiőrlésű lisztből | | | Paradicsomleves, Rakott brokkoli gerslivel | | | Kelbimbóleves , Marhapörkölt, Bulgur köret, Uborkasaláta | | | |
| | Energia: 954.94 Kcal / 3,991.65 KJ | | | Energia: 751.63 Kcal / 3,141.81 KJ | | | Energia: 629.76 Kcal / 2,632.40 KJ | | | Energia: 686.53 Kcal / 2,869.70 KJ | | | Energia: 765.38 Kcal / 3,199.29 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 26.66 g | 65.49 g | 10.01 g | 28.92 g | 43.27 g | 10.77 g | 24.54 g | 32.99 g | 6.84 g | 24.92 g | 37.18 g | 7.67 g | 37.42 g | 41.39 g | 12.15 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 63.24 g 0.04 g 5.58 g | | | 61.56 g 0.26 g 3.11 g | | | 57.74 g 1.22 g 0.68 g | | | 62.96 g 0.00 g 3.23 g | | | 63.11 g 0.05 g 5.66 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|-------------------|---|---------|------------|--|---------|------------|--|---------|------------|---|---------|------------|---|---------|----------|
| (06810) Diab., epékímélő 60- 65 g CH | Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél | | |
| | | Energia: 216.64 Kcal / 905.56 Kj | | | Energia: 295.82 Kcal / 1,236.53 Kj | | | Energia: 267.30 Kcal / 1,117.31 Kj | | | Energia: 122.63 Kcal / 512.59 Kj | | | Energia: 288.31 Kcal / 1,205.14 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 1.20 g | 9.52 g | 0.72 g | 11.34 g | 17.10 g | 5.00 g | 6.74 g | 16.00 g | 9.20 g | 4.01 g | 0.82 g | 0.07 g | 11.47 g | 15.74 g | 4.21 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | | 25.44 g | 15.12 g | 0.24 g | 23.79 g | 4.40 g | 1.26 g | 23.77 g | 0.00 g | 0.54 g | 24.55 g | 1.20 g | 0.06 g | 24.86 g | 0.00 g | 1.12 g |
| | Vacsora | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sertéspaprikás, Párolt rizs | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sült virsli, Diétás pékáru BL , Salátalevél | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Meleg szendvics | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Dubarry sertésszelet, Tört burgonya | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Húsgombóc , Tartármártás, Párolt rizs | | |
| | | Energia: 553.24 Kcal / 2,312.54 Kj | | | Energia: 273.44 Kcal / 1,142.98 Kj | | | Energia: 404.62 Kcal / 1,691.31 Kj | | | Energia: 517.78 Kcal / 2,164.32 Kj | | | Energia: 1,119.30 Kcal / 4,678.67 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 26.45 g | 28.08 g | 5.15 g | 25.09 g | 27.20 g | 9.48 g | 19.50 g | 11.97 g | 6.12 g | 31.89 g | 21.84 g | 6.04 g | 24.96 g | 89.50 g | 18.83 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | | 47.99 g | 0.00 g | 1.59 g | 51.01 g | 0.00 g | 0.23 g | 54.41 g | 2.02 g | 1.18 g | 47.21 g | 0.00 g | 2.90 g | 52.14 g | 1.00 g | 3.03 g |
| | Pótétkezés | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL , kígyóborka | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL , Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL , Paradicsom | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL , Jégcsapretek | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL , Paradicsom | | |
| | | Energia: 431.62 Kcal / 1,804.17 Kj | | | Energia: 487.19 Kcal / 2,036.45 Kj | | | Energia: 525.39 Kcal / 2,196.13 Kj | | | Energia: 487.19 Kcal / 2,036.45 Kj | | | Energia: 439.52 Kcal / 1,837.19 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| 17.24 g | | 16.48 g | 4.55 g | 14.40 g | 24.52 g | 7.11 g | 15.92 g | 27.72 g | 8.48 g | 14.40 g | 24.52 g | 7.11 g | 16.80 g | 17.86 g | 4.76 g | |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 53.08 g | | 4.40 g | 1.29 g | 51.83 g | 6.24 g | 1.25 g | 52.44 g | 0.00 g | 2.12 g | 51.83 g | 6.24 g | 1.25 g | 52.38 g | 0.00 g | 1.42 g | |



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|--|----------------------|--|--|----------------------|----------------------------------|---|------------------------|-----------------------------------|--|----------------------|---|---|-----------|-----------|
| (05010) Felvágott, virsli, kenőmáj, CS M. | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Tej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 232.99 Kcal / 973.90 KJ | | | Energia: 357.82 Kcal / 1,495.69 KJ | | | Energia: 306.14 Kcal / 1,279.67 KJ | | | Energia: 328.46 Kcal / 1,372.96 KJ | | | Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 2.25 g | 15.40 g | 9.16 g | 10.30 g | 18.51 g | 6.24 g | 2.93 g | 23.42 g | 6.68 g | 1.31 g | 26.11 g | 7.06 g | 11.70 g | 16.40 g | 3.34 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 21.07 g 19.98 g 0.47 g | | | 37.09 g 19.98 g 0.60 g | | | 20.53 g 19.98 g 0.50 g | | | 21.62 g 19.98 g 0.40 g | | | 47.70 g 18.90 g 0.70 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Sertéspörkölt, Főtt burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 690.87 Kcal / 2,887.84 KJ | | | Energia: 955.74 Kcal / 3,994.99 KJ | | | Energia: 826.94 Kcal / 3,456.61 KJ | | | Energia: 1,094.62 Kcal / 4,575.51 KJ | | | Energia: 991.06 Kcal / 4,142.63 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 34.41 g | 28.05 g | 5.16 g | 33.86 g | 47.80 g | 12.61 g | 38.54 g | 30.85 g | 12.09 g | 42.21 g | 46.35 g | 10.20 g | 36.55 g | 48.95 g | 10.96 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 74.17 g 0.07 g 7.26 g | | | 96.27 g 0.01 g 5.74 g | | | 97.69 g 10.00 g 1.96 g | | | 126.02 g 3.02 g 2.09 g | | | 99.48 g 7.99 g 9.53 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 157.99 Kcal / 660.40 KJ | | | Energia: 152.69 Kcal / 638.24 KJ | | | Energia: 159.12 Kcal / 665.12 KJ | | | Energia: 171.91 Kcal / 718.58 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 1.45 g | 16.04 g | 8.03 g | 2.25 g | 15.40 g | 9.16 g | 4.52 g | 5.28 g | 2.91 g | 0.78 g | 17.57 g | 4.75 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 1.77 g 4.40 g 0.02 g | | | 1.09 g 0.00 g 0.47 g | | | 23.21 g 18.18 g 0.10 g | | | 2.40 g 0.00 g 0.45 g | | | | |
| (05012) Felvágott, virsli, kenőmáj, CS M.4-6 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Tej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 271.47 Kcal / 1,134.74 KJ | | | Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 KJ | | | Energia: 308.05 Kcal / 1,287.65 KJ | | | Energia: 319.21 Kcal / 1,334.30 KJ | | | Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 6.66 g | 8.43 g | 4.62 g | 12.42 g | 10.75 g | 3.57 g | 7.00 g | 12.44 g | 3.38 g | 6.19 g | 13.79 g | 3.57 g | 8.30 g | 14.90 g | 2.53 g |



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
|----------------|--|---------|------------|--|---------|------------|--|---------|------------|--|---------|------------|---|---------|-----------|
| | 41.92 g | 13.39 g | 0.32 g | 52.77 g | 13.39 g | 0.45 g | 41.65 g | 13.39 g | 0.33 g | 42.20 g | 13.39 g | 0.28 g | 42.40 g | 18.90 g | 0.57 g |
| Ebéd | Zöldborsóleves, Sertéspörkölt, Főtt burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | Energia: 441.81 Kcal / 1,846.77 KJ | | | Energia: 569.93 Kcal / 2,382.31 KJ | | | Energia: 544.25 Kcal / 2,274.97 KJ | | | Energia: 651.34 Kcal / 2,722.60 KJ | | | Energia: 527.19 Kcal / 2,203.65 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | 21.31 g | 16.86 g | 3.11 g | 19.03 g | 26.82 g | 6.95 g | 23.90 g | 15.88 g | 6.04 g | 26.13 g | 28.93 g | 6.27 g | 21.02 g | 21.53 g | 5.17 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 50.39 g | 0.04 g | 3.29 g | 62.40 g | 0.02 g | 2.53 g | 75.50 g | 10.00 g | 5.65 g | 71.30 g | 1.52 g | 1.69 g | 61.51 g | 3.20 g | 3.63 g | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 222.67 Kcal / 930.76 KJ | | | Energia: 217.67 Kcal / 909.86 KJ | | | Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 KJ | | | Energia: 227.17 Kcal / 949.57 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.46 g | 8.77 g | 4.21 g | 6.66 g | 8.43 g | 4.62 g | 10.03 g | 6.01 g | 2.95 g | 5.92 g | 9.51 g | 2.41 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 31.80 g | 18.90 g | 0.30 g | 29.21 g | 4.40 g | 0.09 g | 28.53 g | 0.00 g | 0.32 g | 51.05 g | 18.18 g | 0.18 g | 29.17 g | 0.00 g | 0.30 g | |
| Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Tej, Diétás péksütemény | | |
| | Energia: 309.30 Kcal / 1,292.87 KJ | | | Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 KJ | | | Energia: 364.16 Kcal / 1,522.19 KJ | | | Energia: 380.90 Kcal / 1,592.16 KJ | | | Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | 7.21 g | 12.28 g | 6.91 g | 12.42 g | 10.75 g | 3.57 g | 7.72 g | 18.30 g | 5.05 g | 6.51 g | 20.31 g | 5.34 g | 8.30 g | 14.90 g | 2.53 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 42.12 g | 13.39 g | 0.43 g | 52.77 g | 13.39 g | 0.45 g | 41.72 g | 13.39 g | 0.46 g | 42.53 g | 13.39 g | 0.38 g | 42.40 g | 18.90 g | 0.57 g | |
| Ebéd | Zöldborsóleves, Sertéspörkölt, Főtt burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | Energia: 522.47 Kcal / 2,183.92 KJ | | | Energia: 709.62 Kcal / 2,966.21 KJ | | | Energia: 679.15 Kcal / 2,838.85 KJ | | | Energia: 886.58 Kcal / 3,705.90 KJ | | | Energia: 719.02 Kcal / 3,005.50 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | 23.43 g | 20.79 g | 3.54 g | 23.55 g | 33.71 g | 8.71 g | 31.35 g | 22.47 g | 8.94 g | 32.79 g | 36.22 g | 8.05 g | 25.48 g | 34.36 g | 7.17 g |

(05013)
Felvágott, virsli, kenőmáj, CS M.7-14





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
|----------------|--|---------|------------|--|---------|------------|--|---------|------------|--|---------|------------|---|---------|-----------|
| | 59.56 g | 0.05 g | 4.12 g | 77.17 g | 0.03 g | 3.34 g | 86.87 g | 10.00 g | 1.56 g | 106.47 g | 3.02 g | 1.89 g | 75.91 g | 4.80 g | 4.54 g |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 260.65 Kcal / 1,089.52 KJ | | | Energia: 255.50 Kcal / 1,067.99 KJ | | | Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 KJ | | | Energia: 269.76 Kcal / 1,127.60 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.71 g | 12.77 g | 6.14 g | 7.21 g | 12.28 g | 6.91 g | 10.03 g | 6.01 g | 2.95 g | 6.09 g | 13.90 g | 3.60 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 31.80 g | 18.90 g | 0.30 g | 29.41 g | 4.40 g | 0.09 g | 28.73 g | 0.00 g | 0.43 g | 51.05 g | 18.18 g | 0.18 g | 29.69 g | 0.00 g | 0.41 g | |
| Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Tej, Diétás péksütemény | | |
| | Energia: 219.34 Kcal / 916.84 KJ | | | Energia: 318.83 Kcal / 1,332.71 KJ | | | Energia: 292.49 Kcal / 1,222.61 KJ | | | Energia: 314.81 Kcal / 1,315.91 KJ | | | Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | 2.25 g | 15.40 g | 9.16 g | 8.56 g | 17.74 g | 5.83 g | 2.93 g | 23.42 g | 6.68 g | 1.31 g | 26.11 g | 7.06 g | 11.70 g | 16.40 g | 3.34 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 17.67 g | 16.58 g | 0.47 g | 30.85 g | 16.58 g | 0.53 g | 17.13 g | 16.58 g | 0.50 g | 18.22 g | 16.58 g | 0.40 g | 47.70 g | 18.90 g | 0.70 g | |
| Ebéd | Zöldborsóleves, Sertéspörkölt, Főtt burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Píritott kenyérfocoka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | Energia: 690.87 Kcal / 2,887.84 KJ | | | Energia: 955.74 Kcal / 3,994.99 KJ | | | Energia: 826.94 Kcal / 3,456.61 KJ | | | Energia: 1,094.62 Kcal / 4,575.51 KJ | | | Energia: 991.06 Kcal / 4,142.63 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | 34.41 g | 28.05 g | 5.16 g | 33.86 g | 47.80 g | 12.61 g | 38.54 g | 30.85 g | 12.09 g | 42.21 g | 46.35 g | 10.20 g | 36.55 g | 48.95 g | 10.96 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 74.17 g | 0.07 g | 7.26 g | 96.27 g | 0.01 g | 5.74 g | 97.69 g | 10.00 g | 1.96 g | 126.02 g | 3.02 g | 2.09 g | 99.48 g | 7.99 g | 9.53 g | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 157.99 Kcal / 660.40 KJ | | | Energia: 152.69 Kcal / 638.24 KJ | | | Energia: 159.12 Kcal / 665.12 KJ | | | Energia: 171.91 Kcal / 718.58 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 1.45 g | 16.04 g | 8.03 g | 2.25 g | 15.40 g | 9.16 g | 4.52 g | 5.28 g | 2.91 g | 0.78 g | 17.57 g | 4.75 g |

(05014)
Felvágott, virsli, kenőmáj, CS
M15-18





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| Szénhidrát | | | Cukor | Só | Szénhidrát | | | Cukor | Só | Szénhidrát | | | Cukor | Só | Szénhidrát | | | Cukor | Só | | | | | | |
|---|------------------------------------|---|-----------|--|--|------------|-------------------------------------|---|-----------|--------------------------------------|---|-----------|---|---|------------|------------|--|---------|---------|--------|---------|--|--------|---------|--------|
| 31.80 g | | | 18.90 g | 0.30 g | 1.77 g | | | 4.40 g | 0.02 g | 1.09 g | | | 0.00 g | 0.47 g | 23.21 g | | | 18.18 g | 0.10 g | 2.40 g | | | 0.00 g | 0.45 g | |
| (05015) Par,csoki,ban án,kakaóOMC MzeiRostBŐ | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Tej, Diétás péksütemény | | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 KJ | | | Energia: 357.82 Kcal / 1,495.69 KJ | | | Energia: 294.05 Kcal / 1,229.13 KJ | | | Energia: 328.46 Kcal / 1,372.96 KJ | | | Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ | | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | | | | | | | | | |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 10.30 g | 18.51 g | 6.24 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 1.31 g | 26.11 g | 7.06 g | 11.70 g | 16.40 g | 3.34 g | | | | | | | | | |
| | Szénhidrát | | | Cukor | Só | Szénhidrát | | | Cukor | Só | Szénhidrát | | | Cukor | Só | Szénhidrát | | | Cukor | Só | | | | | |
| | 20.47 g | | | 19.98 g | 1.88 g | 37.09 g | | | 19.98 g | 0.60 g | 20.43 g | | | 19.98 g | 1.11 g | 21.62 g | | | 19.98 g | 0.40 g | 47.70 g | | | 18.90 g | 0.70 g |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 697.36 Kcal / 2,914.96 KJ | | | Energia: 936.77 Kcal / 3,915.70 KJ | | | Energia: 791.79 Kcal / 3,309.68 KJ | | | Energia: 1,027.46 Kcal / 4,294.78 KJ | | | Energia: 1,007.68 Kcal / 4,212.10 KJ | | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | | | | | | | | | |
| | | 26.01 g | 35.39 g | 9.35 g | 32.28 g | 47.31 g | 12.35 g | 37.79 g | 28.60 g | 10.92 g | 38.91 g | 43.31 g | 9.81 g | 37.31 g | 50.53 g | 10.67 g | | | | | | | | | |
| | Szénhidrát | | | Cukor | Só | Szénhidrát | | | Cukor | Só | Szénhidrát | | | Cukor | Só | Szénhidrát | | | Cukor | Só | | | | | |
| | 67.60 g | | | 0.02 g | 10.14 g | 94.26 g | | | 0.04 g | 5.70 g | 94.82 g | | | 10.00 g | 1.48 g | 119.09 g | | | 3.00 g | 2.07 g | 99.97 g | | | 8.00 g | 8.73 g |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | | | | | | | | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 152.69 Kcal / 638.24 KJ | | | Energia: 159.12 Kcal / 665.12 KJ | | | Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ | | | | | | | | | | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | | | | | | | | | | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 2.25 g | 15.40 g | 9.16 g | 4.52 g | 5.28 g | 2.91 g | 6.98 g | 15.14 g | 4.17 g | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | | | Cukor | Só | Szénhidrát | | | Cukor | Só | Szénhidrát | | | Cukor | Só | Szénhidrát | | | Cukor | Só | | | | | | |
| 31.80 g | | | 18.90 g | 0.30 g | 1.11 g | | | 4.40 g | 1.19 g | 1.09 g | | | 0.00 g | 0.47 g | 23.21 g | | | 18.18 g | 0.10 g | 2.18 g | | | 0.00 g | 1.05 g | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|--|-----------------------|---|--|-----------------------|-------------------------------------|--|------------------------|--------------------------------------|---|-----------------------|--|---|---------|--------|
| (05017) Par,csoki,ban, kak,OMCMzel RostBŐ4-6 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Tej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 Kj | | | Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 Kj | | | Energia: 301.99 Kcal / 1,262.32 Kj | | | Energia: 319.21 Kcal / 1,334.30 Kj | | | Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 8.32 g | 13.89 g | 4.23 g | 12.42 g | 10.75 g | 3.57 g | 7.96 g | 11.37 g | 3.32 g | 6.19 g | 13.79 g | 3.57 g | 8.30 g | 14.90 g | 2.53 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.62 g 13.39 g 1.02 g | | | 52.77 g 13.39 g 0.45 g | | | 41.60 g 13.39 g 0.64 g | | | 42.20 g 13.39 g 0.28 g | | | 42.40 g 18.90 g 0.57 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta , Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 264.08 Kcal / 1,103.85 Kj | | | Energia: 545.49 Kcal / 2,280.15 Kj | | | Energia: 522.79 Kcal / 2,185.26 Kj | | | Energia: 555.13 Kcal / 2,320.44 Kj | | | Energia: 572.47 Kcal / 2,392.92 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 12.45 g | 16.53 g | 4.02 g | 17.76 g | 25.87 g | 6.63 g | 23.31 g | 15.04 g | 5.80 g | 21.29 g | 24.42 g | 5.71 g | 21.16 g | 26.81 g | 5.55 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 38.94 g 0.01 g 3.96 g | | | 59.71 g 0.02 g 2.35 g | | | 72.62 g 9.99 g 4.66 g | | | 61.81 g 1.50 g 1.14 g | | | 61.11 g 3.21 g 5.77 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj | | | Energia: 234.28 Kcal / 979.29 Kj | | | Energia: 217.67 Kcal / 909.86 Kj | | | Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 Kj | | | Energia: 228.07 Kcal / 953.33 Kj | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 9.16 g | 9.00 g | 2.67 g | 6.66 g | 8.43 g | 4.62 g | 10.03 g | 6.01 g | 2.95 g | 9.02 g | 8.30 g | 2.12 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.88 g 4.40 g 0.68 g | | | 28.53 g 0.00 g 0.32 g | | | 51.05 g 18.18 g 0.18 g | | | 29.06 g 0.00 g 0.61 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|---|-----------------------|--|--|-----------------------|-------------------------------------|--|------------------------|--------------------------------------|---|-----------------------|---|---|---------|--------|
| (05018) Par,csoki,ban, kak,OCMzeIR ostBŐ7-14 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Tej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 KJ | | | Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 KJ | | | Energia: 323.31 Kcal / 1,351.44 KJ | | | Energia: 380.90 Kcal / 1,592.16 KJ | | | Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 9.69 g | 16.97 g | 5.38 g | 12.42 g | 10.75 g | 3.57 g | 9.15 g | 13.19 g | 4.00 g | 6.51 g | 20.31 g | 5.34 g | 8.30 g | 14.90 g | 2.53 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.65 g 13.39 g 1.44 g | | | 52.77 g 13.39 g 0.45 g | | | 41.62 g 13.39 g 0.86 g | | | 42.53 g 13.39 g 0.38 g | | | 42.40 g 18.90 g 0.57 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 337.88 Kcal / 1,412.34 KJ | | | Energia: 675.49 Kcal / 2,823.55 KJ | | | Energia: 618.42 Kcal / 2,585.00 KJ | | | Energia: 796.18 Kcal / 3,328.03 KJ | | | Energia: 704.32 Kcal / 2,944.06 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 15.60 g | 21.02 g | 5.06 g | 21.84 g | 32.29 g | 8.37 g | 28.21 g | 19.25 g | 7.66 g | 28.26 g | 32.00 g | 7.52 g | 25.61 g | 33.23 g | 6.78 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 49.72 g 0.02 g 5.24 g | | | 73.53 g 0.02 g 3.01 g | | | 82.09 g 9.99 g 0.93 g | | | 97.49 g 3.00 g 1.44 g | | | 75.04 g 4.81 g 7.44 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 246.29 Kcal / 1,029.49 KJ | | | Energia: 255.50 Kcal / 1,067.99 KJ | | | Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 KJ | | | Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 10.75 g | 9.62 g | 2.89 g | 7.21 g | 12.28 g | 6.91 g | 10.03 g | 6.01 g | 2.95 g | 10.73 g | 8.58 g | 2.21 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.90 g 4.40 g 0.93 g | | | 28.73 g 0.00 g 0.43 g | | | 51.05 g 18.18 g 0.18 g | | | 29.51 g 0.00 g 0.82 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|---|----------------------|--|--|----------------------|-------------------------------------|---|------------------------|--------------------------------------|---|----------------------|---|---|----------|----------|
| (05019) Par,csok,ban, kak,OCMzeIR ostBŐ15-18 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Tej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 KJ | | | Energia: 318.83 Kcal / 1,332.71 KJ | | | Energia: 280.40 Kcal / 1,172.07 KJ | | | Energia: 314.81 Kcal / 1,315.91 KJ | | | Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 8.56 g | 17.74 g | 5.83 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 1.31 g | 26.11 g | 7.06 g | 11.70 g | 16.40 g | 3.34 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 17.07 g 16.58 g 1.88 g | | | 30.85 g 16.58 g 0.53 g | | | 17.03 g 16.58 g 1.11 g | | | 18.22 g 16.58 g 0.40 g | | | 47.70 g 18.90 g 0.70 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérfocsi, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 671.57 Kcal / 2,807.16 KJ | | | Energia: 912.08 Kcal / 3,812.49 KJ | | | Energia: 758.56 Kcal / 3,170.78 KJ | | | Energia: 1,015.84 Kcal / 4,246.21 KJ | | | Energia: 978.85 Kcal / 4,091.59 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 24.70 g | 34.38 g | 9.24 g | 31.52 g | 46.30 g | 12.23 g | 34.85 g | 27.02 g | 10.52 g | 38.29 g | 42.72 g | 9.74 g | 36.78 g | 48.15 g | 10.51 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 64.65 g 0.02 g 9.54 g | | | 91.16 g 0.03 g 5.40 g | | | 92.93 g 9.99 g 1.25 g | | | 118.06 g 3.00 g 1.86 g | | | 98.55 g 8.00 g 7.72 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 152.69 Kcal / 638.24 KJ | | | Energia: 159.12 Kcal / 665.12 KJ | | | Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 2.25 g | 15.40 g | 9.16 g | 4.52 g | 5.28 g | 2.91 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 | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | | | 1.09 g 0.00 g 0.47 g | | | 23.21 g 18.18 g 0.10 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|---|----------------------|--|--|----------------------|-------------------------------------|---|------------------------|--------------------------------------|---|----------------------|---|---|----------|----------|
| (05020) HalOCMmus,b ar,ban,szilvsz ó,alma | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Tej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 KJ | | | Energia: 357.82 Kcal / 1,495.69 KJ | | | Energia: 294.05 Kcal / 1,229.13 KJ | | | Energia: 310.06 Kcal / 1,296.05 KJ | | | Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 10.30 g | 18.51 g | 6.24 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 3.17 g | 23.48 g | 6.68 g | 11.70 g | 16.40 g | 3.34 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 20.47 g 19.98 g 1.88 g | | | 37.09 g 19.98 g 0.60 g | | | 20.43 g 19.98 g 1.11 g | | | 21.13 g 19.98 g 0.50 g | | | 47.70 g 18.90 g 0.70 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Körte | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 705.71 Kcal / 2,949.87 KJ | | | Energia: 955.74 Kcal / 3,994.99 KJ | | | Energia: 854.25 Kcal / 3,570.77 KJ | | | Energia: 1,094.62 Kcal / 4,575.51 KJ | | | Energia: 991.06 Kcal / 4,142.63 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 25.23 g | 35.60 g | 9.43 g | 33.86 g | 47.80 g | 12.61 g | 38.54 g | 30.70 g | 12.09 g | 42.21 g | 46.35 g | 10.20 g | 36.55 g | 48.95 g | 10.96 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 70.21 g 0.09 g 10.17 g | | | 96.27 g 0.01 g 5.74 g | | | 105.19 g 10.00 g 1.95 g | | | 126.02 g 3.02 g 2.09 g | | | 99.48 g 7.99 g 9.53 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 152.69 Kcal / 638.24 KJ | | | Energia: 159.12 Kcal / 665.12 KJ | | | Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 2.25 g | 15.40 g | 9.16 g | 4.52 g | 5.28 g | 2.91 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 | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | | | 1.09 g 0.00 g 0.47 g | | | 23.21 g 18.18 g 0.10 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|--|-----------------------|---|--|-----------------------|-------------------------------------|--|------------------------|--------------------------------------|---|-----------------------|--|---|----------|----------|
| (05022) HalOCMmus,b ar,ban,szilvsz ó,alma4-6 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Tej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 Kj | | | Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 Kj | | | Energia: 301.99 Kcal / 1,262.32 Kj | | | Energia: 311.97 Kcal / 1,304.03 Kj | | | Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 8.32 g | 13.89 g | 4.23 g | 12.42 g | 10.75 g | 3.57 g | 7.96 g | 11.37 g | 3.32 g | 7.24 g | 12.50 g | 3.38 g | 8.30 g | 14.90 g | 2.53 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.62 g 13.39 g 1.02 g | | | 52.77 g 13.39 g 0.45 g | | | 41.60 g 13.39 g 0.64 g | | | 42.25 g 13.39 g 0.33 g | | | 42.40 g 18.90 g 0.57 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta , Porcukor, Körte | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 280.44 Kcal / 1,172.24 Kj | | | Energia: 569.93 Kcal / 2,382.31 Kj | | | Energia: 571.56 Kcal / 2,389.12 Kj | | | Energia: 651.34 Kcal / 2,722.60 Kj | | | Energia: 527.19 Kcal / 2,203.65 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 12.56 g | 17.12 g | 4.11 g | 19.03 g | 26.82 g | 6.95 g | 23.90 g | 15.73 g | 6.04 g | 26.13 g | 28.93 g | 6.27 g | 21.02 g | 21.53 g | 5.17 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.68 g 0.05 g 4.28 g | | | 62.40 g 0.02 g 2.53 g | | | 83.00 g 10.00 g 5.64 g | | | 71.30 g 1.52 g 1.69 g | | | 61.51 g 3.20 g 3.63 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj | | | Energia: 234.28 Kcal / 979.29 Kj | | | Energia: 217.67 Kcal / 909.86 Kj | | | Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 Kj | | | Energia: 228.07 Kcal / 953.33 Kj | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 9.16 g | 9.00 g | 2.67 g | 6.66 g | 8.43 g | 4.62 g | 10.03 g | 6.01 g | 2.95 g | 9.02 g | 8.30 g | 2.12 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.88 g 4.40 g 0.68 g | | | 28.53 g 0.00 g 0.32 g | | | 51.05 g 18.18 g 0.18 g | | | 29.06 g 0.00 g 0.61 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|---|-----------------------|--|--|-----------------------|-------------------------------------|--|------------------------|--------------------------------------|---|-----------------------|---|--|---------|--------|
| (05023) HalOCMmus,b ar,ban,szilso, alma7-14 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Tej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 KJ | | | Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 KJ | | | Energia: 323.31 Kcal / 1,351.44 KJ | | | Energia: 368.08 Kcal / 1,538.57 KJ | | | Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 9.69 g | 16.97 g | 5.38 g | 12.42 g | 10.75 g | 3.57 g | 9.15 g | 13.19 g | 4.00 g | 7.96 g | 18.36 g | 5.05 g | 8.30 g | 14.90 g | 2.53 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.65 g 13.39 g 1.44 g | | | 52.77 g 13.39 g 0.45 g | | | 41.62 g 13.39 g 0.86 g | | | 42.32 g 13.39 g 0.46 g | | | 42.40 g 18.90 g 0.57 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Körte | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Cékasaláta | | |
| | | Energia: 371.31 Kcal / 1,552.08 KJ | | | Energia: 709.62 Kcal / 2,966.21 KJ | | | Energia: 706.46 Kcal / 2,953.00 KJ | | | Energia: 886.58 Kcal / 3,705.90 KJ | | | Energia: 719.02 Kcal / 3,005.50 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 16.40 g | 22.18 g | 5.23 g | 23.55 g | 33.71 g | 8.71 g | 31.35 g | 22.32 g | 8.94 g | 32.79 g | 36.22 g | 8.05 g | 25.48 g | 34.36 g | 7.17 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 54.86 g 0.07 g 5.48 g | | | 77.17 g 0.03 g 3.34 g | | | 94.37 g 10.00 g 1.55 g | | | 106.47 g 3.02 g 1.89 g | | | 75.91 g 4.80 g 4.54 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 246.29 Kcal / 1,029.49 KJ | | | Energia: 255.50 Kcal / 1,067.99 KJ | | | Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 KJ | | | Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 10.75 g | 9.62 g | 2.89 g | 7.21 g | 12.28 g | 6.91 g | 10.03 g | 6.01 g | 2.95 g | 10.73 g | 8.58 g | 2.21 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.90 g 4.40 g 0.93 g | | | 28.73 g 0.00 g 0.43 g | | | 51.05 g 18.18 g 0.18 g | | | 29.51 g 0.00 g 0.82 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|---|----------------------|--|---|----------------------|-------------------------------------|---|------------------------|--------------------------------------|---|----------------------|---|---|----------|----------|
| (05024) HalOCMmus,b ar,banszilszó, alma15-18 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Tej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 KJ | | | Energia: 318.83 Kcal / 1,332.71 KJ | | | Energia: 280.40 Kcal / 1,172.07 KJ | | | Energia: 296.41 Kcal / 1,238.99 KJ | | | Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 8.56 g | 17.74 g | 5.83 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 3.17 g | 23.48 g | 6.68 g | 11.70 g | 16.40 g | 3.34 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 17.07 g 16.58 g 1.88 g | | | 30.85 g 16.58 g 0.53 g | | | 17.03 g 16.58 g 1.11 g | | | 17.73 g 16.58 g 0.50 g | | | 47.70 g 18.90 g 0.70 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérfocoka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Körte | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 705.71 Kcal / 2,949.87 KJ | | | Energia: 955.74 Kcal / 3,994.99 KJ | | | Energia: 854.25 Kcal / 3,570.77 KJ | | | Energia: 1,094.62 Kcal / 4,575.51 KJ | | | Energia: 991.06 Kcal / 4,142.63 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 25.23 g | 35.60 g | 9.43 g | 33.86 g | 47.80 g | 12.61 g | 38.54 g | 30.70 g | 12.09 g | 42.21 g | 46.35 g | 10.20 g | 36.55 g | 48.95 g | 10.96 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 70.21 g 0.09 g 10.17 g | | | 96.27 g 0.01 g 5.74 g | | | 105.19 g 10.00 g 1.95 g | | | 126.02 g 3.02 g 2.09 g | | | 99.48 g 7.99 g 9.53 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 152.69 Kcal / 638.24 KJ | | | Energia: 159.12 Kcal / 665.12 KJ | | | Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 2.25 g | 15.40 g | 9.16 g | 4.52 g | 5.28 g | 2.91 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 | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | | | 1.09 g 0.00 g 0.47 g | | | 23.21 g 18.18 g 0.10 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|--|------------------------------------|---|--|---|--|---|
| (05030) Fruktózszege ny | Tízórai | Zöld tea , Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | Zöld tea , Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | Zöld tea , Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | Tej, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL |
| | | Energia: 263.15 Kcal / 1,099.97 KJ | Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ | Energia: 214.52 Kcal / 896.69 KJ | Energia: 248.93 Kcal / 1,040.53 KJ | Energia: 196.35 Kcal / 820.74 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav |
| | | 5.70 g 26.35 g 8.38 g | 10.29 g 18.50 g 6.24 g | 4.98 g 21.31 g 6.55 g | 1.44 g 26.14 g 7.06 g | 15.25 g 7.15 g 3.89 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| | 0.49 g 0.00 g 1.88 g | 16.27 g 0.00 g 0.60 g | 0.45 g 0.00 g 1.11 g | 1.64 g 0.00 g 0.40 g | 17.52 g 0.00 g 0.42 g | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Szőlőcukor szórát | Gombaleves, Diétás vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta |
| | | Energia: 705.71 Kcal / 2,949.87 KJ | Energia: 955.74 Kcal / 3,994.99 KJ | Energia: 774.76 Kcal / 3,238.50 KJ | Energia: 1,013.99 Kcal / 4,238.48 KJ | Energia: 991.06 Kcal / 4,142.63 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav |
| | | 25.23 g 35.60 g 9.43 g | 33.86 g 47.80 g 12.61 g | 37.94 g 30.25 g 12.09 g | 34.99 g 45.92 g 10.26 g | 36.55 g 48.95 g 10.96 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| | 70.21 g 0.09 g 10.17 g | 96.27 g 0.01 g 5.74 g | 87.19 g 10.00 g 1.94 g | 113.85 g 3.02 g 3.72 g | 99.48 g 7.99 g 9.53 g | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | Energia: 152.69 Kcal / 638.24 KJ | Energia: 22.23 Kcal / 92.92 KJ | Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ | |
| | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | |
| | 1.50 g 11.90 g 0.90 g | 6.85 g 16.50 g 4.96 g | 2.25 g 15.40 g 9.16 g | 0.08 g 0.30 g 0.04 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 | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | 1.09 g 0.00 g 0.47 g | 4.68 g 1.20 g 0.00 g | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | |
| (05032) Fruktózszege, cukor,édesítősz zerM4-6 | Tízórai | Zöld tea , Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL | Tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL | Zöld tea , Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | Zöld tea , Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | Tej, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL |
| | | Energia: 273.03 Kcal / 1,141.27 KJ | Energia: 302.61 Kcal / 1,264.91 KJ | Energia: 214.52 Kcal / 896.69 KJ | Energia: 248.93 Kcal / 1,040.53 KJ | Energia: 263.77 Kcal / 1,102.56 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav |
| | | 8.41 g 13.91 g 4.23 g | 12.38 g 10.73 g 3.57 g | 4.98 g 21.31 g 6.55 g | 1.44 g 26.14 g 7.06 g | 14.86 g 5.06 g 2.40 g |



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
|----------------|--|---------|------------|---|---------|------------|---|---------|------------|--|---------|------------|---|---------|----------|
| | 28.23 g | 0.00 g | 1.02 g | 38.77 g | 0.00 g | 0.45 g | 0.45 g | 0.00 g | 1.11 g | 1.64 g | 0.00 g | 0.40 g | 39.40 g | 0.00 g | 0.36 g |
| Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Szőlőcukor szórat | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | Energia: 281.12 Kcal / 1,175.08 Kj | | | Energia: 569.93 Kcal / 2,382.31 Kj | | | Energia: 774.76 Kcal / 3,238.50 Kj | | | Energia: 1,013.99 Kcal / 4,238.48 Kj | | | Energia: 527.19 Kcal / 2,203.65 Kj | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 12.57 g | 17.14 g | 4.12 g | 19.03 g | 26.82 g | 6.95 g | 37.94 g | 30.25 g | 12.09 g | 34.99 g | 45.92 g | 10.26 g | 21.02 g | 21.53 g | 5.17 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 41.81 g | 0.05 g | 4.28 g | 62.40 g | 0.02 g | 2.53 g | 87.19 g | 10.00 g | 1.94 g | 113.85 g | 3.02 g | 3.72 g | 61.51 g | 3.20 g | 3.63 g | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj | | | Energia: 234.28 Kcal / 979.29 Kj | | | Energia: 152.69 Kcal / 638.24 Kj | | | Energia: 22.23 Kcal / 92.92 Kj | | | Energia: 228.07 Kcal / 953.33 Kj | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 9.16 g | 9.00 g | 2.67 g | 2.25 g | 15.40 g | 9.16 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 g | 9.02 g | 8.30 g | 2.12 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 31.80 g | 18.90 g | 0.30 g | 28.88 g | 4.40 g | 0.68 g | 1.09 g | 0.00 g | 0.47 g | 4.68 g | 1.20 g | 0.00 g | 29.06 g | 0.00 g | 0.61 g | |
| Tízórai | Zöld tea , Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Zöld tea , Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Zöld tea , Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Tej, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL | | |
| | Energia: 306.51 Kcal / 1,281.21 Kj | | | Energia: 302.61 Kcal / 1,264.91 Kj | | | Energia: 270.03 Kcal / 1,128.73 Kj | | | Energia: 327.62 Kcal / 1,369.45 Kj | | | Energia: 276.11 Kcal / 1,154.14 Kj | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 9.78 g | 16.99 g | 5.38 g | 12.38 g | 10.73 g | 3.57 g | 9.24 g | 13.21 g | 4.00 g | 6.60 g | 20.33 g | 5.34 g | 16.11 g | 5.72 g | 2.76 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 28.26 g | 0.00 g | 1.44 g | 38.77 g | 0.00 g | 0.45 g | 28.23 g | 0.00 g | 0.86 g | 29.14 g | 0.00 g | 0.38 g | 39.73 g | 0.00 g | 0.37 g | |
| Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Szőlőcukor szórat | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | Energia: 371.31 Kcal / 1,552.08 Kj | | | Energia: 709.62 Kcal / 2,966.21 Kj | | | Energia: 626.97 Kcal / 2,620.73 Kj | | | Energia: 863.00 Kcal / 3,607.34 Kj | | | Energia: 719.02 Kcal / 3,005.50 Kj | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 16.40 g | 22.18 g | 5.23 g | 23.55 g | 33.71 g | 8.71 g | 30.75 g | 21.87 g | 8.94 g | 29.02 g | 37.39 g | 8.28 g | 25.48 g | 34.36 g | 7.17 g |

(05033)
Fruktózszer,
cukor,édesítősz
zerM7-14



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
|----------------|--|---------|------------|--|---------|------------|---|---------|------------|--|---------|------------|---|---------|-----------|
| | 54.86 g | 0.07 g | 5.48 g | 77.17 g | 0.03 g | 3.34 g | 76.37 g | 10.00 g | 1.54 g | 101.53 g | 3.02 g | 3.12 g | 75.91 g | 4.80 g | 4.54 g |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 246.29 Kcal / 1,029.49 KJ | | | Energia: 255.50 Kcal / 1,067.99 KJ | | | Energia: 158.70 Kcal / 663.37 KJ | | | Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 10.75 g | 9.62 g | 2.89 g | 7.21 g | 12.28 g | 6.91 g | 5.58 g | 0.97 g | 0.07 g | 10.73 g | 8.58 g | 2.21 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 31.80 g | 18.90 g | 0.30 g | 28.90 g | 4.40 g | 0.93 g | 28.73 g | 0.00 g | 0.43 g | 31.64 g | 0.96 g | 0.08 g | 29.51 g | 0.00 g | 0.82 g | |
| Tízórai | Zöld tea , Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Zöld tea , Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Zöld tea , Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Tej, Vaníliás túrókrém, Diétás pékáru BL | | |
| | Energia: 263.02 Kcal / 1,099.42 KJ | | | Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ | | | Energia: 214.39 Kcal / 896.15 KJ | | | Energia: 248.80 Kcal / 1,039.98 KJ | | | Energia: 196.35 Kcal / 820.74 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | 5.68 g | 26.34 g | 8.38 g | 10.29 g | 18.50 g | 6.24 g | 4.96 g | 21.30 g | 6.55 g | 1.42 g | 26.13 g | 7.06 g | 15.25 g | 7.15 g | 3.89 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 0.49 g | 0.00 g | 1.88 g | 16.27 g | 0.00 g | 0.60 g | 0.45 g | 0.00 g | 1.11 g | 1.64 g | 0.00 g | 0.40 g | 17.52 g | 0.00 g | 0.42 g | |
| Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Szőlőcukor szórat | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | Energia: 705.71 Kcal / 2,949.87 KJ | | | Energia: 955.74 Kcal / 3,994.99 KJ | | | Energia: 774.76 Kcal / 3,238.50 KJ | | | Energia: 1,013.99 Kcal / 4,238.48 KJ | | | Energia: 991.06 Kcal / 4,142.63 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | 25.23 g | 35.60 g | 9.43 g | 33.86 g | 47.80 g | 12.61 g | 37.94 g | 30.25 g | 12.09 g | 34.99 g | 45.92 g | 10.26 g | 36.55 g | 48.95 g | 10.96 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 70.21 g | 0.09 g | 10.17 g | 96.27 g | 0.01 g | 5.74 g | 87.19 g | 10.00 g | 1.94 g | 113.85 g | 3.02 g | 3.72 g | 99.48 g | 7.99 g | 9.53 g | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 152.69 Kcal / 638.24 KJ | | | Energia: 22.23 Kcal / 92.92 KJ | | | Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 2.25 g | 15.40 g | 9.16 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 g | 6.98 g | 15.14 g | 4.17 g |

(05034)
Fruktózsze, cu
kor,édesítős
z erM15-18





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

**(05040)
Sertés- és
marhamentes**

| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
|----------------|---|---------|------------|--|---------|------------|---|---------|------------|--|---------|------------|---|---------|----------|
| | 31.80 g | 18.90 g | 0.30 g | 1.11 g | 4.40 g | 1.19 g | 1.09 g | 0.00 g | 0.47 g | 4.68 g | 1.20 g | 0.00 g | 2.18 g | 0.00 g | 1.05 g |
| Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Tej, Diétás péksütemény | | |
| | Energia: 252.97 Kcal / 1,057.41 KJ | | | Energia: 357.82 Kcal / 1,495.69 KJ | | | Energia: 294.05 Kcal / 1,229.13 KJ | | | Energia: 328.46 Kcal / 1,372.96 KJ | | | Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 6.89 g | 15.12 g | 4.17 g | 10.30 g | 18.51 g | 6.24 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 1.31 g | 26.11 g | 7.06 g | 11.70 g | 16.40 g | 3.34 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 22.03 g | 19.98 g | 1.05 g | 37.09 g | 19.98 g | 0.60 g | 20.43 g | 19.98 g | 1.11 g | 21.62 g | 19.98 g | 0.40 g | 47.70 g | 18.90 g | 0.70 g | |
| Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Zöldségleves, Levesbetét, Csirkepörkölt (comb), Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | Energia: 705.71 Kcal / 2,949.87 KJ | | | Energia: 955.74 Kcal / 3,994.99 KJ | | | Energia: 826.94 Kcal / 3,456.61 KJ | | | Energia: 1,094.62 Kcal / 4,575.51 KJ | | | Energia: 908.37 Kcal / 3,796.99 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 25.23 g | 35.60 g | 9.43 g | 33.86 g | 47.80 g | 12.61 g | 38.54 g | 30.85 g | 12.09 g | 42.21 g | 46.35 g | 10.20 g | 60.95 g | 30.35 g | 5.26 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 70.21 g | 0.09 g | 10.17 g | 96.27 g | 0.01 g | 5.74 g | 97.69 g | 10.00 g | 1.96 g | 126.02 g | 3.02 g | 2.09 g | 97.17 g | 8.04 g | 6.56 g | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ | | | Energia: 152.69 Kcal / 638.24 KJ | | | Energia: 159.12 Kcal / 665.12 KJ | | | Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 7.29 g | 15.16 g | 4.47 g | 2.25 g | 15.40 g | 9.16 g | 4.52 g | 5.28 g | 2.91 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 | |
| 31.80 g | 18.90 g | 0.30 g | 2.73 g | 4.40 g | 1.06 g | 1.09 g | 0.00 g | 0.47 g | 23.21 g | 18.18 g | 0.10 g | 2.18 g | 0.00 g | 1.05 g | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|--|-----------------------|--|---|-----------------------|----------------------------------|--|------------------------|------------------------------------|--|-----------------------|--|---|---------|--------|
| (05042) Sertés- és marhamentes 4-6 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tej, Liga margarin , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Baromfi párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Tej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 281.46 Kcal / 1,176.50 KJ | | | Energia: 563.37 Kcal / 2,354.89 KJ | | | Energia: 301.99 Kcal / 1,262.32 KJ | | | Energia: 319.21 Kcal / 1,334.30 KJ | | | Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 8.98 g | 8.29 g | 2.12 g | 15.88 g | 26.24 g | 8.18 g | 7.96 g | 11.37 g | 3.32 g | 6.19 g | 13.79 g | 3.57 g | 8.30 g | 14.90 g | 2.53 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 42.40 g 13.39 g 0.61 g | | | 65.26 g 19.98 g 0.78 g | | | 41.60 g 13.39 g 0.64 g | | | 42.20 g 13.39 g 0.28 g | | | 42.40 g 18.90 g 0.57 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta , Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Zöldségleves, Levesbetét, Csirkepörkölt (comb), Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 281.12 Kcal / 1,175.08 KJ | | | Energia: 569.93 Kcal / 2,382.31 KJ | | | Energia: 544.25 Kcal / 2,274.97 KJ | | | Energia: 651.34 Kcal / 2,722.60 KJ | | | Energia: 651.63 Kcal / 2,723.81 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 12.57 g | 17.14 g | 4.12 g | 19.03 g | 26.82 g | 6.95 g | 23.90 g | 15.88 g | 6.04 g | 26.13 g | 28.93 g | 6.27 g | 54.06 g | 21.05 g | 4.05 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.81 g 0.05 g 4.28 g | | | 62.40 g 0.02 g 2.53 g | | | 75.50 g 10.00 g 5.65 g | | | 71.30 g 1.52 g 1.69 g | | | 60.95 g 3.23 g 5.76 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 232.36 Kcal / 971.26 KJ | | | Energia: 217.67 Kcal / 909.86 KJ | | | Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 KJ | | | Energia: 228.07 Kcal / 953.33 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 9.38 g | 8.33 g | 2.42 g | 6.66 g | 8.43 g | 4.62 g | 10.03 g | 6.01 g | 2.95 g | 9.02 g | 8.30 g | 2.12 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 29.69 g 4.40 g 0.62 g | | | 28.53 g 0.00 g 0.32 g | | | 51.05 g 18.18 g 0.18 g | | | 29.06 g 0.00 g 0.61 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|---|-----------------------|---|--|-----------------------|------------------------------------|---|------------------------|------------------------------------|--|-----------------------|---|---|---------|--------|
| (05043) Sertés- és marhamentes 7-14 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Tej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 292.51 Kcal / 1,222.69 KJ | | | Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 KJ | | | Energia: 323.31 Kcal / 1,351.44 KJ | | | Energia: 380.90 Kcal / 1,592.16 KJ | | | Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 10.68 g | 8.57 g | 2.21 g | 12.42 g | 10.75 g | 3.57 g | 9.15 g | 13.19 g | 4.00 g | 6.51 g | 20.31 g | 5.34 g | 8.30 g | 14.90 g | 2.53 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 42.82 g 13.39 g 0.82 g | | | 52.77 g 13.39 g 0.45 g | | | 41.62 g 13.39 g 0.86 g | | | 42.53 g 13.39 g 0.38 g | | | 42.40 g 18.90 g 0.57 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Zöldségleves, Levesbetét, Csirkepörkölt (comb), Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 371.31 Kcal / 1,552.08 KJ | | | Energia: 709.62 Kcal / 2,966.21 KJ | | | Energia: 679.15 Kcal / 2,838.85 KJ | | | Energia: 886.58 Kcal / 3,705.90 KJ | | | Energia: 739.85 Kcal / 3,092.57 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 16.40 g | 22.18 g | 5.23 g | 23.55 g | 33.71 g | 8.71 g | 31.35 g | 22.47 g | 8.94 g | 32.79 g | 36.22 g | 8.05 g | 56.57 g | 23.92 g | 4.42 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 54.86 g 0.07 g 5.48 g | | | 77.17 g 0.03 g 3.34 g | | | 86.87 g 10.00 g 1.56 g | | | 106.47 g 3.02 g 1.89 g | | | 73.95 g 4.83 g 6.89 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 243.41 Kcal / 1,017.45 KJ | | | Energia: 255.50 Kcal / 1,067.99 KJ | | | Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 KJ | | | Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 11.08 g | 8.61 g | 2.51 g | 7.21 g | 12.28 g | 6.91 g | 10.03 g | 6.01 g | 2.95 g | 10.73 g | 8.58 g | 2.21 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 30.11 g 4.40 g 0.83 g | | | 28.73 g 0.00 g 0.43 g | | | 51.05 g 18.18 g 0.18 g | | | 29.51 g 0.00 g 0.82 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|---|----------------------|--|--|----------------------|----------------------------------|---|------------------------|-----------------------------------|--|----------------------|---|---|-----------|-----------|
| (05044) Sertés- és marhamentes 15-18 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Tej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 239.32 Kcal / 1,000.36 KJ | | | Energia: 318.83 Kcal / 1,332.71 KJ | | | Energia: 280.40 Kcal / 1,172.07 KJ | | | Energia: 314.81 Kcal / 1,315.91 KJ | | | Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 6.89 g | 15.12 g | 4.17 g | 8.56 g | 17.74 g | 5.83 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 1.31 g | 26.11 g | 7.06 g | 11.70 g | 16.40 g | 3.34 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 18.63 g 16.58 g 1.05 g | | | 30.85 g 16.58 g 0.53 g | | | 17.03 g 16.58 g 1.11 g | | | 18.22 g 16.58 g 0.40 g | | | 47.70 g 18.90 g 0.70 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Zöldségleves, Levesbetét, Csirkepörkölt (comb), Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 705.71 Kcal / 2,949.87 KJ | | | Energia: 955.74 Kcal / 3,994.99 KJ | | | Energia: 826.94 Kcal / 3,456.61 KJ | | | Energia: 1,094.62 Kcal / 4,575.51 KJ | | | Energia: 884.00 Kcal / 3,695.12 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 25.23 g | 35.60 g | 9.43 g | 33.86 g | 47.80 g | 12.61 g | 38.54 g | 30.85 g | 12.09 g | 42.21 g | 46.35 g | 10.20 g | 60.53 g | 28.42 g | 5.01 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 70.21 g 0.09 g 10.17 g | | | 96.27 g 0.01 g 5.74 g | | | 97.69 g 10.00 g 1.96 g | | | 126.02 g 3.02 g 2.09 g | | | 95.72 g 8.03 g 6.15 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ | | | Energia: 152.69 Kcal / 638.24 KJ | | | Energia: 159.12 Kcal / 665.12 KJ | | | Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 7.29 g | 15.16 g | 4.47 g | 2.25 g | 15.40 g | 9.16 g | 4.52 g | 5.28 g | 2.91 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 | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 2.73 g 4.40 g 1.06 g | | | 1.09 g 0.00 g 0.47 g | | | 23.21 g 18.18 g 0.10 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|---|----------------------|--|--|----------------------|-------------------------------------|---|------------------------|--------------------------------------|---|----------------------|---|---|-----------|-----------|
| (05070) Hüvelyes,hal,t artószerm entes | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Tej, Vaníliás túrókrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 KJ | | | Energia: 357.82 Kcal / 1,495.69 KJ | | | Energia: 294.05 Kcal / 1,229.13 KJ | | | Energia: 313.98 Kcal / 1,312.44 KJ | | | Energia: 212.22 Kcal / 887.08 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 10.30 g | 18.51 g | 6.24 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 3.41 g | 23.54 g | 6.68 g | 15.66 g | 7.33 g | 3.98 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 20.47 g 19.98 g 1.88 g | | | 37.09 g 19.98 g 0.60 g | | | 20.43 g 19.98 g 1.11 g | | | 21.73 g 19.98 g 0.50 g | | | 20.66 g 3.00 g 0.42 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya, Céklasaláta | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Sertéspörkölt, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 692.25 Kcal / 2,893.61 KJ | | | Energia: 851.97 Kcal / 3,561.23 KJ | | | Energia: 826.94 Kcal / 3,456.61 KJ | | | Energia: 1,094.62 Kcal / 4,575.51 KJ | | | Energia: 958.82 Kcal / 4,007.87 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 21.41 g | 39.79 g | 9.88 g | 34.97 g | 37.35 g | 6.47 g | 38.54 g | 30.85 g | 12.09 g | 42.21 g | 46.35 g | 10.20 g | 36.54 g | 48.95 g | 10.96 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 60.80 g 0.02 g 8.02 g | | | 92.86 g 0.01 g 3.84 g | | | 97.69 g 10.00 g 1.96 g | | | 126.02 g 3.02 g 2.09 g | | | 91.47 g 0.00 g 9.53 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 152.69 Kcal / 638.24 KJ | | | Energia: 159.12 Kcal / 665.12 KJ | | | Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 2.25 g | 15.40 g | 9.16 g | 4.52 g | 5.28 g | 2.91 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 | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | | | 1.09 g 0.00 g 0.47 g | | | 23.21 g 18.18 g 0.10 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------|--|-----------------------|------------------------|--|-----------------------|------------------------|--|------------------------|------------------------|---|-----------------------|-----------------------|---|---------|----------|
| (05072) Hüvelyes,hal,t artószerm entes4-6 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Tej, Vaníliás túrókrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ | | | Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 KJ | | | Energia: 301.99 Kcal / 1,262.32 KJ | | | Energia: 311.97 Kcal / 1,304.03 KJ | | | Energia: 273.06 Kcal / 1,141.39 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 8.32 g | 13.89 g | 4.23 g | 12.42 g | 10.75 g | 3.57 g | 7.96 g | 11.37 g | 3.32 g | 7.24 g | 12.50 g | 3.38 g | 14.72 g | 5.06 g | 2.40 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.62 g 13.39 g 1.02 g | | | 52.77 g 13.39 g 0.45 g | | | 41.60 g 13.39 g 0.64 g | | | 42.25 g 13.39 g 0.33 g | | | 41.83 g 2.40 g 0.36 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya , Céklasaláta | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérfocsi, Sertéspörkölt, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta , Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 259.77 Kcal / 1,085.84 KJ | | | Energia: 538.87 Kcal / 2,252.48 KJ | | | Energia: 544.25 Kcal / 2,274.97 KJ | | | Energia: 651.34 Kcal / 2,722.60 KJ | | | Energia: 514.29 Kcal / 2,149.73 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 10.08 g | 18.73 g | 4.29 g | 21.73 g | 22.62 g | 4.00 g | 23.90 g | 15.88 g | 6.04 g | 26.13 g | 28.93 g | 6.27 g | 21.02 g | 21.53 g | 5.17 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 35.21 g 0.01 g 3.01 g | | | 61.42 g 0.02 g 1.42 g | | | 75.50 g 10.00 g 5.65 g | | | 71.30 g 1.52 g 1.69 g | | | 58.31 g 0.00 g 3.63 g | | | |
| | Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| | | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 234.28 Kcal / 979.29 KJ | | | Energia: 217.67 Kcal / 909.86 KJ | | | Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 KJ | | | Energia: 228.07 Kcal / 953.33 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| 1.50 g | | 11.90 g | 0.90 g | 9.16 g | 9.00 g | 2.67 g | 6.66 g | 8.43 g | 4.62 g | 10.03 g | 6.01 g | 2.95 g | 9.02 g | 8.30 g | 2.12 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.88 g 4.40 g 0.68 g | | | 28.53 g 0.00 g 0.32 g | | | 51.05 g 18.18 g 0.18 g | | | 29.06 g 0.00 g 0.61 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|---|-----------------------|--|--|-----------------------|-------------------------------------|--|------------------------|--------------------------------------|---|-----------------------|---|---|-----------|-----------|
| (05073) Hüvelyes,hal,t artószerm ent.7-14 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Tej, Vaníliás túrókrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 KJ | | | Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 KJ | | | Energia: 323.31 Kcal / 1,351.44 KJ | | | Energia: 370.04 Kcal / 1,546.77 KJ | | | Energia: 276.80 Kcal / 1,157.02 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 9.69 g | 16.97 g | 5.38 g | 12.42 g | 10.75 g | 3.57 g | 9.15 g | 13.19 g | 4.00 g | 8.08 g | 18.39 g | 5.05 g | 14.93 g | 5.33 g | 2.55 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.65 g 13.39 g 1.44 g | | | 52.77 g 13.39 g 0.45 g | | | 41.62 g 13.39 g 0.86 g | | | 42.62 g 13.39 g 0.46 g | | | 41.94 g 2.40 g 0.36 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya , Céklasaláta | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Sertéspörkölt, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 334.82 Kcal / 1,399.55 KJ | | | Energia: 651.13 Kcal / 2,721.72 KJ | | | Energia: 679.15 Kcal / 2,838.85 KJ | | | Energia: 886.58 Kcal / 3,705.90 KJ | | | Energia: 699.68 Kcal / 2,924.66 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 12.84 g | 23.66 g | 5.38 g | 23.92 g | 27.39 g | 4.51 g | 31.35 g | 22.47 g | 8.94 g | 32.79 g | 36.22 g | 8.05 g | 25.47 g | 34.36 g | 7.17 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 45.64 g 0.02 g 3.97 g | | | 76.45 g 0.03 g 1.84 g | | | 86.87 g 10.00 g 1.56 g | | | 106.47 g 3.02 g 1.89 g | | | 71.10 g 0.00 g 4.54 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 246.29 Kcal / 1,029.49 KJ | | | Energia: 255.50 Kcal / 1,067.99 KJ | | | Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 KJ | | | Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 10.75 g | 9.62 g | 2.89 g | 7.21 g | 12.28 g | 6.91 g | 10.03 g | 6.01 g | 2.95 g | 10.73 g | 8.58 g | 2.21 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.90 g 4.40 g 0.93 g | | | 28.73 g 0.00 g 0.43 g | | | 51.05 g 18.18 g 0.18 g | | | 29.51 g 0.00 g 0.82 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|---|----------------------|--|--|----------------------|-------------------------------------|---|------------------------|--------------------------------------|---|----------------------|---|---|-----------|-----------|
| (05074) Hüvelyes,hal,t artószerm ent15-18 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Tej, Vaníliás túrókrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 KJ | | | Energia: 318.83 Kcal / 1,332.71 KJ | | | Energia: 280.40 Kcal / 1,172.07 KJ | | | Energia: 300.33 Kcal / 1,255.38 KJ | | | Energia: 212.22 Kcal / 887.08 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 8.56 g | 17.74 g | 5.83 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 3.41 g | 23.54 g | 6.68 g | 15.66 g | 7.33 g | 3.98 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 17.07 g 16.58 g 1.88 g | | | 30.85 g 16.58 g 0.53 g | | | 17.03 g 16.58 g 1.11 g | | | 18.33 g 16.58 g 0.50 g | | | 20.66 g 3.00 g 0.42 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya, Céklasaláta | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Sertéspörkölt, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 670.98 Kcal / 2,804.70 KJ | | | Energia: 851.97 Kcal / 3,561.23 KJ | | | Energia: 826.94 Kcal / 3,456.61 KJ | | | Energia: 1,094.62 Kcal / 4,575.51 KJ | | | Energia: 958.82 Kcal / 4,007.87 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 21.16 g | 37.90 g | 9.67 g | 34.97 g | 37.35 g | 6.47 g | 38.54 g | 30.85 g | 12.09 g | 42.21 g | 46.35 g | 10.20 g | 36.54 g | 48.95 g | 10.96 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 59.87 g 0.02 g 7.61 g | | | 92.86 g 0.01 g 3.84 g | | | 97.69 g 10.00 g 1.96 g | | | 126.02 g 3.02 g 2.09 g | | | 91.47 g 0.00 g 9.53 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 152.69 Kcal / 638.24 KJ | | | Energia: 159.12 Kcal / 665.12 KJ | | | Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 2.25 g | 15.40 g | 9.16 g | 4.52 g | 5.28 g | 2.91 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 | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | | | 1.09 g 0.00 g 0.47 g | | | 23.21 g 18.18 g 0.10 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|---|----------------------|--|--|----------------------|-------------------------------------|---|------------------------|--------------------------------------|---|----------------------|---|--|----------|----------|
| (05100) Káliumszegén y | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Tej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 KJ | | | Energia: 357.82 Kcal / 1,495.69 KJ | | | Energia: 294.05 Kcal / 1,229.13 KJ | | | Energia: 328.46 Kcal / 1,372.96 KJ | | | Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 10.30 g | 18.51 g | 6.24 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 1.31 g | 26.11 g | 7.06 g | 11.70 g | 16.40 g | 3.34 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 20.47 g 19.98 g 1.88 g | | | 37.09 g 19.98 g 0.60 g | | | 20.43 g 19.98 g 1.11 g | | | 21.62 g 19.98 g 0.40 g | | | 47.70 g 18.90 g 0.70 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Sertéspörkölt, Hajdina köret, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 803.66 Kcal / 3,359.30 KJ | | | Energia: 955.74 Kcal / 3,994.99 KJ | | | Energia: 826.94 Kcal / 3,456.61 KJ | | | Energia: 962.38 Kcal / 4,022.75 KJ | | | Energia: 924.71 Kcal / 3,865.29 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 34.90 g | 39.50 g | 6.52 g | 33.86 g | 47.80 g | 12.61 g | 38.54 g | 30.85 g | 12.09 g | 37.28 g | 42.10 g | 10.59 g | 42.47 g | 39.54 g | 6.39 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 77.27 g 0.00 g 6.87 g | | | 96.27 g 0.01 g 5.74 g | | | 97.69 g 10.00 g 1.96 g | | | 107.92 g 9.01 g 3.12 g | | | 98.65 g 7.99 g 8.24 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 152.69 Kcal / 638.24 KJ | | | Energia: 159.12 Kcal / 665.12 KJ | | | Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 2.25 g | 15.40 g | 9.16 g | 4.52 g | 5.28 g | 2.91 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 | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | | | 1.09 g 0.00 g 0.47 g | | | 23.21 g 18.18 g 0.10 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|--|-----------------------|---|---|-----------------------|-------------------------------------|--|------------------------|--------------------------------------|---|-----------------------|--|--|----------|----------|
| (05102) Káliumszegén y 4-6 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Tej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 Kj | | | Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 Kj | | | Energia: 301.99 Kcal / 1,262.32 Kj | | | Energia: 319.21 Kcal / 1,334.30 Kj | | | Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 8.32 g | 13.89 g | 4.23 g | 12.42 g | 10.75 g | 3.57 g | 7.96 g | 11.37 g | 3.32 g | 6.19 g | 13.79 g | 3.57 g | 8.30 g | 14.90 g | 2.53 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.62 g 13.39 g 1.02 g | | | 52.77 g 13.39 g 0.45 g | | | 41.60 g 13.39 g 0.64 g | | | 42.20 g 13.39 g 0.28 g | | | 42.40 g 18.90 g 0.57 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Sertéspörkölt, Hajdina köret, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Piritott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta , Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 596.09 Kcal / 2,491.66 Kj | | | Energia: 569.93 Kcal / 2,382.31 Kj | | | Energia: 544.25 Kcal / 2,274.97 Kj | | | Energia: 704.38 Kcal / 2,944.31 Kj | | | Energia: 484.49 Kcal / 2,025.17 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 21.79 g | 25.17 g | 3.95 g | 19.03 g | 26.82 g | 6.95 g | 23.90 g | 15.88 g | 6.04 g | 29.67 g | 30.94 g | 7.42 g | 23.94 g | 15.89 g | 2.78 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 70.47 g 0.00 g 4.23 g | | | 62.40 g 0.02 g 2.53 g | | | 75.50 g 10.00 g 5.65 g | | | 76.74 g 7.51 g 2.73 g | | | 60.90 g 3.20 g 2.84 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj | | | Energia: 234.28 Kcal / 979.29 Kj | | | Energia: 217.67 Kcal / 909.86 Kj | | | Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 Kj | | | Energia: 228.07 Kcal / 953.33 Kj | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 9.16 g | 9.00 g | 2.67 g | 6.66 g | 8.43 g | 4.62 g | 10.03 g | 6.01 g | 2.95 g | 9.02 g | 8.30 g | 2.12 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.88 g 4.40 g 0.68 g | | | 28.53 g 0.00 g 0.32 g | | | 51.05 g 18.18 g 0.18 g | | | 29.06 g 0.00 g 0.61 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|--|-----------------------|--|--|-----------------------|------------------------------------|---|------------------------|------------------------------------|--|-----------------------|---|--|---------|--------|
| (05103) Káliumszegén y7-14 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Tej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 KJ | | | Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 KJ | | | Energia: 323.31 Kcal / 1,351.44 KJ | | | Energia: 380.90 Kcal / 1,592.16 KJ | | | Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 9.69 g | 16.97 g | 5.38 g | 12.42 g | 10.75 g | 3.57 g | 9.15 g | 13.19 g | 4.00 g | 6.51 g | 20.31 g | 5.34 g | 8.30 g | 14.90 g | 2.53 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.65 g 13.39 g 1.44 g | | | 52.77 g 13.39 g 0.45 g | | | 41.62 g 13.39 g 0.86 g | | | 42.53 g 13.39 g 0.38 g | | | 42.40 g 18.90 g 0.57 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Sertéspörkölt, Hajdina köret, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 638.69 Kcal / 2,669.72 KJ | | | Energia: 709.62 Kcal / 2,966.21 KJ | | | Energia: 679.15 Kcal / 2,838.85 KJ | | | Energia: 885.21 Kcal / 3,700.18 KJ | | | Energia: 663.64 Kcal / 2,774.02 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 24.45 g | 28.03 g | 4.46 g | 23.55 g | 33.71 g | 8.71 g | 31.35 g | 22.47 g | 8.94 g | 33.78 g | 36.59 g | 9.01 g | 28.90 g | 27.29 g | 4.27 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 72.03 g 0.00 g 4.94 g | | | 77.17 g 0.03 g 3.34 g | | | 86.87 g 10.00 g 1.56 g | | | 104.61 g 9.01 g 2.93 g | | | 74.85 g 4.80 g 3.53 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 246.29 Kcal / 1,029.49 KJ | | | Energia: 255.50 Kcal / 1,067.99 KJ | | | Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 KJ | | | Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 10.75 g | 9.62 g | 2.89 g | 7.21 g | 12.28 g | 6.91 g | 10.03 g | 6.01 g | 2.95 g | 10.73 g | 8.58 g | 2.21 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.90 g 4.40 g 0.93 g | | | 28.73 g 0.00 g 0.43 g | | | 51.05 g 18.18 g 0.18 g | | | 29.51 g 0.00 g 0.82 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------|---|----------------------|------------------------|--|----------------------|------------------------|---|------------------------|------------------------|---|----------------------|------------------------|--|---------|--------|
| (05104) Káliumszegén y 15-18 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Tej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 KJ | | | Energia: 318.83 Kcal / 1,332.71 KJ | | | Energia: 280.40 Kcal / 1,172.07 KJ | | | Energia: 314.81 Kcal / 1,315.91 KJ | | | Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 8.56 g | 17.74 g | 5.83 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 1.31 g | 26.11 g | 7.06 g | 11.70 g | 16.40 g | 3.34 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 17.07 g 16.58 g 1.88 g | | | 30.85 g 16.58 g 0.53 g | | | 17.03 g 16.58 g 1.11 g | | | 18.22 g 16.58 g 0.40 g | | | 47.70 g 18.90 g 0.70 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Sertéspörkölt, Hajdina köret, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 781.40 Kcal / 3,266.25 KJ | | | Energia: 955.74 Kcal / 3,994.99 KJ | | | Energia: 826.94 Kcal / 3,456.61 KJ | | | Energia: 962.38 Kcal / 4,022.75 KJ | | | Energia: 924.71 Kcal / 3,865.29 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 34.60 g | 37.60 g | 6.28 g | 33.86 g | 47.80 g | 12.61 g | 38.54 g | 30.85 g | 12.09 g | 37.28 g | 42.10 g | 10.59 g | 42.47 g | 39.54 g | 6.39 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 76.17 g 0.00 g 6.46 g | | | 96.27 g 0.01 g 5.74 g | | | 97.69 g 10.00 g 1.96 g | | | 107.92 g 9.01 g 3.12 g | | | 98.65 g 7.99 g 8.24 g | | | |
| | Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| | | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 152.69 Kcal / 638.24 KJ | | | Energia: 159.12 Kcal / 665.12 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 |
| 1.50 g | | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 2.25 g | 15.40 g | 9.16 g | 4.52 g | 5.28 g | 2.91 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 | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | | | 1.09 g 0.00 g 0.47 g | | | 23.21 g 18.18 g 0.10 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------|--|----------------------|------------------------|--|----------------------|------------------------|--|------------------------|------------------------|--|----------------------|-----------------------|---|---------|-----------|
| (05110) OM,kókusz, must,szój,szil v,banánM | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL | | | Tej, Vaníliás túrókrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 KJ | | | Energia: 357.82 Kcal / 1,495.69 KJ | | | Energia: 294.05 Kcal / 1,229.13 KJ | | | Energia: 306.14 Kcal / 1,279.67 KJ | | | Energia: 212.22 Kcal / 887.08 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 10.30 g | 18.51 g | 6.24 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 2.93 g | 23.42 g | 6.68 g | 15.66 g | 7.33 g | 3.98 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 20.47 g 19.98 g 1.88 g | | | 37.09 g 19.98 g 0.60 g | | | 20.43 g 19.98 g 1.11 g | | | 20.53 g 19.98 g 0.50 g | | | 20.66 g 3.00 g 0.42 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 705.71 Kcal / 2,949.87 KJ | | | Energia: 955.74 Kcal / 3,994.99 KJ | | | Energia: 774.76 Kcal / 3,238.50 KJ | | | Energia: 1,094.62 Kcal / 4,575.51 KJ | | | Energia: 991.06 Kcal / 4,142.63 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 25.23 g | 35.60 g | 9.43 g | 33.86 g | 47.80 g | 12.61 g | 37.94 g | 30.25 g | 12.09 g | 42.21 g | 46.35 g | 10.20 g | 36.55 g | 48.95 g | 10.96 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 70.21 g 0.09 g 10.17 g | | | 96.27 g 0.01 g 5.74 g | | | 87.19 g 10.00 g 1.94 g | | | 126.02 g 3.02 g 2.09 g | | | 99.48 g 7.99 g 9.53 g | | | |
| | Uzsonna | Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 269.53 Kcal / 1,126.64 KJ | | | Energia: 176.51 Kcal / 737.81 KJ | | | Energia: 152.69 Kcal / 638.24 KJ | | | Energia: 159.12 Kcal / 665.12 KJ | | | Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 10.57 g | | 24.64 g | 10.57 g | 6.45 g | 16.46 g | 4.66 g | 2.25 g | 15.40 g | 9.16 g | 4.52 g | 5.28 g | 2.91 g | 6.89 g | 15.12 g | 4.17 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 1.05 g 0.00 g 1.00 g | | | 0.43 g 0.00 g 1.18 g | | | 1.09 g 0.00 g 0.47 g | | | 23.21 g 18.18 g 0.10 g | | | 2.05 g 0.00 g 1.05 g | | | | |



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|--|--|-----------------------|--|--|-----------------------|-------------------------------------|--|------------------------|--------------------------------------|---|-----------------------|---|---|----------|----------|
| (05112) OM,kók, must,szój,szil v,banánM4-6 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL | | | Tej, Vaníliás túrókrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 Kj | | | Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 Kj | | | Energia: 301.99 Kcal / 1,262.32 Kj | | | Energia: 308.05 Kcal / 1,287.65 Kj | | | Energia: 273.06 Kcal / 1,141.39 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 8.32 g | 13.89 g | 4.23 g | 12.42 g | 10.75 g | 3.57 g | 7.96 g | 11.37 g | 3.32 g | 7.00 g | 12.44 g | 3.38 g | 14.72 g | 5.06 g | 2.40 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.62 g 13.39 g 1.02 g | | | 52.77 g 13.39 g 0.45 g | | | 41.60 g 13.39 g 0.64 g | | | 41.65 g 13.39 g 0.33 g | | | 41.83 g 2.40 g 0.36 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta , Porcukor | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 281.12 Kcal / 1,175.08 Kj | | | Energia: 569.93 Kcal / 2,382.31 Kj | | | Energia: 492.07 Kcal / 2,056.85 Kj | | | Energia: 651.34 Kcal / 2,722.60 Kj | | | Energia: 527.19 Kcal / 2,203.65 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 12.57 g | 17.14 g | 4.12 g | 19.03 g | 26.82 g | 6.95 g | 23.30 g | 15.28 g | 6.04 g | 26.13 g | 28.93 g | 6.27 g | 21.02 g | 21.53 g | 5.17 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.81 g 0.05 g 4.28 g | | | 62.40 g 0.02 g 2.53 g | | | 65.00 g 10.00 g 5.63 g | | | 71.30 g 1.52 g 1.69 g | | | 61.51 g 3.20 g 3.63 g | | | |
| Uzsonna | Sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | |
| | Energia: 276.09 Kcal / 1,154.06 Kj | | | Energia: 229.58 Kcal / 959.64 Kj | | | Energia: 217.67 Kcal / 909.86 Kj | | | Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 Kj | | | Energia: 227.66 Kcal / 951.62 Kj | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 10.82 g | 13.05 g | 5.32 g | 8.76 g | 8.96 g | 2.37 g | 6.66 g | 8.43 g | 4.62 g | 10.03 g | 6.01 g | 2.95 g | 8.98 g | 8.29 g | 2.12 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 28.51 g 0.00 g 0.58 g | | | 28.20 g 0.00 g 0.67 g | | | 28.53 g 0.00 g 0.32 g | | | 51.05 g 18.18 g 0.18 g | | | 29.01 g 0.00 g 0.61 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|--|---|-----------------------|---|---|-----------------------|-------------------------------------|--|------------------------|--------------------------------------|---|-----------------------|--|---|-----------|-----------|
| (05113) OM,kók, must,szój,szil v,banánM7-14 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL | | | Tej, Vaníliás túrókrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 KJ | | | Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 KJ | | | Energia: 323.31 Kcal / 1,351.44 KJ | | | Energia: 364.16 Kcal / 1,522.19 KJ | | | Energia: 276.80 Kcal / 1,157.02 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 9.69 g | 16.97 g | 5.38 g | 12.42 g | 10.75 g | 3.57 g | 9.15 g | 13.19 g | 4.00 g | 7.72 g | 18.30 g | 5.05 g | 14.93 g | 5.33 g | 2.55 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.65 g 13.39 g 1.44 g | | | 52.77 g 13.39 g 0.45 g | | | 41.62 g 13.39 g 0.86 g | | | 41.72 g 13.39 g 0.46 g | | | 41.94 g 2.40 g 0.36 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérfocoka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 371.31 Kcal / 1,552.08 KJ | | | Energia: 709.62 Kcal / 2,966.21 KJ | | | Energia: 626.97 Kcal / 2,620.73 KJ | | | Energia: 886.58 Kcal / 3,705.90 KJ | | | Energia: 719.02 Kcal / 3,005.50 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 16.40 g | 22.18 g | 5.23 g | 23.55 g | 33.71 g | 8.71 g | 30.75 g | 21.87 g | 8.94 g | 32.79 g | 36.22 g | 8.05 g | 25.48 g | 34.36 g | 7.17 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 54.86 g 0.07 g 5.48 g | | | 77.17 g 0.03 g 3.34 g | | | 76.37 g 10.00 g 1.54 g | | | 106.47 g 3.02 g 1.89 g | | | 75.91 g 4.80 g 4.54 g | | | |
| Uzsonna | Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | |
| | Energia: 276.09 Kcal / 1,154.06 KJ | | | Energia: 241.59 Kcal / 1,009.85 KJ | | | Energia: 255.50 Kcal / 1,067.99 KJ | | | Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 KJ | | | Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 10.82 g | 13.05 g | 5.32 g | 10.35 g | 9.58 g | 2.59 g | 7.21 g | 12.28 g | 6.91 g | 10.03 g | 6.01 g | 2.95 g | 10.68 g | 8.57 g | 2.21 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 28.51 g 0.00 g 0.58 g | | | 28.22 g 0.00 g 0.92 g | | | 28.73 g 0.00 g 0.43 g | | | 51.05 g 18.18 g 0.18 g | | | 29.43 g 0.00 g 0.82 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|--|---|----------------------|---|---|----------------------|-------------------------------------|---|------------------------|--------------------------------------|---|----------------------|--|---|----------|----------|
| (05114) OM,kók, must,szój,szil v,banáM15-18 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL | | | Tej, Vaníliás túrókrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 KJ | | | Energia: 318.83 Kcal / 1,332.71 KJ | | | Energia: 280.40 Kcal / 1,172.07 KJ | | | Energia: 292.49 Kcal / 1,222.61 KJ | | | Energia: 212.22 Kcal / 887.08 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 8.56 g | 17.74 g | 5.83 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 2.93 g | 23.42 g | 6.68 g | 15.66 g | 7.33 g | 3.98 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 17.07 g 16.58 g 1.88 g | | | 30.85 g 16.58 g 0.53 g | | | 17.03 g 16.58 g 1.11 g | | | 17.13 g 16.58 g 0.50 g | | | 20.66 g 3.00 g 0.42 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérfocoka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 705.71 Kcal / 2,949.87 KJ | | | Energia: 955.74 Kcal / 3,994.99 KJ | | | Energia: 774.76 Kcal / 3,238.50 KJ | | | Energia: 1,094.62 Kcal / 4,575.51 KJ | | | Energia: 991.06 Kcal / 4,142.63 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 25.23 g | 35.60 g | 9.43 g | 33.86 g | 47.80 g | 12.61 g | 37.94 g | 30.25 g | 12.09 g | 42.21 g | 46.35 g | 10.20 g | 36.55 g | 48.95 g | 10.96 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 70.21 g 0.09 g 10.17 g | | | 96.27 g 0.01 g 5.74 g | | | 87.19 g 10.00 g 1.94 g | | | 126.02 g 3.02 g 2.09 g | | | 99.48 g 7.99 g 9.53 g | | | |
| Uzsonna | Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | |
| | Energia: 269.53 Kcal / 1,126.64 KJ | | | Energia: 176.51 Kcal / 737.81 KJ | | | Energia: 152.69 Kcal / 638.24 KJ | | | Energia: 159.12 Kcal / 665.12 KJ | | | Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 10.57 g | 24.64 g | 10.57 g | 6.45 g | 16.46 g | 4.66 g | 2.25 g | 15.40 g | 9.16 g | 4.52 g | 5.28 g | 2.91 g | 6.89 g | 15.12 g | 4.17 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 1.05 g 0.00 g 1.00 g | | | 0.43 g 0.00 g 1.18 g | | | 1.09 g 0.00 g 0.47 g | | | 23.21 g 18.18 g 0.10 g | | | 2.05 g 0.00 g 1.05 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|--|----------------------|--|--|----------------------|----------------------------------|--|------------------------|-----------------------------------|--|----------------------|---|---|-----------|-----------|
| (05120) Hüv.OM,árpa, PP,köm.,hal,c sirke,pul | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Tej, Vaníliás túrókrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 KJ | | | Energia: 357.82 Kcal / 1,495.69 KJ | | | Energia: 294.05 Kcal / 1,229.13 KJ | | | Energia: 313.98 Kcal / 1,312.44 KJ | | | Energia: 212.22 Kcal / 887.08 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 10.30 g | 18.51 g | 6.24 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 3.41 g | 23.54 g | 6.68 g | 15.66 g | 7.33 g | 3.98 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 20.47 g 19.98 g 1.88 g | | | 37.09 g 19.98 g 0.60 g | | | 20.43 g 19.98 g 1.11 g | | | 21.73 g 19.98 g 0.50 g | | | 20.66 g 3.00 g 0.42 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Sertéspörkölt, Főtt burgonya, Céklasaláta | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Sertéspörkölt, Köles | | | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 682.34 Kcal / 2,852.18 KJ | | | Energia: 872.40 Kcal / 3,646.63 KJ | | | Energia: 826.94 Kcal / 3,456.61 KJ | | | Energia: 1,056.35 Kcal / 4,415.54 KJ | | | Energia: 958.82 Kcal / 4,007.87 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 30.86 g | 32.28 g | 5.76 g | 36.72 g | 40.60 g | 7.32 g | 38.54 g | 30.85 g | 12.09 g | 36.21 g | 54.13 g | 10.93 g | 36.54 g | 48.95 g | 10.96 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 65.64 g 0.00 g 5.12 g | | | 88.86 g 0.01 g 3.83 g | | | 97.69 g 10.00 g 1.96 g | | | 104.98 g 3.02 g 4.10 g | | | 91.47 g 0.00 g 9.53 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 152.69 Kcal / 638.24 KJ | | | Energia: 159.12 Kcal / 665.12 KJ | | | Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 2.25 g | 15.40 g | 9.16 g | 4.52 g | 5.28 g | 2.91 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 | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | | | 1.09 g 0.00 g 0.47 g | | | 23.21 g 18.18 g 0.10 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------|--|-----------------------|------------------------|---|-----------------------|------------------------|--|------------------------|------------------------|--|-----------------------|-----------------------|---|---------|-----------|
| (05122) Hüv.OMárpa,P P,köm,hal,csir k,pul4-6 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Tej, Vaníliás túrókrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ | | | Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 KJ | | | Energia: 301.99 Kcal / 1,262.32 KJ | | | Energia: 311.97 Kcal / 1,304.03 KJ | | | Energia: 273.06 Kcal / 1,141.39 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 8.32 g | 13.89 g | 4.23 g | 12.42 g | 10.75 g | 3.57 g | 7.96 g | 11.37 g | 3.32 g | 7.24 g | 12.50 g | 3.38 g | 14.72 g | 5.06 g | 2.40 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.62 g 13.39 g 1.02 g | | | 52.77 g 13.38 g 0.44 g | | | 41.60 g 13.39 g 0.64 g | | | 42.25 g 13.39 g 0.33 g | | | 41.83 g 2.40 g 0.36 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Sertéspörkölt, Főtt burgonya, Céklasaláta | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Sertéspörkölt, Köles | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta , Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 422.92 Kcal / 1,767.81 KJ | | | Energia: 696.78 Kcal / 2,912.54 KJ | | | Energia: 544.25 Kcal / 2,274.97 KJ | | | Energia: 673.42 Kcal / 2,814.90 KJ | | | Energia: 514.29 Kcal / 2,149.73 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 18.95 g | 18.46 g | 3.35 g | 25.88 g | 29.68 g | 5.29 g | 23.90 g | 15.88 g | 6.04 g | 24.49 g | 35.46 g | 6.92 g | 21.02 g | 21.53 g | 5.17 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 44.22 g 0.00 g 2.02 g | | | 80.67 g 0.02 g 3.09 g | | | 75.50 g 10.00 g 5.65 g | | | 63.74 g 1.52 g 2.96 g | | | 58.31 g 0.00 g 3.63 g | | | |
| | Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| | | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 234.28 Kcal / 979.29 KJ | | | Energia: 217.67 Kcal / 909.86 KJ | | | Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 KJ | | | Energia: 228.07 Kcal / 953.33 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 1.50 g | | 11.90 g | 0.90 g | 9.16 g | 9.00 g | 2.67 g | 6.66 g | 8.43 g | 4.62 g | 10.03 g | 6.01 g | 2.95 g | 9.02 g | 8.30 g | 2.12 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.88 g 4.40 g 0.68 g | | | 28.53 g 0.00 g 0.32 g | | | 51.05 g 18.18 g 0.18 g | | | 29.06 g 0.00 g 0.61 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|--|-----------------------|--|--|-----------------------|------------------------------------|---|------------------------|------------------------------------|---|-----------------------|---|---|----------|----------|
| (05123) Hüv.OMárpa,P P,köm,halcsir k,pul7-14 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Tej, Vaníliás túrókrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 Kj | | | Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 Kj | | | Energia: 323.31 Kcal / 1,351.44 Kj | | | Energia: 370.04 Kcal / 1,546.77 Kj | | | Energia: 276.80 Kcal / 1,157.02 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 9.69 g | 16.97 g | 5.38 g | 12.42 g | 10.75 g | 3.57 g | 9.15 g | 13.19 g | 4.00 g | 8.08 g | 18.39 g | 5.05 g | 14.93 g | 5.33 g | 2.55 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.65 g 13.39 g 1.44 g | | | 52.77 g 13.38 g 0.44 g | | | 41.62 g 13.39 g 0.86 g | | | 42.62 g 13.39 g 0.46 g | | | 41.94 g 2.40 g 0.36 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Sertéspörkölt, Főtt burgonya, Céklasaláta | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Sertéspörkölt, Köles | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 488.93 Kcal / 2,043.73 Kj | | | Energia: 748.69 Kcal / 3,129.52 Kj | | | Energia: 679.15 Kcal / 2,838.85 Kj | | | Energia: 894.77 Kcal / 3,740.14 Kj | | | Energia: 699.68 Kcal / 2,924.66 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 20.03 g | 22.29 g | 3.78 g | 26.87 g | 33.47 g | 5.68 g | 31.35 g | 22.47 g | 8.94 g | 29.94 g | 43.54 g | 8.78 g | 25.47 g | 34.36 g | 7.17 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 50.86 g 0.00 g 2.61 g | | | 84.08 g 0.03 g 3.41 g | | | 86.87 g 10.00 g 1.56 g | | | 94.87 g 3.02 g 3.40 g | | | 71.10 g 0.00 g 4.54 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj | | | Energia: 246.29 Kcal / 1,029.49 Kj | | | Energia: 255.50 Kcal / 1,067.99 Kj | | | Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 Kj | | | Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 Kj | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 10.75 g | 9.62 g | 2.89 g | 7.21 g | 12.28 g | 6.91 g | 10.03 g | 6.01 g | 2.95 g | 10.73 g | 8.58 g | 2.21 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.90 g 4.40 g 0.93 g | | | 28.73 g 0.00 g 0.43 g | | | 51.05 g 18.18 g 0.18 g | | | 29.51 g 0.00 g 0.82 g | | | | |



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.



| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|--|----------------------|--|--|----------------------|----------------------------------|--|------------------------|-----------------------------------|--|----------------------|---|---|-----------|-----------|
| (05124) Hüv.OMárpa,P P,köm,halcsir kpu15-18 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Tej, Vaníliás túrókrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 Kj | | | Energia: 318.82 Kcal / 1,332.67 Kj | | | Energia: 280.40 Kcal / 1,172.07 Kj | | | Energia: 300.33 Kcal / 1,255.38 Kj | | | Energia: 212.22 Kcal / 887.08 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 8.56 g | 17.74 g | 5.82 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 3.41 g | 23.54 g | 6.68 g | 15.66 g | 7.33 g | 3.98 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 17.07 g 16.58 g 1.88 g | | | 30.84 g 16.58 g 0.53 g | | | 17.03 g 16.58 g 1.11 g | | | 18.33 g 16.58 g 0.50 g | | | 20.66 g 3.00 g 0.42 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Sertéspörkölt, Főtt burgonya, Céklasaláta | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Sertéspörkölt, Köles | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 660.08 Kcal / 2,759.13 Kj | | | Energia: 872.40 Kcal / 3,646.63 Kj | | | Energia: 826.94 Kcal / 3,456.61 Kj | | | Energia: 1,056.35 Kcal / 4,415.54 Kj | | | Energia: 958.82 Kcal / 4,007.87 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 30.55 g | 30.38 g | 5.51 g | 36.72 g | 40.60 g | 7.32 g | 38.54 g | 30.85 g | 12.09 g | 36.21 g | 54.13 g | 10.93 g | 36.54 g | 48.95 g | 10.96 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 64.53 g 0.00 g 4.70 g | | | 88.86 g 0.01 g 3.83 g | | | 97.69 g 10.00 g 1.96 g | | | 104.98 g 3.02 g 4.10 g | | | 91.47 g 0.00 g 9.53 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 Kj | | | Energia: 152.69 Kcal / 638.24 Kj | | | Energia: 159.12 Kcal / 665.12 Kj | | | Energia: 173.70 Kcal / 726.07 Kj | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 2.25 g | 15.40 g | 9.16 g | 4.52 g | 5.28 g | 2.91 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 | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | | | 1.09 g 0.00 g 0.47 g | | | 23.21 g 18.18 g 0.10 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|---|----------------------|--|--|----------------------|-------------------------------------|---|------------------------|--------------------------------------|---|----------------------|---|---|-----------|-----------|
| (05200) TOM,szój,zab, rozs,ban,fokp arM | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Tej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 290.28 Kcal / 1,213.37 KJ | | | Energia: 357.82 Kcal / 1,495.69 KJ | | | Energia: 294.05 Kcal / 1,229.13 KJ | | | Energia: 328.46 Kcal / 1,372.96 KJ | | | Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 5.55 g | 20.38 g | 6.13 g | 10.30 g | 18.51 g | 6.24 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 1.31 g | 26.11 g | 7.06 g | 11.70 g | 16.40 g | 3.34 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 20.81 g 19.98 g 1.00 g | | | 37.09 g 19.98 g 0.60 g | | | 20.43 g 19.98 g 1.11 g | | | 21.62 g 19.98 g 0.40 g | | | 47.70 g 18.90 g 0.70 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 705.71 Kcal / 2,949.87 KJ | | | Energia: 955.74 Kcal / 3,994.99 KJ | | | Energia: 839.19 Kcal / 3,507.81 KJ | | | Energia: 1,058.69 Kcal / 4,425.32 KJ | | | Energia: 832.42 Kcal / 3,479.52 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 25.23 g | 35.60 g | 9.43 g | 33.86 g | 47.80 g | 12.61 g | 31.74 g | 33.53 g | 12.18 g | 40.16 g | 45.83 g | 10.01 g | 24.13 g | 44.95 g | 10.29 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 70.21 g 0.09 g 10.17 g | | | 96.27 g 0.01 g 5.74 g | | | 100.89 g 14.00 g 1.99 g | | | 120.30 g 3.02 g 1.89 g | | | 80.68 g 11.49 g 10.74 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 152.69 Kcal / 638.24 KJ | | | Energia: 159.12 Kcal / 665.12 KJ | | | Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 2.25 g | 15.40 g | 9.16 g | 4.52 g | 5.28 g | 2.91 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 | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | | | 1.09 g 0.00 g 0.47 g | | | 23.21 g 18.18 g 0.10 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|--|-----------------------|---|--|-----------------------|-------------------------------------|--|------------------------|--------------------------------------|---|-----------------------|--|---|-----------|-----------|
| (05202) TOM,szój,zab, rozs,ban,fok,p arM4-6 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Tej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 300.11 Kcal / 1,254.46 KJ | | | Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 KJ | | | Energia: 301.99 Kcal / 1,262.32 KJ | | | Energia: 319.21 Kcal / 1,334.30 KJ | | | Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 8.31 g | 10.92 g | 3.11 g | 12.42 g | 10.75 g | 3.57 g | 7.96 g | 11.37 g | 3.32 g | 6.19 g | 13.79 g | 3.57 g | 8.30 g | 14.90 g | 2.53 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.79 g 13.39 g 0.58 g | | | 52.77 g 13.39 g 0.45 g | | | 41.60 g 13.39 g 0.64 g | | | 42.20 g 13.39 g 0.28 g | | | 42.40 g 18.90 g 0.57 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 281.12 Kcal / 1,175.08 KJ | | | Energia: 569.93 Kcal / 2,382.31 KJ | | | Energia: 556.92 Kcal / 2,327.93 KJ | | | Energia: 594.66 Kcal / 2,485.68 KJ | | | Energia: 441.54 Kcal / 1,845.64 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 12.57 g | 17.14 g | 4.12 g | 19.03 g | 26.82 g | 6.95 g | 18.70 g | 19.14 g | 6.25 g | 23.35 g | 25.92 g | 5.39 g | 12.80 g | 20.23 g | 4.88 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.81 g 0.05 g 4.28 g | | | 62.40 g 0.02 g 2.53 g | | | 76.05 g 12.88 g 1.80 g | | | 66.76 g 1.52 g 1.49 g | | | 50.82 g 5.66 g 3.30 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 234.28 Kcal / 979.29 KJ | | | Energia: 217.67 Kcal / 909.86 KJ | | | Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 KJ | | | Energia: 228.07 Kcal / 953.33 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 9.16 g | 9.00 g | 2.67 g | 6.66 g | 8.43 g | 4.62 g | 10.03 g | 6.01 g | 2.95 g | 9.02 g | 8.30 g | 2.12 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.88 g 4.40 g 0.68 g | | | 28.53 g 0.00 g 0.32 g | | | 51.05 g 18.18 g 0.18 g | | | 29.06 g 0.00 g 0.61 g | | | | |



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|--|-----------------------|--|--|-----------------------|-------------------------------------|--|------------------------|--------------------------------------|---|-----------------------|---|---|---------|--------|
| (05203) TOM,szój,zab, rozs,ban,fok,p arM7-14 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Tej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 320.49 Kcal / 1,339.65 Kj | | | Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 Kj | | | Energia: 323.31 Kcal / 1,351.44 Kj | | | Energia: 380.90 Kcal / 1,592.16 Kj | | | Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 9.68 g | 12.52 g | 3.69 g | 12.42 g | 10.75 g | 3.57 g | 9.15 g | 13.19 g | 4.00 g | 6.51 g | 20.31 g | 5.34 g | 8.30 g | 14.90 g | 2.53 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.90 g 13.39 g 0.78 g | | | 52.77 g 13.39 g 0.45 g | | | 41.62 g 13.39 g 0.86 g | | | 42.53 g 13.39 g 0.38 g | | | 42.40 g 18.90 g 0.57 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 371.31 Kcal / 1,552.08 Kj | | | Energia: 709.62 Kcal / 2,966.21 Kj | | | Energia: 679.26 Kcal / 2,839.31 Kj | | | Energia: 752.49 Kcal / 3,145.41 Kj | | | Energia: 590.26 Kcal / 2,467.29 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 16.40 g | 22.18 g | 5.23 g | 23.55 g | 33.71 g | 8.71 g | 25.16 g | 25.82 g | 9.15 g | 26.50 g | 27.71 g | 5.59 g | 15.43 g | 31.64 g | 6.69 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 54.86 g 0.07 g 5.48 g | | | 77.17 g 0.03 g 3.34 g | | | 85.05 g 13.20 g 1.58 g | | | 98.57 g 3.02 g 1.51 g | | | 59.46 g 7.50 g 3.70 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj | | | Energia: 246.29 Kcal / 1,029.49 Kj | | | Energia: 255.50 Kcal / 1,067.99 Kj | | | Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 Kj | | | Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 Kj | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 10.75 g | 9.62 g | 2.89 g | 7.21 g | 12.28 g | 6.91 g | 10.03 g | 6.01 g | 2.95 g | 10.73 g | 8.58 g | 2.21 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.90 g 4.40 g 0.93 g | | | 28.73 g 0.00 g 0.43 g | | | 51.05 g 18.18 g 0.18 g | | | 29.51 g 0.00 g 0.82 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|---|----------------------|--|--|----------------------|-------------------------------------|---|------------------------|--------------------------------------|---|----------------------|---|---|----------|----------|
| (05204) TOM,szój,zab, rozs,ban,fok,p aM15-18 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Tej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 276.63 Kcal / 1,156.31 KJ | | | Energia: 318.83 Kcal / 1,332.71 KJ | | | Energia: 280.40 Kcal / 1,172.07 KJ | | | Energia: 314.81 Kcal / 1,315.91 KJ | | | Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 5.55 g | 20.38 g | 6.13 g | 8.56 g | 17.74 g | 5.83 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 1.31 g | 26.11 g | 7.06 g | 11.70 g | 16.40 g | 3.34 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 17.41 g 16.58 g 1.00 g | | | 30.85 g 16.58 g 0.53 g | | | 17.03 g 16.58 g 1.11 g | | | 18.22 g 16.58 g 0.40 g | | | 47.70 g 18.90 g 0.70 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 705.71 Kcal / 2,949.87 KJ | | | Energia: 955.74 Kcal / 3,994.99 KJ | | | Energia: 839.19 Kcal / 3,507.81 KJ | | | Energia: 1,058.69 Kcal / 4,425.32 KJ | | | Energia: 832.42 Kcal / 3,479.52 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 25.23 g | 35.60 g | 9.43 g | 33.86 g | 47.80 g | 12.61 g | 31.74 g | 33.53 g | 12.18 g | 40.16 g | 45.83 g | 10.01 g | 24.13 g | 44.95 g | 10.29 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 70.21 g 0.09 g 10.17 g | | | 96.27 g 0.01 g 5.74 g | | | 100.89 g 14.00 g 1.99 g | | | 120.30 g 3.02 g 1.89 g | | | 80.68 g 11.49 g 10.74 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 152.69 Kcal / 638.24 KJ | | | Energia: 159.12 Kcal / 665.12 KJ | | | Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 2.25 g | 15.40 g | 9.16 g | 4.52 g | 5.28 g | 2.91 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 | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | | | 1.09 g 0.00 g 0.47 g | | | 23.21 g 18.18 g 0.10 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|---|----------------------|--|--|----------------------|-------------------------------------|---|------------------------|--------------------------------------|---|----------------------|---|---|---------|---------|
| (05210) TO,szárnyas,r ép,bur,hűv,m ogyM | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Tej, Vaníliás túrókrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 KJ | | | Energia: 357.82 Kcal / 1,495.69 KJ | | | Energia: 294.05 Kcal / 1,229.13 KJ | | | Energia: 328.46 Kcal / 1,372.96 KJ | | | Energia: 212.22 Kcal / 887.08 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 10.30 g | 18.51 g | 6.24 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 1.31 g | 26.11 g | 7.06 g | 15.66 g | 7.33 g | 3.98 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 20.47 g 19.98 g 1.88 g | | | 37.09 g 19.98 g 0.60 g | | | 20.43 g 19.98 g 1.11 g | | | 21.62 g 19.98 g 0.40 g | | | 20.66 g 3.00 g 0.42 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Sertéspörkölt, Hajdina köret, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét Éden, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 816.77 Kcal / 3,414.10 KJ | | | Energia: 955.74 Kcal / 3,994.99 KJ | | | Energia: 585.37 Kcal / 2,446.85 KJ | | | Energia: 926.45 Kcal / 3,872.56 KJ | | | Energia: 800.69 Kcal / 3,346.88 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 32.43 g | 42.58 g | 6.92 g | 33.86 g | 47.80 g | 12.61 g | 29.29 g | 32.12 g | 12.04 g | 35.23 g | 41.58 g | 10.40 g | 23.82 g | 44.77 g | 10.27 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 75.63 g 0.00 g 6.84 g | | | 96.27 g 0.01 g 5.74 g | | | 44.17 g 10.08 g 1.90 g | | | 102.20 g 9.01 g 2.92 g | | | 73.59 g 11.00 g 10.73 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 152.69 Kcal / 638.24 KJ | | | Energia: 159.12 Kcal / 665.12 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 | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 2.25 g | 15.40 g | 9.16 g | 4.52 g | 5.28 g | 2.91 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 | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | | | 1.09 g 0.00 g 0.47 g | | | 23.21 g 18.18 g 0.10 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|--|-----------------------|---|--|-----------------------|-------------------------------------|--|------------------------|--------------------------------------|---|-----------------------|--|---|----------|----------|
| (05212) TO,szárnyas,r ép,bur,hűv,m ogyM4-6 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Tej, Vaníliás túrókrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ | | | Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 KJ | | | Energia: 301.99 Kcal / 1,262.32 KJ | | | Energia: 319.21 Kcal / 1,334.30 KJ | | | Energia: 273.06 Kcal / 1,141.39 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 8.32 g | 13.89 g | 4.23 g | 12.42 g | 10.75 g | 3.57 g | 7.96 g | 11.37 g | 3.32 g | 6.19 g | 13.79 g | 3.57 g | 14.72 g | 5.06 g | 2.40 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.62 g 13.39 g 1.02 g | | | 52.77 g 13.39 g 0.45 g | | | 41.60 g 13.39 g 0.64 g | | | 42.20 g 13.39 g 0.28 g | | | 41.83 g 2.40 g 0.36 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Sertéspörkölt, Hajdina köret, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét Éden, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 635.95 Kcal / 2,658.27 KJ | | | Energia: 569.93 Kcal / 2,382.31 KJ | | | Energia: 374.17 Kcal / 1,564.03 KJ | | | Energia: 647.70 Kcal / 2,707.39 KJ | | | Energia: 422.50 Kcal / 1,766.05 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 22.83 g | 28.93 g | 4.60 g | 19.03 g | 26.82 g | 6.95 g | 16.94 g | 18.13 g | 6.15 g | 26.89 g | 27.93 g | 6.54 g | 12.61 g | 20.12 g | 4.87 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 70.64 g 0.00 g 4.24 g | | | 62.40 g 0.02 g 2.53 g | | | 35.21 g 10.06 g 1.73 g | | | 72.20 g 7.51 g 2.53 g | | | 46.57 g 5.37 g 3.29 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 234.28 Kcal / 979.29 KJ | | | Energia: 217.67 Kcal / 909.86 KJ | | | Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 KJ | | | Energia: 228.07 Kcal / 953.33 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 9.16 g | 9.00 g | 2.67 g | 6.66 g | 8.43 g | 4.62 g | 10.03 g | 6.01 g | 2.95 g | 9.02 g | 8.30 g | 2.12 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.88 g 4.40 g 0.68 g | | | 28.53 g 0.00 g 0.32 g | | | 51.05 g 18.18 g 0.18 g | | | 29.06 g 0.00 g 0.61 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------|---|-----------------------|------------------------|--|-----------------------|------------------------|--|------------------------|------------------------|---|-----------------------|-----------------------|---|---------|--------|
| (05213) TO,szárnyas,r ép,bur,hűv,m ogyM 7-14 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Tej, Vaníliás túrókrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 KJ | | | Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 KJ | | | Energia: 323.31 Kcal / 1,351.44 KJ | | | Energia: 380.90 Kcal / 1,592.16 KJ | | | Energia: 276.80 Kcal / 1,157.02 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 9.69 g | 16.97 g | 5.38 g | 12.42 g | 10.75 g | 3.57 g | 9.15 g | 13.19 g | 4.00 g | 6.51 g | 20.31 g | 5.34 g | 14.93 g | 5.33 g | 2.55 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.65 g 13.39 g 1.44 g | | | 52.77 g 13.39 g 0.45 g | | | 41.62 g 13.39 g 0.86 g | | | 42.53 g 13.39 g 0.38 g | | | 41.94 g 2.40 g 0.36 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Sertéspörkölt, Hajdina köret, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét Éden, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 679.22 Kcal / 2,839.14 KJ | | | Energia: 709.62 Kcal / 2,966.21 KJ | | | Energia: 476.21 Kcal / 1,990.56 KJ | | | Energia: 751.12 Kcal / 3,139.68 KJ | | | Energia: 571.22 Kcal / 2,387.70 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 23.24 g | 32.71 g | 5.01 g | 23.55 g | 33.71 g | 8.71 g | 23.20 g | 24.69 g | 9.04 g | 27.49 g | 28.08 g | 6.55 g | 15.24 g | 31.53 g | 6.68 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 72.53 g 0.00 g 4.95 g | | | 77.17 g 0.03 g 3.34 g | | | 39.67 g 10.06 g 1.51 g | | | 96.71 g 9.01 g 2.55 g | | | 55.21 g 7.21 g 3.69 g | | | |
| | Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| | | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 246.29 Kcal / 1,029.49 KJ | | | Energia: 255.50 Kcal / 1,067.99 KJ | | | Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 KJ | | | Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| 1.50 g | | 11.90 g | 0.90 g | 10.75 g | 9.62 g | 2.89 g | 7.21 g | 12.28 g | 6.91 g | 10.03 g | 6.01 g | 2.95 g | 10.73 g | 8.58 g | 2.21 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.90 g 4.40 g 0.93 g | | | 28.73 g 0.00 g 0.43 g | | | 51.05 g 18.18 g 0.18 g | | | 29.51 g 0.00 g 0.82 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------|---|----------------------|------------------------|--|----------------------|------------------------|---|------------------------|------------------------|---|----------------------|-------------------------|---|---------|---------|
| (05214) TO,szárnyas,r ép,bur,hűv,m ogyM15-18 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Tej, Vaníliás túrókrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 KJ | | | Energia: 318.83 Kcal / 1,332.71 KJ | | | Energia: 280.40 Kcal / 1,172.07 KJ | | | Energia: 314.81 Kcal / 1,315.91 KJ | | | Energia: 212.22 Kcal / 887.08 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 8.56 g | 17.74 g | 5.83 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 1.31 g | 26.11 g | 7.06 g | 15.66 g | 7.33 g | 3.98 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 17.07 g 16.58 g 1.88 g | | | 30.85 g 16.58 g 0.53 g | | | 17.03 g 16.58 g 1.11 g | | | 18.22 g 16.58 g 0.40 g | | | 20.66 g 3.00 g 0.42 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Sertéspörkölt, Hajdina köret, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét Éden, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 795.50 Kcal / 3,325.19 KJ | | | Energia: 955.74 Kcal / 3,994.99 KJ | | | Energia: 585.37 Kcal / 2,446.85 KJ | | | Energia: 926.45 Kcal / 3,872.56 KJ | | | Energia: 800.69 Kcal / 3,346.88 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 32.18 g | 40.69 g | 6.71 g | 33.86 g | 47.80 g | 12.61 g | 29.29 g | 32.12 g | 12.04 g | 35.23 g | 41.58 g | 10.40 g | 23.82 g | 44.77 g | 10.27 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 74.70 g 0.00 g 6.43 g | | | 96.27 g 0.01 g 5.74 g | | | 44.17 g 10.08 g 1.90 g | | | 102.20 g 9.01 g 2.92 g | | | 73.59 g 11.00 g 10.73 g | | | |
| | Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| | | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 152.69 Kcal / 638.24 KJ | | | Energia: 159.12 Kcal / 665.12 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 |
| 1.50 g | | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 2.25 g | 15.40 g | 9.16 g | 4.52 g | 5.28 g | 2.91 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 | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | | | 1.09 g 0.00 g 0.47 g | | | 23.21 g 18.18 g 0.10 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|--|----------------------|--|--|----------------------|----------------------------------|--|------------------------|-----------------------------------|--|----------------------|---|--|---------|---------|
| (05220) Méz-dió-kesudió-OM-zab-rozsm | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Tej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 KJ | | | Energia: 357.82 Kcal / 1,495.69 KJ | | | Energia: 294.05 Kcal / 1,229.13 KJ | | | Energia: 328.46 Kcal / 1,372.96 KJ | | | Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 10.30 g | 18.51 g | 6.24 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 1.31 g | 26.11 g | 7.06 g | 11.70 g | 16.40 g | 3.34 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 20.47 g 19.98 g 1.88 g | | | 37.09 g 19.98 g 0.60 g | | | 20.43 g 19.98 g 1.11 g | | | 21.62 g 19.98 g 0.40 g | | | 47.70 g 18.90 g 0.70 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Cékasaláta | | |
| | | Energia: 705.71 Kcal / 2,949.87 KJ | | | Energia: 955.74 Kcal / 3,994.99 KJ | | | Energia: 826.94 Kcal / 3,456.61 KJ | | | Energia: 1,094.62 Kcal / 4,575.51 KJ | | | Energia: 991.06 Kcal / 4,142.63 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 25.23 g | 35.60 g | 9.43 g | 33.86 g | 47.80 g | 12.61 g | 38.54 g | 30.85 g | 12.09 g | 42.21 g | 46.35 g | 10.20 g | 36.55 g | 48.95 g | 10.96 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 70.21 g 0.09 g 10.17 g | | | 96.27 g 0.01 g 5.74 g | | | 97.69 g 10.00 g 1.96 g | | | 126.02 g 3.02 g 2.09 g | | | 99.48 g 7.99 g 9.53 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 152.69 Kcal / 638.24 KJ | | | Energia: 159.12 Kcal / 665.12 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 | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 2.25 g | 15.40 g | 9.16 g | 4.52 g | 5.28 g | 2.91 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 | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | | | 1.09 g 0.00 g 0.47 g | | | 23.21 g 18.18 g 0.10 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|-----------------------------|------------------------------------|---|-----------------------|---|--|-----------------------|----------------------------------|---|------------------------|------------------------------------|--|-----------------------|--|---|----------|----------|
| (05222) Méz-dióM 4-6 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Tej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 Kj | | | Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 Kj | | | Energia: 301.99 Kcal / 1,262.32 Kj | | | Energia: 319.21 Kcal / 1,334.30 Kj | | | Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 8.32 g | 13.89 g | 4.23 g | 12.42 g | 10.75 g | 3.57 g | 7.96 g | 11.37 g | 3.32 g | 6.19 g | 13.79 g | 3.57 g | 8.30 g | 14.90 g | 2.53 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.62 g 13.39 g 1.02 g | | | 52.77 g 13.39 g 0.45 g | | | 41.60 g 13.39 g 0.64 g | | | 42.20 g 13.39 g 0.28 g | | | 42.40 g 18.90 g 0.57 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta , Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 281.12 Kcal / 1,175.08 Kj | | | Energia: 569.93 Kcal / 2,382.31 Kj | | | Energia: 544.25 Kcal / 2,274.97 Kj | | | Energia: 651.34 Kcal / 2,722.60 Kj | | | Energia: 527.19 Kcal / 2,203.65 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 12.57 g | 17.14 g | 4.12 g | 19.03 g | 26.82 g | 6.95 g | 23.90 g | 15.88 g | 6.04 g | 26.13 g | 28.93 g | 6.27 g | 21.02 g | 21.53 g | 5.17 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.81 g 0.05 g 4.28 g | | | 62.40 g 0.02 g 2.53 g | | | 75.50 g 10.00 g 5.65 g | | | 71.30 g 1.52 g 1.69 g | | | 61.51 g 3.20 g 3.63 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj | | | Energia: 234.28 Kcal / 979.29 Kj | | | Energia: 217.67 Kcal / 909.86 Kj | | | Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 Kj | | | Energia: 228.07 Kcal / 953.33 Kj | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 9.16 g | 9.00 g | 2.67 g | 6.66 g | 8.43 g | 4.62 g | 10.03 g | 6.01 g | 2.95 g | 9.02 g | 8.30 g | 2.12 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.88 g 4.40 g 0.68 g | | | 28.53 g 0.00 g 0.32 g | | | 51.05 g 18.18 g 0.18 g | | | 29.06 g 0.00 g 0.61 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|------------------------------|------------------------------------|--|-----------------------|--|--|-----------------------|------------------------------------|---|------------------------|------------------------------------|--|-----------------------|---|---|---------|--------|
| (05223) Méz-diÓM 7-14 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Tej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 KJ | | | Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 KJ | | | Energia: 323.31 Kcal / 1,351.44 KJ | | | Energia: 380.90 Kcal / 1,592.16 KJ | | | Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 9.69 g | 16.97 g | 5.38 g | 12.42 g | 10.75 g | 3.57 g | 9.15 g | 13.19 g | 4.00 g | 6.51 g | 20.31 g | 5.34 g | 8.30 g | 14.90 g | 2.53 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.65 g 13.39 g 1.44 g | | | 52.77 g 13.39 g 0.45 g | | | 41.62 g 13.39 g 0.86 g | | | 42.53 g 13.39 g 0.38 g | | | 42.40 g 18.90 g 0.57 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 371.31 Kcal / 1,552.08 KJ | | | Energia: 709.62 Kcal / 2,966.21 KJ | | | Energia: 679.15 Kcal / 2,838.85 KJ | | | Energia: 886.58 Kcal / 3,705.90 KJ | | | Energia: 719.02 Kcal / 3,005.50 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 16.40 g | 22.18 g | 5.23 g | 23.55 g | 33.71 g | 8.71 g | 31.35 g | 22.47 g | 8.94 g | 32.79 g | 36.22 g | 8.05 g | 25.48 g | 34.36 g | 7.17 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 54.86 g 0.07 g 5.48 g | | | 77.17 g 0.03 g 3.34 g | | | 86.87 g 10.00 g 1.56 g | | | 106.47 g 3.02 g 1.89 g | | | 75.91 g 4.80 g 4.54 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 246.29 Kcal / 1,029.49 KJ | | | Energia: 255.50 Kcal / 1,067.99 KJ | | | Energia: 299.76 Kcal / 1,253.00 KJ | | | Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 10.75 g | 9.62 g | 2.89 g | 7.21 g | 12.28 g | 6.91 g | 10.03 g | 6.01 g | 2.95 g | 10.73 g | 8.58 g | 2.21 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.90 g 4.40 g 0.93 g | | | 28.73 g 0.00 g 0.43 g | | | 51.05 g 18.18 g 0.18 g | | | 29.51 g 0.00 g 0.82 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|-------------------------------|------------------------------------|--|----------------------|--|--|----------------------|----------------------------------|--|------------------------|-----------------------------------|--|----------------------|---|---|----------|----------|
| (05224) Méz-dióM 15-18 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Tej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 KJ | | | Energia: 318.83 Kcal / 1,332.71 KJ | | | Energia: 280.40 Kcal / 1,172.07 KJ | | | Energia: 314.81 Kcal / 1,315.91 KJ | | | Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 8.56 g | 17.74 g | 5.83 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 1.31 g | 26.11 g | 7.06 g | 11.70 g | 16.40 g | 3.34 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 17.07 g 16.58 g 1.88 g | | | 30.85 g 16.58 g 0.53 g | | | 17.03 g 16.58 g 1.11 g | | | 18.22 g 16.58 g 0.40 g | | | 47.70 g 18.90 g 0.70 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 705.71 Kcal / 2,949.87 KJ | | | Energia: 955.74 Kcal / 3,994.99 KJ | | | Energia: 826.94 Kcal / 3,456.61 KJ | | | Energia: 1,094.62 Kcal / 4,575.51 KJ | | | Energia: 991.06 Kcal / 4,142.63 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 25.23 g | 35.60 g | 9.43 g | 33.86 g | 47.80 g | 12.61 g | 38.54 g | 30.85 g | 12.09 g | 42.21 g | 46.35 g | 10.20 g | 36.55 g | 48.95 g | 10.96 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 70.21 g 0.09 g 10.17 g | | | 96.27 g 0.01 g 5.74 g | | | 97.69 g 10.00 g 1.96 g | | | 126.02 g 3.02 g 2.09 g | | | 99.48 g 7.99 g 9.53 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 152.69 Kcal / 638.24 KJ | | | Energia: 159.12 Kcal / 665.12 KJ | | | Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 2.25 g | 15.40 g | 9.16 g | 4.52 g | 5.28 g | 2.91 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 | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | | | 1.09 g 0.00 g 0.47 g | | | 23.21 g 18.18 g 0.10 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|----------------------------------|--|-----------------------|--|--|-----------------------|--|--|-----------------------|--|--|-----------------------|---|---|---------|--------|
| (05305) TTOM,szója,ci trus,uborka,O MM | Tízórai | Herba tea édesítőszerrel, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB , paprika | | | Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 379.58 Kcal / 1,586.64 KJ | | | Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ | | | Energia: 330.95 Kcal / 1,383.37 KJ | | | Energia: 365.36 Kcal / 1,527.20 KJ | | | Energia: 219.23 Kcal / 916.38 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 10.06 g | 26.92 g | 8.42 g | 11.38 g | 15.72 g | 4.21 g | 9.34 g | 21.88 g | 6.59 g | 5.80 g | 26.71 g | 7.10 g | 1.20 g | 9.52 g | 0.72 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 23.25 g 0.04 g 1.95 g | | | 24.81 g 0.04 g 1.12 g | | | 23.21 g 0.04 g 1.18 g | | | 24.40 g 0.04 g 0.47 g | | | 25.52 g 15.16 g 0.24 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Cornito főtt tészta, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 774.08 Kcal / 3,235.65 KJ | | | Energia: 703.20 Kcal / 2,939.38 KJ | | | Energia: 475.29 Kcal / 1,986.71 KJ | | | Energia: 646.18 Kcal / 2,701.03 KJ | | | Energia: 799.32 Kcal / 3,341.16 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 26.89 g | 41.30 g | 11.18 g | 31.78 g | 32.53 g | 7.79 g | 18.46 g | 13.64 g | 2.33 g | 24.57 g | 28.52 g | 6.13 g | 23.53 g | 45.10 g | 9.92 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 72.39 g 0.02 g 11.12 g | | | 71.16 g 0.10 g 5.52 g | | | 68.42 g 3.06 g 1.43 g | | | 72.45 g 1.82 g 1.56 g | | | 73.47 g 11.19 g 4.91 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL DIAB | | | Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél | | | |
| | Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ | | | Energia: 295.82 Kcal / 1,236.53 KJ | | | Energia: 213.58 Kcal / 892.76 KJ | | | Energia: 122.63 Kcal / 512.59 KJ | | | Energia: 288.31 Kcal / 1,205.14 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 1.20 g | 9.52 g | 0.72 g | 11.34 g | 17.10 g | 5.00 g | 4.98 g | 10.20 g | 8.44 g | 4.01 g | 0.82 g | 0.07 g | 11.47 g | 15.74 g | 4.21 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 25.44 g 15.12 g 0.24 g | | | 23.79 g 4.40 g 1.26 g | | | 25.57 g 0.00 g 0.71 g | | | 24.55 g 1.20 g 0.06 g | | | 24.86 g 0.00 g 1.12 g | | | | |



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|-----------------------|---|-----------------------|-----------------------|---|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|------------------------|--|---------|--------|
| (05307) TTOM,szója,ci trus,uborka,O MM4-6 | Tízórai | Herba tea édesítőszerrel, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB , Paprika | | | Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 248.22 Kcal / 1,037.56 KJ | | | Energia: 203.37 Kcal / 850.09 KJ | | | Energia: 223.90 Kcal / 935.90 KJ | | | Energia: 241.12 Kcal / 1,007.88 KJ | | | Energia: 218.38 Kcal / 912.83 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 7.30 g | 13.76 g | 4.23 g | 7.96 g | 8.16 g | 2.12 g | 6.94 g | 11.24 g | 3.32 g | 5.17 g | 13.66 g | 3.57 g | 1.20 g | 9.52 g | 0.72 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 23.12 g 0.03 g 1.01 g | | | 23.90 g 0.03 g 0.60 g | | | 23.10 g 0.03 g 0.63 g | | | 23.70 g 0.03 g 0.27 g | | | 25.49 g 15.15 g 0.24 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Cornito főtt tészta, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 718.45 Kcal / 3,003.12 KJ | | | Energia: 478.94 Kcal / 2,001.97 KJ | | | Energia: 383.09 Kcal / 1,601.32 KJ | | | Energia: 611.11 Kcal / 2,554.44 KJ | | | Energia: 520.11 Kcal / 2,174.06 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 24.70 g | 38.79 g | 10.88 g | 18.18 g | 19.72 g | 4.34 g | 10.75 g | 9.37 g | 1.34 g | 23.02 g | 25.82 g | 5.36 g | 12.82 g | 26.13 g | 5.38 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 66.10 g 0.02 g 8.16 g | | | 57.30 g 0.06 g 3.65 g | | | 62.61 g 3.05 g 0.77 g | | | 71.36 g 1.82 g 1.49 g | | | 57.29 g 6.19 g 3.39 g | | | |
| | Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL DIAB , kigyóuborka | | | Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL DIAB | | | Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB | | | Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél | | |
| | | Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ | | | Energia: 208.25 Kcal / 870.49 KJ | | | Energia: 213.58 Kcal / 892.76 KJ | | | Energia: 114.29 Kcal / 477.73 KJ | | | Energia: 202.04 Kcal / 844.53 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| 1.20 g | | 9.52 g | 0.72 g | 8.14 g | 8.87 g | 2.67 g | 4.98 g | 10.20 g | 8.44 g | 4.00 g | 0.70 g | 0.05 g | 8.00 g | 8.17 g | 2.12 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 25.44 g 15.12 g 0.24 g | | | 23.72 g 4.40 g 0.67 g | | | 25.57 g 0.00 g 0.71 g | | | 22.79 g 0.72 g 0.06 g | | | 23.90 g 0.00 g 0.60 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|----------------------------------|--|-----------------------|--|--|-----------------------|--|--|-----------------------|--|--|-----------------------|---|---|-----------|-----------|
| (05308) TTOM,szója,ci trus,uborka,O MM7-14 | Tízórai | Herba tea édesítőszerrel, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB , Paprika | | | Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 281.70 Kcal / 1,177.51 KJ | | | Energia: 214.42 Kcal / 896.28 KJ | | | Energia: 245.22 Kcal / 1,025.02 KJ | | | Energia: 302.81 Kcal / 1,265.75 KJ | | | Energia: 218.38 Kcal / 912.83 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 8.67 g | 16.84 g | 5.38 g | 9.66 g | 8.44 g | 2.21 g | 8.13 g | 13.06 g | 4.00 g | 5.49 g | 20.18 g | 5.34 g | 1.20 g | 9.52 g | 0.72 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 23.15 g 0.03 g 1.43 g | | | 24.32 g 0.03 g 0.81 g | | | 23.12 g 0.03 g 0.85 g | | | 24.03 g 0.03 g 0.37 g | | | 25.49 g 15.15 g 0.24 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Cornito főtt tészta, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 367.80 Kcal / 1,537.40 KJ | | | Energia: 520.95 Kcal / 2,177.57 KJ | | | Energia: 401.90 Kcal / 1,679.94 KJ | | | Energia: 704.32 Kcal / 2,944.06 KJ | | | Energia: 586.19 Kcal / 2,450.27 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 16.13 g | 24.52 g | 6.05 g | 20.79 g | 22.25 g | 5.02 g | 12.28 g | 10.27 g | 1.53 g | 27.11 g | 28.88 g | 5.72 g | 15.12 g | 30.59 g | 6.36 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 54.42 g 0.02 g 5.64 g | | | 59.44 g 0.06 g 4.02 g | | | 63.76 g 3.05 g 0.89 g | | | 83.55 g 1.82 g 1.49 g | | | 61.41 g 7.79 g 3.90 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL DIAB | | | Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél | | | |
| | Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ | | | Energia: 220.26 Kcal / 920.69 KJ | | | Energia: 213.58 Kcal / 892.76 KJ | | | Energia: 118.46 Kcal / 495.16 KJ | | | Energia: 213.30 Kcal / 891.59 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 1.20 g | 9.52 g | 0.72 g | 9.73 g | 9.49 g | 2.89 g | 4.98 g | 10.20 g | 8.44 g | 4.00 g | 0.76 g | 0.06 g | 9.71 g | 8.45 g | 2.21 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 25.44 g 15.12 g 0.24 g | | | 23.74 g 4.40 g 0.92 g | | | 25.57 g 0.00 g 0.71 g | | | 23.67 g 0.96 g 0.06 g | | | 24.35 g 0.00 g 0.81 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|----------------------------------|--|-----------------------|--|--|-----------------------|--|--|-----------------------|--|--|-----------------------|---|---|---------|--------|
| (05309) TTOM,szója,ci trus,uborka,O MM15-18 | Tízórai | Herba tea édesítőszerrel, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB , paprika | | | Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 379.14 Kcal / 1,584.81 KJ | | | Energia: 289.43 Kcal / 1,209.82 KJ | | | Energia: 330.51 Kcal / 1,381.53 KJ | | | Energia: 364.92 Kcal / 1,525.37 KJ | | | Energia: 218.79 Kcal / 914.54 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 10.06 g | 26.92 g | 8.42 g | 11.38 g | 15.72 g | 4.21 g | 9.34 g | 21.88 g | 6.59 g | 5.80 g | 26.71 g | 7.10 g | 1.20 g | 9.52 g | 0.72 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 23.24 g 0.03 g 1.95 g | | | 24.80 g 0.03 g 1.12 g | | | 23.20 g 0.03 g 1.18 g | | | 24.39 g 0.03 g 0.47 g | | | 25.51 g 15.15 g 0.24 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Cornito főtt tészta, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 755.13 Kcal / 3,156.44 KJ | | | Energia: 680.44 Kcal / 2,844.24 KJ | | | Energia: 439.84 Kcal / 1,838.53 KJ | | | Energia: 646.18 Kcal / 2,701.03 KJ | | | Energia: 775.37 Kcal / 3,241.05 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 26.16 g | 40.32 g | 11.06 g | 31.22 g | 31.48 g | 7.65 g | 15.41 g | 12.04 g | 1.93 g | 24.57 g | 28.52 g | 6.13 g | 23.22 g | 42.89 g | 9.76 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 70.50 g 0.02 g 10.51 g | | | 68.41 g 0.09 g 5.22 g | | | 66.17 g 3.06 g 1.19 g | | | 72.45 g 1.82 g 1.56 g | | | 72.65 g 11.19 g 4.86 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL DIAB | | | Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél | | | |
| | Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ | | | Energia: 295.82 Kcal / 1,236.53 KJ | | | Energia: 213.58 Kcal / 892.76 KJ | | | Energia: 122.63 Kcal / 512.59 KJ | | | Energia: 288.31 Kcal / 1,205.14 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 1.20 g | 9.52 g | 0.72 g | 11.34 g | 17.10 g | 5.00 g | 4.98 g | 10.20 g | 8.44 g | 4.01 g | 0.82 g | 0.07 g | 11.47 g | 15.74 g | 4.21 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 25.44 g 15.12 g 0.24 g | | | 23.79 g 4.40 g 1.26 g | | | 25.57 g 0.00 g 0.71 g | | | 24.55 g 1.20 g 0.06 g | | | 24.86 g 0.00 g 1.12 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|---|----------------------|--|--|----------------------|--|---|----------------------|---|---|----------------------|---|--|---------|--------|
| (05310) Tej,OM,cm,sz ój,ban,marha | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 KJ | | | Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 KJ | | | Energia: 294.05 Kcal / 1,229.13 KJ | | | Energia: 328.46 Kcal / 1,372.96 KJ | | | Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 0.19 g | 16.86 g | 4.16 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 1.31 g | 26.11 g | 7.06 g | 1.59 g | 14.76 g | 1.25 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 20.47 g 19.98 g 1.88 g | | | 44.87 g 31.97 g 0.20 g | | | 20.43 g 19.98 g 1.11 g | | | 21.62 g 19.98 g 0.40 g | | | 55.47 g 30.89 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 663.15 Kcal / 2,771.97 KJ | | | Energia: 936.58 Kcal / 3,914.90 KJ | | | Energia: 599.54 Kcal / 2,506.08 KJ | | | Energia: 1,060.75 Kcal / 4,433.94 KJ | | | Energia: 942.75 Kcal / 3,940.70 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 23.12 g | 35.25 g | 9.42 g | 32.73 g | 47.42 g | 12.46 g | 25.79 g | 14.30 g | 2.48 g | 40.01 g | 46.54 g | 9.65 g | 40.27 g | 42.66 g | 6.94 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 62.34 g 0.02 g 10.17 g | | | 93.53 g 0.04 g 5.70 g | | | 91.04 g 10.05 g 1.51 g | | | 119.90 g 3.02 g 1.89 g | | | 97.89 g 7.99 g 8.22 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ | | | Energia: 29.46 Kcal / 123.14 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 | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 0.49 g | 9.60 g | 8.40 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 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 | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | | | 2.89 g 0.00 g 0.64 g | | | 6.48 g 3.00 g 0.00 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|--|-----------------------|--|--|-----------------------|---|--|-----------------------|---|---|-----------------------|--|--|---------|--------|
| (05312) Tej,OM,cm,sz őj,ban,marha 4-6 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ | | | Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ | | | Energia: 301.99 Kcal / 1,262.32 KJ | | | Energia: 319.21 Kcal / 1,334.30 KJ | | | Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 8.32 g | 13.89 g | 4.23 g | 5.65 g | 9.65 g | 2.18 g | 7.96 g | 11.37 g | 3.32 g | 6.19 g | 13.79 g | 3.57 g | 1.59 g | 14.76 g | 1.25 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.62 g 13.39 g 1.02 g | | | 57.99 g 21.42 g 0.18 g | | | 41.60 g 13.39 g 0.64 g | | | 42.20 g 13.39 g 0.28 g | | | 55.47 g 30.89 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta , Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 246.97 Kcal / 1,032.33 KJ | | | Energia: 545.39 Kcal / 2,279.73 KJ | | | Energia: 413.99 Kcal / 1,730.48 KJ | | | Energia: 642.14 Kcal / 2,684.15 KJ | | | Energia: 526.82 Kcal / 2,202.11 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 11.00 g | 16.46 g | 4.06 g | 17.99 g | 25.92 g | 6.69 g | 15.71 g | 7.35 g | 1.21 g | 25.40 g | 27.99 g | 5.35 g | 25.11 g | 19.67 g | 3.50 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 36.31 g 0.01 g 3.97 g | | | 59.34 g 0.02 g 2.35 g | | | 70.42 g 10.04 g 4.68 g | | | 72.20 g 1.52 g 1.49 g | | | 61.51 g 3.20 g 2.86 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsesmege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 234.28 Kcal / 979.29 KJ | | | Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ | | | Energia: 158.86 Kcal / 664.03 KJ | | | Energia: 228.07 Kcal / 953.33 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 9.16 g | 9.00 g | 2.67 g | 5.78 g | 5.53 g | 4.24 g | 5.58 g | 0.91 g | 0.06 g | 9.02 g | 8.30 g | 2.12 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.88 g 4.40 g 0.68 g | | | 29.43 g 0.00 g 0.40 g | | | 31.84 g 1.80 g 0.08 g | | | 29.06 g 0.00 g 0.61 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|--|-----------------------|--|--|-----------------------|---|--|-----------------------|--|--|-----------------------|---|---|---------|--------|
| <p>(05313) Tej,OM,cm,sz őj,ban,marha 7-14</p> | <p>Tízórai</p> | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 Kj | | | Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj | | | Energia: 323.31 Kcal / 1,351.44 Kj | | | Energia: 380.90 Kcal / 1,592.16 Kj | | | Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 9.69 g | 16.97 g | 5.38 g | 5.65 g | 9.65 g | 2.18 g | 9.15 g | 13.19 g | 4.00 g | 6.51 g | 20.31 g | 5.34 g | 1.56 g | 13.82 g | 1.13 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.65 g 13.39 g 1.44 g | | | 57.99 g 21.42 g 0.18 g | | | 41.62 g 13.39 g 0.86 g | | | 42.53 g 13.39 g 0.38 g | | | 47.66 g 26.93 g 0.30 g | | | |
| | <p>Ebéd</p> | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérfocsi, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Cékasaláta | | |
| | | Energia: 317.35 Kcal / 1,326.52 Kj | | | Energia: 675.37 Kcal / 2,823.05 Kj | | | Energia: 471.90 Kcal / 1,972.54 Kj | | | Energia: 790.92 Kcal / 3,306.05 Kj | | | Energia: 707.12 Kcal / 2,955.76 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 13.87 g | 20.94 g | 5.11 g | 22.11 g | 32.35 g | 8.44 g | 18.47 g | 8.76 g | 1.45 g | 28.03 g | 29.73 g | 5.51 g | 27.85 g | 31.99 g | 4.91 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 46.56 g 0.02 g 5.25 g | | | 73.09 g 0.02 g 3.01 g | | | 78.91 g 10.04 g 0.94 g | | | 102.45 g 3.02 g 1.52 g | | | 75.88 g 4.80 g 3.54 g | | | |
| <p>Uzsonna</p> | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj | | | Energia: 246.29 Kcal / 1,029.49 Kj | | | Energia: 215.21 Kcal / 899.58 Kj | | | Energia: 164.48 Kcal / 687.53 Kj | | | Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 Kj | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 10.75 g | 9.62 g | 2.89 g | 5.89 g | 7.93 g | 6.34 g | 5.58 g | 0.97 g | 0.07 g | 10.73 g | 8.58 g | 2.21 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.90 g 4.40 g 0.93 g | | | 30.08 g 0.00 g 0.56 g | | | 33.08 g 2.40 g 0.08 g | | | 29.51 g 0.00 g 0.82 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|---|----------------------|--|--|----------------------|---|---|----------------------|---|---|----------------------|---|--|-----------|-----------|
| (05314) Tej,OM,cm,sz őj,ban,marha 15-18 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 KJ | | | Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 KJ | | | Energia: 280.40 Kcal / 1,172.07 KJ | | | Energia: 314.81 Kcal / 1,315.91 KJ | | | Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 0.19 g | 16.86 g | 4.16 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 1.31 g | 26.11 g | 7.06 g | 1.57 g | 14.27 g | 1.19 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 17.07 g 16.58 g 1.88 g | | | 44.87 g 31.97 g 0.20 g | | | 17.03 g 16.58 g 1.11 g | | | 18.22 g 16.58 g 0.40 g | | | 51.45 g 28.85 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 644.20 Kcal / 2,692.76 KJ | | | Energia: 936.58 Kcal / 3,914.90 KJ | | | Energia: 564.06 Kcal / 2,357.77 KJ | | | Energia: 1,060.75 Kcal / 4,433.94 KJ | | | Energia: 942.75 Kcal / 3,940.70 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 22.39 g | 34.27 g | 9.30 g | 32.73 g | 47.42 g | 12.46 g | 22.79 g | 12.71 g | 2.09 g | 40.01 g | 46.54 g | 9.65 g | 40.27 g | 42.66 g | 6.94 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 60.45 g 0.02 g 9.56 g | | | 93.53 g 0.04 g 5.70 g | | | 88.71 g 10.05 g 1.27 g | | | 119.90 g 3.02 g 1.89 g | | | 97.89 g 7.99 g 8.22 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ | | | Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ | | | Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 0.49 g | 9.60 g | 8.40 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 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 | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | | | 2.89 g 0.00 g 0.64 g | | | 6.48 g 3.00 g 0.00 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|---|--|----------------------|--|--|----------------------|---|--|----------------------|--|--|----------------------|---|--|----------|----------|
| (05315) Tej,szója,citr., kókusz,zab,O M,ban | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 KJ | | | Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 KJ | | | Energia: 294.05 Kcal / 1,229.13 KJ | | | Energia: 328.46 Kcal / 1,372.96 KJ | | | Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 0.19 g | 16.86 g | 4.16 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 1.31 g | 26.11 g | 7.06 g | 1.59 g | 14.76 g | 1.25 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 20.47 g 19.98 g 1.88 g | | | 44.87 g 31.97 g 0.20 g | | | 20.43 g 19.98 g 1.11 g | | | 21.62 g 19.98 g 0.40 g | | | 55.47 g 30.89 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Darafelfűjt, Gyümölcsöntet, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 663.15 Kcal / 2,771.97 KJ | | | Energia: 936.58 Kcal / 3,914.90 KJ | | | Energia: 1,297.55 Kcal / 5,423.76 KJ | | | Energia: 1,060.75 Kcal / 4,433.94 KJ | | | Energia: 942.75 Kcal / 3,940.70 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 23.12 g | 35.25 g | 9.42 g | 32.73 g | 47.42 g | 12.46 g | 37.74 g | 28.64 g | 6.83 g | 40.01 g | 46.54 g | 9.65 g | 40.27 g | 42.66 g | 6.94 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 62.34 g 0.02 g 10.17 g | | | 93.53 g 0.04 g 5.70 g | | | 219.05 g 78.76 g 2.07 g | | | 119.90 g 3.02 g 1.89 g | | | 97.89 g 7.99 g 8.22 g | | | |
| Uzsonna | Sonkakrém Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 87.02 Kcal / 363.74 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ | | | Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ | | | Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 3.47 g | 7.56 g | 2.08 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 6.89 g | 15.12 g | 4.17 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 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 | | | | |
| 1.17 g 0.00 g 0.53 g | | | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | | | 2.05 g 0.00 g 1.05 g | | | 6.48 g 3.00 g 0.00 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|--|--|-----------------------|---|--|-----------------------|---|--|-----------------------|---|---|-----------------------|--|--|---------|--------|
| (05317) Tej,szója,citr., kóku,zabOM,b an4-6 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 Kj | | | Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj | | | Energia: 301.99 Kcal / 1,262.32 Kj | | | Energia: 319.21 Kcal / 1,334.30 Kj | | | Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 8.32 g | 13.89 g | 4.23 g | 5.65 g | 9.65 g | 2.18 g | 7.96 g | 11.37 g | 3.32 g | 6.19 g | 13.79 g | 3.57 g | 1.56 g | 13.82 g | 1.13 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.62 g 13.39 g 1.02 g | | | 57.99 g 21.42 g 0.18 g | | | 41.60 g 13.39 g 0.64 g | | | 42.20 g 13.39 g 0.28 g | | | 47.66 g 26.93 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Darafelfűjt, Gyümölcsöntet, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 246.97 Kcal / 1,032.33 Kj | | | Energia: 545.39 Kcal / 2,279.73 Kj | | | Energia: 759.29 Kcal / 3,173.83 Kj | | | Energia: 642.14 Kcal / 2,684.15 Kj | | | Energia: 526.82 Kcal / 2,202.11 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 11.00 g | 16.46 g | 4.06 g | 17.99 g | 25.92 g | 6.69 g | 20.69 g | 16.01 g | 3.76 g | 25.40 g | 27.99 g | 5.35 g | 25.11 g | 19.67 g | 3.50 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 36.31 g 0.01 g 3.97 g | | | 59.34 g 0.02 g 2.35 g | | | 131.08 g 48.15 g 1.11 g | | | 72.20 g 1.52 g 1.49 g | | | 61.51 g 3.20 g 2.86 g | | | |
| Uzsonna | Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 227.66 Kcal / 951.62 Kj | | | Energia: 234.28 Kcal / 979.29 Kj | | | Energia: 227.66 Kcal / 951.62 Kj | | | Energia: 158.86 Kcal / 664.03 Kj | | | Energia: 228.07 Kcal / 953.33 Kj | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 8.98 g | 8.29 g | 2.12 g | 9.16 g | 9.00 g | 2.67 g | 8.98 g | 8.29 g | 2.12 g | 5.58 g | 0.91 g | 0.06 g | 9.02 g | 8.30 g | 2.12 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 29.01 g 0.00 g 0.61 g | | | 28.88 g 4.40 g 0.68 g | | | 29.01 g 0.00 g 0.61 g | | | 31.84 g 1.80 g 0.08 g | | | 29.06 g 0.00 g 0.61 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|---|--|-----------------------|--|--|-----------------------|--|---|-----------------------|--|--|-----------------------|---|--|----------|----------|
| (05318) Tej,szója,citr., kóku,zabOM,b an7-14 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 Kj | | | Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj | | | Energia: 323.31 Kcal / 1,351.44 Kj | | | Energia: 380.90 Kcal / 1,592.16 Kj | | | Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 9.69 g | 16.97 g | 5.38 g | 5.65 g | 9.65 g | 2.18 g | 9.15 g | 13.19 g | 4.00 g | 6.51 g | 20.31 g | 5.34 g | 1.56 g | 13.82 g | 1.13 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.65 g 13.39 g 1.44 g | | | 57.99 g 21.42 g 0.18 g | | | 41.62 g 13.39 g 0.86 g | | | 42.53 g 13.39 g 0.38 g | | | 47.66 g 26.93 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Darafelúj, Gyümölcsöntet, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 317.35 Kcal / 1,326.52 Kj | | | Energia: 675.37 Kcal / 2,823.05 Kj | | | Energia: 959.99 Kcal / 4,012.76 Kj | | | Energia: 790.92 Kcal / 3,306.05 Kj | | | Energia: 707.12 Kcal / 2,955.76 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 13.87 g | 20.94 g | 5.11 g | 22.11 g | 32.35 g | 8.44 g | 25.44 g | 19.71 g | 4.63 g | 28.03 g | 29.73 g | 5.51 g | 27.85 g | 31.99 g | 4.91 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 46.56 g 0.02 g 5.25 g | | | 73.09 g 0.02 g 3.01 g | | | 167.56 g 63.17 g 1.34 g | | | 102.45 g 3.02 g 1.52 g | | | 75.88 g 4.80 g 3.54 g | | | |
| Uzsonna | Sonkakrém Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 227.66 Kcal / 951.62 Kj | | | Energia: 246.29 Kcal / 1,029.49 Kj | | | Energia: 238.71 Kcal / 997.81 Kj | | | Energia: 164.48 Kcal / 687.53 Kj | | | Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 Kj | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 8.98 g | 8.29 g | 2.12 g | 10.75 g | 9.62 g | 2.89 g | 10.68 g | 8.57 g | 2.21 g | 5.58 g | 0.97 g | 0.07 g | 10.73 g | 8.58 g | 2.21 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 29.01 g 0.00 g 0.61 g | | | 28.90 g 4.40 g 0.93 g | | | 29.43 g 0.00 g 0.82 g | | | 33.08 g 2.40 g 0.08 g | | | 29.51 g 0.00 g 0.82 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|---|--|----------------------|--|--|----------------------|---|--|----------------------|--|--|----------------------|---|--|----------|----------|
| (05319) Tej,szója,citr., kóku,zabOM,b a15-18 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 Kj | | | Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 Kj | | | Energia: 280.40 Kcal / 1,172.07 Kj | | | Energia: 314.81 Kcal / 1,315.91 Kj | | | Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 0.17 g | 16.37 g | 4.10 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 1.31 g | 26.11 g | 7.06 g | 1.57 g | 14.27 g | 1.19 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 17.07 g 16.58 g 1.88 g | | | 37.31 g 26.54 g 0.20 g | | | 17.03 g 16.58 g 1.11 g | | | 18.22 g 16.58 g 0.40 g | | | 51.45 g 28.85 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Darafelfűjt, Gyümölcsöntet, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 644.20 Kcal / 2,692.76 Kj | | | Energia: 911.93 Kcal / 3,811.87 Kj | | | Energia: 1,262.07 Kcal / 5,275.45 Kj | | | Energia: 1,060.75 Kcal / 4,433.94 Kj | | | Energia: 942.75 Kcal / 3,940.70 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 22.39 g | 34.27 g | 9.30 g | 31.88 g | 46.39 g | 12.32 g | 34.74 g | 27.05 g | 6.44 g | 40.01 g | 46.54 g | 9.65 g | 40.27 g | 42.66 g | 6.94 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 60.45 g 0.02 g 9.56 g | | | 90.57 g 0.03 g 5.40 g | | | 216.72 g 78.76 g 1.83 g | | | 119.90 g 3.02 g 1.89 g | | | 97.89 g 7.99 g 8.22 g | | | |
| Uzsonna | Sonkakrém Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 87.02 Kcal / 363.74 Kj | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 Kj | | | Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj | | | Energia: 29.46 Kcal / 123.14 Kj | | | Energia: 173.70 Kcal / 726.07 Kj | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 3.47 g | 7.56 g | 2.08 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 6.89 g | 15.12 g | 4.17 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 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 | | | | |
| 1.17 g 0.00 g 0.53 g | | | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | | | 2.05 g 0.00 g 1.05 g | | | 6.48 g 3.00 g 0.00 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | | |



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|--|----------------------|--|--|----------------------|--|--|----------------------|--|--|----------------------|---|---|---------|---------|
| (05320) TM,sószeg. (bölcsi csak sószeg.) | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 KJ | | | Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 KJ | | | Energia: 294.05 Kcal / 1,229.13 KJ | | | Energia: 328.46 Kcal / 1,372.96 KJ | | | Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 0.19 g | 16.86 g | 4.16 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 1.31 g | 26.11 g | 7.06 g | 1.59 g | 14.76 g | 1.25 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 20.47 g 19.98 g 1.88 g | | | 44.87 g 31.97 g 0.20 g | | | 20.43 g 19.98 g 1.11 g | | | 21.62 g 19.98 g 0.40 g | | | 55.47 g 30.89 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 663.15 Kcal / 2,771.97 KJ | | | Energia: 936.58 Kcal / 3,914.90 KJ | | | Energia: 599.54 Kcal / 2,506.08 KJ | | | Energia: 1,060.75 Kcal / 4,433.94 KJ | | | Energia: 991.06 Kcal / 4,142.63 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 23.12 g | 35.25 g | 9.42 g | 32.73 g | 47.42 g | 12.46 g | 25.79 g | 14.30 g | 2.48 g | 40.01 g | 46.54 g | 9.65 g | 36.55 g | 48.95 g | 10.96 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 62.34 g 0.02 g 10.17 g | | | 93.53 g 0.04 g 5.70 g | | | 91.04 g 10.05 g 1.51 g | | | 119.90 g 3.02 g 1.89 g | | | 99.48 g 7.99 g 9.53 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ | | | Energia: 29.46 Kcal / 123.14 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 | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 0.49 g | 9.60 g | 8.40 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 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 | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | | | 2.89 g 0.00 g 0.64 g | | | 6.48 g 3.00 g 0.00 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|--|------------|--|--|------------|---|--|------------|---|---|------------|--|---|---------|--------|
| (05322) TM,sószeg. (bölcsi csak sószeg.)4-6 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ | | | Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ | | | Energia: 301.99 Kcal / 1,262.32 KJ | | | Energia: 319.21 Kcal / 1,334.30 KJ | | | Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 8.32 g | 13.89 g | 4.23 g | 5.65 g | 9.65 g | 2.18 g | 7.96 g | 11.37 g | 3.32 g | 6.19 g | 13.79 g | 3.57 g | 1.56 g | 13.82 g | 1.13 g |
| | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | |
| | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | |
| | Só | | | Só | | | Só | | | Só | | | Só | | | |
| | 41.62 g | | | 57.99 g | | | 41.60 g | | | 42.20 g | | | 47.66 g | | | |
| | 13.39 g | | | 21.42 g | | | 13.39 g | | | 13.39 g | | | 26.93 g | | | |
| | 1.02 g | | | 0.18 g | | | 0.64 g | | | 0.28 g | | | 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta , Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 246.97 Kcal / 1,032.33 KJ | | | Energia: 545.39 Kcal / 2,279.73 KJ | | | Energia: 413.99 Kcal / 1,730.48 KJ | | | Energia: 642.14 Kcal / 2,684.15 KJ | | | Energia: 527.19 Kcal / 2,203.65 KJ | | |
| Fehérje | | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| 11.00 g | | 16.46 g | 4.06 g | 17.99 g | 25.92 g | 6.69 g | 15.71 g | 7.35 g | 1.21 g | 25.40 g | 27.99 g | 5.35 g | 21.02 g | 21.53 g | 5.17 g | |
| Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | | |
| Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | | |
| Só | | | Só | | | Só | | | Só | | | Só | | | | |
| 36.31 g | | | 59.34 g | | | 70.42 g | | | 72.20 g | | | 61.51 g | | | | |
| 0.01 g | | | 0.02 g | | | 10.04 g | | | 1.52 g | | | 3.20 g | | | | |
| 3.97 g | | | 2.35 g | | | 4.68 g | | | 1.49 g | | | 3.63 g | | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcseszege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 234.28 Kcal / 979.29 KJ | | | Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ | | | Energia: 158.86 Kcal / 664.03 KJ | | | Energia: 228.07 Kcal / 953.33 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 9.16 g | 9.00 g | 2.67 g | 5.78 g | 5.53 g | 4.24 g | 5.58 g | 0.91 g | 0.06 g | 9.02 g | 8.30 g | 2.12 g | |
| Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | | |
| Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | | |
| Só | | | Só | | | Só | | | Só | | | Só | | | | |
| 31.80 g | | | 28.88 g | | | 29.43 g | | | 31.84 g | | | 29.06 g | | | | |
| 18.90 g | | | 4.40 g | | | 0.00 g | | | 1.80 g | | | 0.00 g | | | | |
| 0.30 g | | | 0.68 g | | | 0.40 g | | | 0.08 g | | | 0.61 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|---|-----------------------|--|--|-----------------------|---|---|-----------------------|---|---|-----------------------|---|---|-----------|-----------|
| (05323) TM,sószeg. (bölcsi sószeg.)7-14 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 KJ | | | Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ | | | Energia: 323.31 Kcal / 1,351.44 KJ | | | Energia: 380.90 Kcal / 1,592.16 KJ | | | Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 9.69 g | 16.97 g | 5.38 g | 5.65 g | 9.65 g | 2.18 g | 9.15 g | 13.19 g | 4.00 g | 6.51 g | 20.31 g | 5.34 g | 1.56 g | 13.82 g | 1.13 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.65 g 13.39 g 1.44 g | | | 57.99 g 21.42 g 0.18 g | | | 41.62 g 13.39 g 0.86 g | | | 42.53 g 13.39 g 0.38 g | | | 47.66 g 26.93 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 317.35 Kcal / 1,326.52 KJ | | | Energia: 675.37 Kcal / 2,823.05 KJ | | | Energia: 471.90 Kcal / 1,972.54 KJ | | | Energia: 790.92 Kcal / 3,306.05 KJ | | | Energia: 719.02 Kcal / 3,005.50 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 13.87 g | 20.94 g | 5.11 g | 22.11 g | 32.35 g | 8.44 g | 18.47 g | 8.76 g | 1.45 g | 28.03 g | 29.73 g | 5.51 g | 25.48 g | 34.36 g | 7.17 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 46.56 g 0.02 g 5.25 g | | | 73.09 g 0.02 g 3.01 g | | | 78.91 g 10.04 g 0.94 g | | | 102.45 g 3.02 g 1.52 g | | | 75.91 g 4.80 g 4.54 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 246.29 Kcal / 1,029.49 KJ | | | Energia: 215.21 Kcal / 899.58 KJ | | | Energia: 164.48 Kcal / 687.53 KJ | | | Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 10.75 g | 9.62 g | 2.89 g | 5.89 g | 7.93 g | 6.34 g | 5.58 g | 0.97 g | 0.07 g | 10.73 g | 8.58 g | 2.21 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.90 g 4.40 g 0.93 g | | | 30.08 g 0.00 g 0.56 g | | | 33.08 g 2.40 g 0.08 g | | | 29.51 g 0.00 g 0.82 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|--|----------------------|--|---|----------------------|--|--|----------------------|--|--|----------------------|---|---|---------|---------|
| (05324) TM,sószeg. (bölcsi sószeg.)15-18 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 KJ | | | Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 KJ | | | Energia: 280.40 Kcal / 1,172.07 KJ | | | Energia: 314.81 Kcal / 1,315.91 KJ | | | Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 0.17 g | 16.37 g | 4.10 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 1.31 g | 26.11 g | 7.06 g | 1.57 g | 14.27 g | 1.19 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 17.07 g 16.58 g 1.88 g | | | 37.31 g 26.54 g 0.20 g | | | 17.03 g 16.58 g 1.11 g | | | 18.22 g 16.58 g 0.40 g | | | 51.45 g 28.85 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérfocoka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 644.20 Kcal / 2,692.76 KJ | | | Energia: 911.93 Kcal / 3,811.87 KJ | | | Energia: 564.06 Kcal / 2,357.77 KJ | | | Energia: 1,060.75 Kcal / 4,433.94 KJ | | | Energia: 991.06 Kcal / 4,142.63 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 22.39 g | 34.27 g | 9.30 g | 31.88 g | 46.39 g | 12.32 g | 22.79 g | 12.71 g | 2.09 g | 40.01 g | 46.54 g | 9.65 g | 36.55 g | 48.95 g | 10.96 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 60.45 g 0.02 g 9.56 g | | | 90.57 g 0.03 g 5.40 g | | | 88.71 g 10.05 g 1.27 g | | | 119.90 g 3.02 g 1.89 g | | | 99.48 g 7.99 g 9.53 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ | | | Energia: 29.46 Kcal / 123.14 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 | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 0.49 g | 9.60 g | 8.40 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 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 | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | | | 2.89 g 0.00 g 0.64 g | | | 6.48 g 3.00 g 0.00 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|---|----------------------|--|--|----------------------|---|---|----------------------|---|---|----------------------|---|---|---------|---------|
| (05330) Tej,szója,zab, cm,par,fokh,O M | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 KJ | | | Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 KJ | | | Energia: 294.05 Kcal / 1,229.13 KJ | | | Energia: 328.46 Kcal / 1,372.96 KJ | | | Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 0.19 g | 16.86 g | 4.16 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 1.31 g | 26.11 g | 7.06 g | 1.59 g | 14.76 g | 1.25 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 20.47 g 19.98 g 1.88 g | | | 44.87 g 31.97 g 0.20 g | | | 20.43 g 19.98 g 1.11 g | | | 21.62 g 19.98 g 0.40 g | | | 55.47 g 30.89 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 663.15 Kcal / 2,771.97 KJ | | | Energia: 936.58 Kcal / 3,914.90 KJ | | | Energia: 599.54 Kcal / 2,506.08 KJ | | | Energia: 1,060.75 Kcal / 4,433.94 KJ | | | Energia: 991.06 Kcal / 4,142.63 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 23.12 g | 35.25 g | 9.42 g | 32.73 g | 47.42 g | 12.46 g | 25.79 g | 14.30 g | 2.48 g | 40.01 g | 46.54 g | 9.65 g | 36.55 g | 48.95 g | 10.96 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 62.34 g 0.02 g 10.17 g | | | 93.53 g 0.04 g 5.70 g | | | 91.04 g 10.05 g 1.51 g | | | 119.90 g 3.02 g 1.89 g | | | 99.48 g 7.99 g 9.53 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ | | | Energia: 29.46 Kcal / 123.14 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 | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 0.49 g | 9.60 g | 8.40 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 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 | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | | | 2.89 g 0.00 g 0.64 g | | | 6.48 g 3.00 g 0.00 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|---|-----------------------|---|--|-----------------------|--|---|-----------------------|--|--|-----------------------|--|---|---------|--------|
| (05332) Tej,szója,zab, cm,fokh,OM4- 6 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 Kj | | | Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj | | | Energia: 301.99 Kcal / 1,262.32 Kj | | | Energia: 319.21 Kcal / 1,334.30 Kj | | | Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 8.32 g | 13.89 g | 4.23 g | 5.65 g | 9.65 g | 2.18 g | 7.96 g | 11.37 g | 3.32 g | 6.19 g | 13.79 g | 3.57 g | 1.56 g | 13.82 g | 1.13 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.62 g 13.39 g 1.02 g | | | 57.99 g 21.42 g 0.18 g | | | 41.60 g 13.39 g 0.64 g | | | 42.20 g 13.39 g 0.28 g | | | 47.66 g 26.93 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta , Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 246.97 Kcal / 1,032.33 Kj | | | Energia: 545.39 Kcal / 2,279.73 Kj | | | Energia: 413.99 Kcal / 1,730.48 Kj | | | Energia: 642.14 Kcal / 2,684.15 Kj | | | Energia: 527.19 Kcal / 2,203.65 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 11.00 g | 16.46 g | 4.06 g | 17.99 g | 25.92 g | 6.69 g | 15.71 g | 7.35 g | 1.21 g | 25.40 g | 27.99 g | 5.35 g | 21.02 g | 21.53 g | 5.17 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 36.31 g 0.01 g 3.97 g | | | 59.34 g 0.02 g 2.35 g | | | 70.42 g 10.04 g 4.68 g | | | 72.20 g 1.52 g 1.49 g | | | 61.51 g 3.20 g 3.63 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj | | | Energia: 234.28 Kcal / 979.29 Kj | | | Energia: 190.81 Kcal / 797.59 Kj | | | Energia: 158.86 Kcal / 664.03 Kj | | | Energia: 228.07 Kcal / 953.33 Kj | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 9.16 g | 9.00 g | 2.67 g | 5.78 g | 5.53 g | 4.24 g | 5.58 g | 0.91 g | 0.06 g | 9.02 g | 8.30 g | 2.12 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.88 g 4.40 g 0.68 g | | | 29.43 g 0.00 g 0.40 g | | | 31.84 g 1.80 g 0.08 g | | | 29.06 g 0.00 g 0.61 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|--|-----------------------|--|--|-----------------------|--|--|-----------------------|--|--|-----------------------|---|---|----------|----------|
| (05333) Tej,szója,zab, cm,fokh,OM 7 -14 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 Kj | | | Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj | | | Energia: 323.31 Kcal / 1,351.44 Kj | | | Energia: 380.90 Kcal / 1,592.16 Kj | | | Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 9.69 g | 16.97 g | 5.38 g | 5.65 g | 9.65 g | 2.18 g | 9.15 g | 13.19 g | 4.00 g | 6.51 g | 20.31 g | 5.34 g | 1.56 g | 13.82 g | 1.13 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.65 g 13.39 g 1.44 g | | | 57.99 g 21.42 g 0.18 g | | | 41.62 g 13.39 g 0.86 g | | | 42.53 g 13.39 g 0.38 g | | | 47.66 g 26.93 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 317.35 Kcal / 1,326.52 Kj | | | Energia: 675.37 Kcal / 2,823.05 Kj | | | Energia: 471.90 Kcal / 1,972.54 Kj | | | Energia: 790.92 Kcal / 3,306.05 Kj | | | Energia: 719.02 Kcal / 3,005.50 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 13.87 g | 20.94 g | 5.11 g | 22.11 g | 32.35 g | 8.44 g | 18.47 g | 8.76 g | 1.45 g | 28.03 g | 29.73 g | 5.51 g | 25.48 g | 34.36 g | 7.17 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 46.56 g 0.02 g 5.25 g | | | 73.09 g 0.02 g 3.01 g | | | 78.91 g 10.04 g 0.94 g | | | 102.45 g 3.02 g 1.52 g | | | 75.91 g 4.80 g 4.54 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj | | | Energia: 246.29 Kcal / 1,029.49 Kj | | | Energia: 215.21 Kcal / 899.58 Kj | | | Energia: 164.48 Kcal / 687.53 Kj | | | Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 Kj | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 10.75 g | 9.62 g | 2.89 g | 5.89 g | 7.93 g | 6.34 g | 5.58 g | 0.97 g | 0.07 g | 10.73 g | 8.58 g | 2.21 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.90 g 4.40 g 0.93 g | | | 30.08 g 0.00 g 0.56 g | | | 33.08 g 2.40 g 0.08 g | | | 29.51 g 0.00 g 0.82 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|--|----------------------|--|--|----------------------|--|--|----------------------|--|--|----------------------|---|---|-----------|-----------|
| (05334) Tej,szója,zab, cm,fokh,OM 15-18 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 KJ | | | Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 KJ | | | Energia: 280.40 Kcal / 1,172.07 KJ | | | Energia: 314.81 Kcal / 1,315.91 KJ | | | Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 0.17 g | 16.37 g | 4.10 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 1.31 g | 26.11 g | 7.06 g | 1.57 g | 14.27 g | 1.19 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 17.07 g 16.58 g 1.88 g | | | 37.31 g 26.54 g 0.20 g | | | 17.03 g 16.58 g 1.11 g | | | 18.22 g 16.58 g 0.40 g | | | 51.45 g 28.85 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 644.20 Kcal / 2,692.76 KJ | | | Energia: 911.93 Kcal / 3,811.87 KJ | | | Energia: 564.06 Kcal / 2,357.77 KJ | | | Energia: 1,060.75 Kcal / 4,433.94 KJ | | | Energia: 991.06 Kcal / 4,142.63 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 22.39 g | 34.27 g | 9.30 g | 31.88 g | 46.39 g | 12.32 g | 22.79 g | 12.71 g | 2.09 g | 40.01 g | 46.54 g | 9.65 g | 36.55 g | 48.95 g | 10.96 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 60.45 g 0.02 g 9.56 g | | | 90.57 g 0.03 g 5.40 g | | | 88.71 g 10.05 g 1.27 g | | | 119.90 g 3.02 g 1.89 g | | | 99.48 g 7.99 g 9.53 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ | | | Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ | | | Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 0.49 g | 9.60 g | 8.40 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 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 | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | | | 2.89 g 0.00 g 0.64 g | | | 6.48 g 3.00 g 0.00 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|--|-----------------------|---|---|-----------------------|--|---|-----------------------|--|--|-----------------------|--|---|-----------|-----------|
| (05335) Tej-,szója-,bú zafehérjeM | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 KJ | | | Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 KJ | | | Energia: 584.68 Kcal / 2,443.96 KJ | | | Energia: 604.61 Kcal / 2,527.27 KJ | | | Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 12.80 g | 28.32 g | 8.78 g | 7.42 g | 18.86 g | 4.56 g | 12.08 g | 23.28 g | 6.95 g | 10.64 g | 25.54 g | 7.08 g | 1.59 g | 14.76 g | 1.25 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 75.18 g 20.78 g 2.58 g | | | 99.58 g 32.77 g 0.90 g | | | 75.14 g 20.78 g 1.81 g | | | 76.44 g 20.78 g 1.20 g | | | 55.47 g 30.89 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 630.99 Kcal / 2,637.54 KJ | | | Energia: 821.18 Kcal / 3,432.53 KJ | | | Energia: 611.72 Kcal / 2,556.99 KJ | | | Energia: 993.95 Kcal / 4,154.71 KJ | | | Energia: 849.04 Kcal / 3,548.99 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 21.22 g | 30.92 g | 7.86 g | 34.70 g | 36.24 g | 7.80 g | 18.99 g | 16.97 g | 2.51 g | 36.12 g | 43.37 g | 9.22 g | 24.89 g | 46.53 g | 10.00 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 65.84 g 0.00 g 9.61 g | | | 89.59 g 0.06 g 6.22 g | | | 94.24 g 14.05 g 1.54 g | | | 113.92 g 3.00 g 1.87 g | | | 81.17 g 11.50 g 9.94 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 471.84 Kcal / 1,972.29 KJ | | | Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ | | | Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ | | | Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 14.08 g | 18.50 g | 5.36 g | 7.72 g | 11.60 g | 8.80 g | 7.31 g | 2.30 g | 0.44 g | 14.21 g | 17.14 g | 4.57 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 55.82 g 5.20 g 1.89 g | | | 57.60 g 0.80 g 1.34 g | | | 61.19 g 3.80 g 0.70 g | | | 56.89 g 0.80 g 1.75 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|--|-----------------------|--|---|-----------------------|---|--|-----------------------|---|---|-----------------------|---|---|---------|--------|
| (05337) Tej-,szója-,bú zafehérjeM 4- 6 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 330.30 Kcal / 1,380.65 KJ | | | Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 KJ | | | Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ | | | Energia: 315.96 Kcal / 1,320.71 KJ | | | Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 6.40 g | 14.16 g | 4.39 g | 3.73 g | 9.92 g | 2.34 g | 6.04 g | 11.64 g | 3.48 g | 5.32 g | 12.77 g | 3.54 g | 1.56 g | 13.82 g | 1.13 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 40.99 g 13.79 g 1.29 g | | | 57.36 g 21.82 g 0.45 g | | | 40.97 g 13.79 g 0.91 g | | | 41.62 g 13.79 g 0.60 g | | | 47.66 g 26.93 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 350.69 Kcal / 1,465.88 KJ | | | Energia: 465.83 Kcal / 1,947.17 KJ | | | Energia: 426.63 Kcal / 1,783.31 KJ | | | Energia: 546.16 Kcal / 2,282.95 KJ | | | Energia: 486.82 Kcal / 2,034.91 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 11.74 g | 17.27 g | 4.44 g | 18.49 g | 19.11 g | 4.02 g | 10.51 g | 10.60 g | 1.39 g | 20.19 g | 23.40 g | 4.77 g | 12.94 g | 25.51 g | 5.26 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 36.43 g 0.00 g 4.86 g | | | 55.29 g 0.04 g 2.43 g | | | 70.97 g 12.92 g 0.83 g | | | 63.31 g 1.50 g 0.94 g | | | 50.42 g 5.67 g 5.44 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 238.27 Kcal / 995.97 KJ | | | Energia: 194.80 Kcal / 814.26 KJ | | | Energia: 162.85 Kcal / 680.71 KJ | | | Energia: 232.06 Kcal / 970.01 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 7.24 g | 9.27 g | 2.83 g | 3.86 g | 5.80 g | 4.40 g | 3.66 g | 1.18 g | 0.22 g | 7.10 g | 8.57 g | 2.28 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.25 g 4.80 g 0.95 g | | | 28.80 g 0.40 g 0.67 g | | | 31.21 g 2.20 g 0.35 g | | | 28.43 g 0.40 g 0.88 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|--|-----------------------|---|---|-----------------------|--|---|-----------------------|--|--|-----------------------|--|---|-----------|-----------|
| (05338) Tej-,szója-,bú zafehérjeM 7- 14 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 363.78 Kcal / 1,520.60 KJ | | | Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 KJ | | | Energia: 327.30 Kcal / 1,368.11 KJ | | | Energia: 374.03 Kcal / 1,563.45 KJ | | | Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 7.77 g | 17.24 g | 5.54 g | 3.73 g | 9.92 g | 2.34 g | 7.23 g | 13.46 g | 4.16 g | 6.16 g | 18.66 g | 5.21 g | 1.56 g | 13.82 g | 1.13 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.02 g 13.79 g 1.71 g | | | 57.36 g 21.82 g 0.45 g | | | 40.99 g 13.79 g 1.13 g | | | 41.99 g 13.79 g 0.73 g | | | 47.66 g 26.93 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 436.06 Kcal / 1,822.73 KJ | | | Energia: 566.91 Kcal / 2,369.68 KJ | | | Energia: 471.97 Kcal / 1,972.83 KJ | | | Energia: 700.79 Kcal / 2,929.30 KJ | | | Energia: 575.56 Kcal / 2,405.84 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 14.60 g | 21.41 g | 5.52 g | 22.34 g | 22.72 g | 4.79 g | 12.28 g | 12.10 g | 1.63 g | 23.06 g | 25.41 g | 4.95 g | 15.56 g | 30.51 g | 6.30 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 45.42 g 0.00 g 6.22 g | | | 68.48 g 0.04 g 2.94 g | | | 77.09 g 13.24 g 0.96 g | | | 94.19 g 3.00 g 1.07 g | | | 58.59 g 7.51 g 6.60 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 250.28 Kcal / 1,046.17 KJ | | | Energia: 219.20 Kcal / 916.26 KJ | | | Energia: 168.47 Kcal / 704.20 KJ | | | Energia: 243.32 Kcal / 1,017.08 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 8.83 g | 9.89 g | 3.05 g | 3.97 g | 8.20 g | 6.50 g | 3.66 g | 1.24 g | 0.23 g | 8.81 g | 8.85 g | 2.37 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.27 g 4.80 g 1.20 g | | | 29.45 g 0.40 g 0.83 g | | | 32.45 g 2.80 g 0.35 g | | | 28.88 g 0.40 g 1.09 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|---|-----------------------|---|---|-----------------------|---|--|-----------------------|---|---|-----------------------|--|---|-----------|-----------|
| <p>(05339) Tej-,szója-,bú zafehérjeM 15 -18</p> | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 619.66 Kcal / 2,590.18 KJ | | | Energia: 592.66 Kcal / 2,477.32 KJ | | | Energia: 571.03 Kcal / 2,386.91 KJ | | | Energia: 590.96 Kcal / 2,470.21 KJ | | | Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 12.80 g | 28.32 g | 8.78 g | 7.40 g | 18.37 g | 4.50 g | 12.08 g | 23.28 g | 6.95 g | 10.64 g | 25.54 g | 7.08 g | 1.57 g | 14.27 g | 1.19 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 71.78 g 17.38 g 2.58 g | | | 92.02 g 27.34 g 0.90 g | | | 71.74 g 17.38 g 1.81 g | | | 73.04 g 17.38 g 1.20 g | | | 51.45 g 28.85 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 612.04 Kcal / 2,558.33 KJ | | | Energia: 800.98 Kcal / 3,348.10 KJ | | | Energia: 576.25 Kcal / 2,408.73 KJ | | | Energia: 982.33 Kcal / 4,106.14 KJ | | | Energia: 820.21 Kcal / 3,428.48 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 20.49 g | 29.94 g | 7.74 g | 34.06 g | 34.99 g | 7.70 g | 15.99 g | 15.38 g | 2.13 g | 35.50 g | 42.78 g | 9.15 g | 24.36 g | 44.15 g | 9.84 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 63.95 g 0.00 g 9.00 g | | | 87.96 g 0.06 g 5.82 g | | | 91.91 g 14.05 g 1.30 g | | | 112.89 g 3.00 g 1.66 g | | | 79.75 g 11.50 g 8.93 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 471.84 Kcal / 1,972.29 KJ | | | Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ | | | Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ | | | Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 14.08 g | 18.50 g | 5.36 g | 7.72 g | 11.60 g | 8.80 g | 7.31 g | 2.30 g | 0.44 g | 14.21 g | 17.14 g | 4.57 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 55.82 g 5.20 g 1.89 g | | | 57.60 g 0.80 g 1.34 g | | | 61.19 g 3.80 g 0.70 g | | | 56.89 g 0.80 g 1.75 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|---|----------------------|--|--|----------------------|---|---|----------------------|---|---|----------------------|---|--|---------|--------|
| (05340) TM,hal,marh, COM,kör,szeg f | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 KJ | | | Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 KJ | | | Energia: 294.05 Kcal / 1,229.13 KJ | | | Energia: 313.98 Kcal / 1,312.44 KJ | | | Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 0.19 g | 16.86 g | 4.16 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 3.41 g | 23.54 g | 6.68 g | 1.59 g | 14.76 g | 1.25 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 20.47 g 19.98 g 1.88 g | | | 44.87 g 31.97 g 0.20 g | | | 20.43 g 19.98 g 1.11 g | | | 21.73 g 19.98 g 0.50 g | | | 55.47 g 30.89 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 663.15 Kcal / 2,771.97 KJ | | | Energia: 936.58 Kcal / 3,914.90 KJ | | | Energia: 599.54 Kcal / 2,506.08 KJ | | | Energia: 1,060.75 Kcal / 4,433.94 KJ | | | Energia: 942.75 Kcal / 3,940.70 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 23.12 g | 35.25 g | 9.42 g | 32.73 g | 47.42 g | 12.46 g | 25.79 g | 14.30 g | 2.48 g | 40.01 g | 46.54 g | 9.65 g | 40.27 g | 42.66 g | 6.94 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 62.34 g 0.02 g 10.17 g | | | 93.53 g 0.04 g 5.70 g | | | 91.04 g 10.05 g 1.51 g | | | 119.90 g 3.02 g 1.89 g | | | 97.89 g 7.99 g 8.22 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ | | | Energia: 29.46 Kcal / 123.14 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 | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 0.49 g | 9.60 g | 8.40 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 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 | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | | | 2.89 g 0.00 g 0.64 g | | | 6.48 g 3.00 g 0.00 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|---|-----------------------|---|--|-----------------------|---|---|-----------------------|--|--|-----------------------|--|--|---------|--------|
| (05342) TM,hal,marh, COM,kör,szeg f4-6 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 Kj | | | Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj | | | Energia: 301.99 Kcal / 1,262.32 Kj | | | Energia: 311.97 Kcal / 1,304.03 Kj | | | Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 8.32 g | 13.89 g | 4.23 g | 5.65 g | 9.65 g | 2.18 g | 7.96 g | 11.37 g | 3.32 g | 7.24 g | 12.50 g | 3.38 g | 1.56 g | 13.82 g | 1.13 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.62 g 13.39 g 1.02 g | | | 57.99 g 21.42 g 0.18 g | | | 41.60 g 13.39 g 0.64 g | | | 42.25 g 13.39 g 0.33 g | | | 47.66 g 26.93 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta , Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 246.97 Kcal / 1,032.33 Kj | | | Energia: 545.39 Kcal / 2,279.73 Kj | | | Energia: 413.99 Kcal / 1,730.48 Kj | | | Energia: 642.14 Kcal / 2,684.15 Kj | | | Energia: 526.82 Kcal / 2,202.11 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 11.00 g | 16.46 g | 4.06 g | 17.99 g | 25.92 g | 6.69 g | 15.71 g | 7.35 g | 1.21 g | 25.40 g | 27.99 g | 5.35 g | 25.11 g | 19.67 g | 3.50 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 36.31 g 0.01 g 3.97 g | | | 59.34 g 0.02 g 2.35 g | | | 70.42 g 10.04 g 4.68 g | | | 72.20 g 1.52 g 1.49 g | | | 61.51 g 3.20 g 2.86 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj | | | Energia: 234.28 Kcal / 979.29 Kj | | | Energia: 190.81 Kcal / 797.59 Kj | | | Energia: 158.86 Kcal / 664.03 Kj | | | Energia: 228.07 Kcal / 953.33 Kj | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 9.16 g | 9.00 g | 2.67 g | 5.78 g | 5.53 g | 4.24 g | 5.58 g | 0.91 g | 0.06 g | 9.02 g | 8.30 g | 2.12 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.88 g 4.40 g 0.68 g | | | 29.43 g 0.00 g 0.40 g | | | 31.84 g 1.80 g 0.08 g | | | 29.06 g 0.00 g 0.61 g | | | | |



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.



| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|--|-----------------------|--|--|-----------------------|---|--|-----------------------|--|--|-----------------------|---|--|---------|--------|
| (05343) TM,hal,marh, COM,kör,szeg f-7-14 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 Kj | | | Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj | | | Energia: 323.31 Kcal / 1,351.44 Kj | | | Energia: 370.04 Kcal / 1,546.77 Kj | | | Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 9.69 g | 16.97 g | 5.38 g | 5.65 g | 9.65 g | 2.18 g | 9.15 g | 13.19 g | 4.00 g | 8.08 g | 18.39 g | 5.05 g | 1.56 g | 13.82 g | 1.13 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.65 g 13.39 g 1.44 g | | | 57.99 g 21.42 g 0.18 g | | | 41.62 g 13.39 g 0.86 g | | | 42.62 g 13.39 g 0.46 g | | | 47.66 g 26.93 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 317.35 Kcal / 1,326.52 Kj | | | Energia: 675.37 Kcal / 2,823.05 Kj | | | Energia: 471.90 Kcal / 1,972.54 Kj | | | Energia: 790.92 Kcal / 3,306.05 Kj | | | Energia: 707.12 Kcal / 2,955.76 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 13.87 g | 20.94 g | 5.11 g | 22.11 g | 32.35 g | 8.44 g | 18.47 g | 8.76 g | 1.45 g | 28.03 g | 29.73 g | 5.51 g | 27.85 g | 31.99 g | 4.91 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 46.56 g 0.02 g 5.25 g | | | 73.09 g 0.02 g 3.01 g | | | 78.91 g 10.04 g 0.94 g | | | 102.45 g 3.02 g 1.52 g | | | 75.88 g 4.80 g 3.54 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj | | | Energia: 246.29 Kcal / 1,029.49 Kj | | | Energia: 215.21 Kcal / 899.58 Kj | | | Energia: 164.48 Kcal / 687.53 Kj | | | Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 Kj | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 10.75 g | 9.62 g | 2.89 g | 5.89 g | 7.93 g | 6.34 g | 5.58 g | 0.97 g | 0.07 g | 10.73 g | 8.58 g | 2.21 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.90 g 4.40 g 0.93 g | | | 30.08 g 0.00 g 0.56 g | | | 33.08 g 2.40 g 0.08 g | | | 29.51 g 0.00 g 0.82 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|---|----------------------|--|--|----------------------|--|---|----------------------|---|---|----------------------|---|--|-----------|-----------|
| (05344) TM,hal,marh, COM,kör,szeg f 15-18 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 Kj | | | Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 Kj | | | Energia: 280.40 Kcal / 1,172.07 Kj | | | Energia: 300.33 Kcal / 1,255.38 Kj | | | Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 0.17 g | 16.37 g | 4.10 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 3.41 g | 23.54 g | 6.68 g | 1.57 g | 14.27 g | 1.19 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 17.07 g 16.58 g 1.88 g | | | 37.31 g 26.54 g 0.20 g | | | 17.03 g 16.58 g 1.11 g | | | 18.33 g 16.58 g 0.50 g | | | 51.45 g 28.85 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 644.20 Kcal / 2,692.76 Kj | | | Energia: 911.93 Kcal / 3,811.87 Kj | | | Energia: 564.06 Kcal / 2,357.77 Kj | | | Energia: 1,060.75 Kcal / 4,433.94 Kj | | | Energia: 942.75 Kcal / 3,940.70 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 22.39 g | 34.27 g | 9.30 g | 31.88 g | 46.39 g | 12.32 g | 22.79 g | 12.71 g | 2.09 g | 40.01 g | 46.54 g | 9.65 g | 40.27 g | 42.66 g | 6.94 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 60.45 g 0.02 g 9.56 g | | | 90.57 g 0.03 g 5.40 g | | | 88.71 g 10.05 g 1.27 g | | | 119.90 g 3.02 g 1.89 g | | | 97.89 g 7.99 g 8.22 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 Kj | | | Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj | | | Energia: 29.46 Kcal / 123.14 Kj | | | Energia: 173.70 Kcal / 726.07 Kj | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 0.49 g | 9.60 g | 8.40 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 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 | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | | | 2.89 g 0.00 g 0.64 g | | | 6.48 g 3.00 g 0.00 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|--|----------------------|--|--|----------------------|---|--|----------------------|--|--|----------------------|---|--|---------|--------|
| (05360) TM,OM,hűv,be ls,citr,szőlő | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 KJ | | | Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 KJ | | | Energia: 294.05 Kcal / 1,229.13 KJ | | | Energia: 328.46 Kcal / 1,372.96 KJ | | | Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 0.19 g | 16.86 g | 4.16 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 1.31 g | 26.11 g | 7.06 g | 1.59 g | 14.76 g | 1.25 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 20.47 g 19.98 g 1.88 g | | | 44.87 g 31.97 g 0.20 g | | | 20.43 g 19.98 g 1.11 g | | | 21.62 g 19.98 g 0.40 g | | | 55.47 g 30.89 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Húsleves, Növényi túró feltét, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 681.21 Kcal / 2,847.46 KJ | | | Energia: 936.58 Kcal / 3,914.90 KJ | | | Energia: 674.32 Kcal / 2,818.66 KJ | | | Energia: 1,020.42 Kcal / 4,265.36 KJ | | | Energia: 942.75 Kcal / 3,940.70 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 20.86 g | 39.93 g | 9.92 g | 32.73 g | 47.42 g | 12.46 g | 20.31 g | 27.00 g | 5.13 g | 34.16 g | 53.61 g | 10.74 g | 40.27 g | 42.66 g | 6.94 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 58.74 g 0.07 g 9.19 g | | | 93.53 g 0.04 g 5.70 g | | | 86.35 g 10.05 g 5.30 g | | | 99.26 g 3.02 g 3.90 g | | | 97.89 g 7.99 g 8.22 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsszós, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ | | | Energia: 29.46 Kcal / 123.14 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 | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 0.49 g | 9.60 g | 8.40 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 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 | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | | | 2.89 g 0.00 g 0.64 g | | | 6.48 g 3.00 g 0.00 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|--|-----------------------|---|--|-----------------------|--|--|-----------------------|---|--|-----------------------|--|--|---------|--------|
| (05362) TM,OM,hűv,be ls,citr,szőlő4- 6 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 Kj | | | Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj | | | Energia: 301.99 Kcal / 1,262.32 Kj | | | Energia: 319.21 Kcal / 1,334.30 Kj | | | Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 8.32 g | 13.89 g | 4.23 g | 5.65 g | 9.65 g | 2.18 g | 7.96 g | 11.37 g | 3.32 g | 6.19 g | 13.79 g | 3.57 g | 1.56 g | 13.82 g | 1.13 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.62 g 13.39 g 1.02 g | | | 57.99 g 21.42 g 0.18 g | | | 41.60 g 13.39 g 0.64 g | | | 42.20 g 13.39 g 0.28 g | | | 47.66 g 26.93 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Húsleves, Növényi túró feltét, Főtt tészta , Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 256.00 Kcal / 1,070.08 Kj | | | Energia: 545.39 Kcal / 2,279.73 Kj | | | Energia: 451.38 Kcal / 1,886.77 Kj | | | Energia: 616.74 Kcal / 2,577.97 Kj | | | Energia: 526.82 Kcal / 2,202.11 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 9.87 g | 18.80 g | 4.31 g | 17.99 g | 25.92 g | 6.69 g | 12.97 g | 13.70 g | 2.53 g | 21.71 g | 32.45 g | 6.04 g | 25.11 g | 19.67 g | 3.50 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 34.51 g 0.04 g 3.48 g | | | 59.34 g 0.02 g 2.35 g | | | 68.07 g 10.04 g 6.58 g | | | 59.20 g 1.52 g 2.76 g | | | 61.51 g 3.20 g 2.86 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj | | | Energia: 234.28 Kcal / 979.29 Kj | | | Energia: 190.81 Kcal / 797.59 Kj | | | Energia: 158.86 Kcal / 664.03 Kj | | | Energia: 228.07 Kcal / 953.33 Kj | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 9.16 g | 9.00 g | 2.67 g | 5.78 g | 5.53 g | 4.24 g | 5.58 g | 0.91 g | 0.06 g | 9.02 g | 8.30 g | 2.12 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.88 g 4.40 g 0.68 g | | | 29.43 g 0.00 g 0.40 g | | | 31.84 g 1.80 g 0.08 g | | | 29.06 g 0.00 g 0.61 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|--|-----------------------|--|--|-----------------------|---|---|-----------------------|--|---|-----------------------|---|--|---------|--------|
| (05363) TM,OM,hűv,be ls,citr,szőlő7- 14 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 Kj | | | Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj | | | Energia: 323.31 Kcal / 1,351.44 Kj | | | Energia: 380.90 Kcal / 1,592.16 Kj | | | Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 9.69 g | 16.97 g | 5.38 g | 5.65 g | 9.65 g | 2.18 g | 9.15 g | 13.19 g | 4.00 g | 6.51 g | 20.31 g | 5.34 g | 1.56 g | 13.82 g | 1.13 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.65 g 13.39 g 1.44 g | | | 57.99 g 21.42 g 0.18 g | | | 41.62 g 13.39 g 0.86 g | | | 42.53 g 13.39 g 0.38 g | | | 47.66 g 26.93 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Húsleves, Növényi túró feltét, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 328.19 Kcal / 1,371.83 Kj | | | Energia: 675.37 Kcal / 2,823.05 Kj | | | Energia: 517.03 Kcal / 2,161.19 Kj | | | Energia: 760.68 Kcal / 3,179.64 Kj | | | Energia: 707.12 Kcal / 2,955.76 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 12.51 g | 23.74 g | 5.41 g | 22.11 g | 32.35 g | 8.44 g | 15.19 g | 16.39 g | 3.04 g | 23.65 g | 35.03 g | 6.32 g | 27.85 g | 31.99 g | 4.91 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 44.40 g 0.05 g 4.67 g | | | 73.09 g 0.02 g 3.01 g | | | 76.12 g 10.04 g 3.23 g | | | 86.97 g 3.02 g 3.02 g | | | 75.88 g 4.80 g 3.54 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj | | | Energia: 246.29 Kcal / 1,029.49 Kj | | | Energia: 215.21 Kcal / 899.58 Kj | | | Energia: 164.48 Kcal / 687.53 Kj | | | Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 Kj | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 10.75 g | 9.62 g | 2.89 g | 5.89 g | 7.93 g | 6.34 g | 5.58 g | 0.97 g | 0.07 g | 10.73 g | 8.58 g | 2.21 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.90 g 4.40 g 0.93 g | | | 30.08 g 0.00 g 0.56 g | | | 33.08 g 2.40 g 0.08 g | | | 29.51 g 0.00 g 0.82 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|--|----------------------|--|--|----------------------|---|--|----------------------|--|--|----------------------|---|--|---------|--------|
| (05364) TM,OM,hűv,be Is,citr, szőlő15-18 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 KJ | | | Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 KJ | | | Energia: 280.40 Kcal / 1,172.07 KJ | | | Energia: 314.81 Kcal / 1,315.91 KJ | | | Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 0.17 g | 16.37 g | 4.10 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 1.31 g | 26.11 g | 7.06 g | 1.57 g | 14.27 g | 1.19 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 17.07 g 16.58 g 1.88 g | | | 37.31 g 26.54 g 0.20 g | | | 17.03 g 16.58 g 1.11 g | | | 18.22 g 16.58 g 0.40 g | | | 51.45 g 28.85 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Húsleves, Növényi túró feltét, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 658.65 Kcal / 2,753.16 KJ | | | Energia: 911.93 Kcal / 3,811.87 KJ | | | Energia: 623.36 Kcal / 2,605.64 KJ | | | Energia: 1,020.42 Kcal / 4,265.36 KJ | | | Energia: 942.75 Kcal / 3,940.70 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 20.58 g | 38.01 g | 9.70 g | 31.88 g | 46.39 g | 12.32 g | 18.38 g | 22.85 g | 4.20 g | 34.16 g | 53.61 g | 10.74 g | 40.27 g | 42.66 g | 6.94 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 57.57 g 0.06 g 8.78 g | | | 90.57 g 0.03 g 5.40 g | | | 84.90 g 10.05 g 4.28 g | | | 99.26 g 3.02 g 3.90 g | | | 97.89 g 7.99 g 8.22 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ | | | Energia: 29.46 Kcal / 123.14 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 | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 0.49 g | 9.60 g | 8.40 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 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 | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | | | 2.89 g 0.00 g 0.64 g | | | 6.48 g 3.00 g 0.00 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|---|---------------------|--|--|---------------------|---|---|---------------------|--|--|---------------------|---|---|-----------|-----------|
| (05370) TOM,cm,para dicsom,fruktó zM | Tízórai | Zöld tea , Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Zöld tea , Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Zöld tea , Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Rizstej, Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 263.15 Kcal / 1,099.97 KJ | | | Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ | | | Energia: 214.52 Kcal / 896.69 KJ | | | Energia: 248.93 Kcal / 1,040.53 KJ | | | Energia: 143.01 Kcal / 597.78 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 5.70 g | 26.35 g | 8.38 g | 0.18 g | 16.86 g | 4.15 g | 4.98 g | 21.31 g | 6.55 g | 1.44 g | 26.14 g | 7.06 g | 0.17 g | 3.25 g | 0.35 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 0.49 g | 0.00 g | 1.88 g | 24.04 g | 11.99 g | 0.20 g | 0.45 g | 0.00 g | 1.11 g | 1.64 g | 0.00 g | 0.40 g | 27.08 g | 15.01 g | 0.00 g | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Szőlőcukor szórat | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 663.15 Kcal / 2,771.97 KJ | | | Energia: 936.58 Kcal / 3,914.90 KJ | | | Energia: 547.36 Kcal / 2,287.96 KJ | | | Energia: 978.06 Kcal / 4,088.29 KJ | | | Energia: 991.06 Kcal / 4,142.63 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 23.12 g | 35.25 g | 9.42 g | 32.73 g | 47.42 g | 12.46 g | 25.19 g | 13.70 g | 2.48 g | 32.94 g | 45.40 g | 10.07 g | 36.55 g | 48.95 g | 10.96 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 62.34 g | 0.02 g | 10.17 g | 93.53 g | 0.04 g | 5.70 g | 80.54 g | 10.05 g | 1.49 g | 108.13 g | 3.02 g | 3.52 g | 99.48 g | 7.99 g | 9.53 g | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ | | | Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ | | | Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 0.49 g | 9.60 g | 8.40 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 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 | | | | |
| 31.80 g | 18.90 g | 0.30 g | 1.11 g | 4.40 g | 1.19 g | 2.89 g | 0.00 g | 0.64 g | 6.48 g | 3.00 g | 0.00 g | 2.18 g | 0.00 g | 1.05 g | | |
| (05372) TOM,cm,para dicsom,fruktó zM4-6 | Tízórai | Zöld tea , Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Zöld tea , Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Zöld tea , Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 273.02 Kcal / 1,141.22 KJ | | | Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ | | | Energia: 248.70 Kcal / 1,039.57 KJ | | | Energia: 265.92 Kcal / 1,111.55 KJ | | | Energia: 234.14 Kcal / 978.71 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 8.40 g | 13.91 g | 4.23 g | 5.64 g | 9.65 g | 2.17 g | 8.04 g | 11.39 g | 3.32 g | 6.27 g | 13.81 g | 3.57 g | 5.64 g | 2.85 g | 0.27 g |



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
|----------------|--|---------|------------|---|---------|------------|--|---------|------------|--|---------|------------|---|---------|-----------|
| | 28.23 g | 0.00 g | 1.02 g | 44.03 g | 8.03 g | 0.18 g | 28.21 g | 0.00 g | 0.64 g | 28.81 g | 0.00 g | 0.28 g | 45.55 g | 9.54 g | 0.08 g |
| Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérfocika, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta , Szőlőcukor szórát | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | Energia: 246.97 Kcal / 1,032.33 KJ | | | Energia: 545.39 Kcal / 2,279.73 KJ | | | Energia: 361.81 Kcal / 1,512.37 KJ | | | Energia: 590.04 Kcal / 2,466.37 KJ | | | Energia: 527.19 Kcal / 2,203.65 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | 11.00 g | 16.46 g | 4.06 g | 17.99 g | 25.92 g | 6.69 g | 15.11 g | 6.75 g | 1.21 g | 20.94 g | 27.27 g | 5.61 g | 21.02 g | 21.53 g | 5.17 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 36.31 g | 0.01 g | 3.97 g | 59.34 g | 0.02 g | 2.35 g | 59.92 g | 10.04 g | 4.66 g | 64.78 g | 1.52 g | 2.51 g | 61.51 g | 3.20 g | 3.63 g | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsszós, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 234.28 Kcal / 979.29 KJ | | | Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ | | | Energia: 158.86 Kcal / 664.03 KJ | | | Energia: 228.07 Kcal / 953.33 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 9.16 g | 9.00 g | 2.67 g | 5.78 g | 5.53 g | 4.24 g | 5.58 g | 0.91 g | 0.06 g | 9.02 g | 8.30 g | 2.12 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 31.80 g | 18.90 g | 0.30 g | 28.88 g | 4.40 g | 0.68 g | 29.43 g | 0.00 g | 0.40 g | 31.84 g | 1.80 g | 0.08 g | 29.06 g | 0.00 g | 0.61 g | |
| Tízórai | Zöld tea , Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Zöld tea , Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Zöld tea , Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL | | |
| | Energia: 306.50 Kcal / 1,281.17 KJ | | | Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ | | | Energia: 270.02 Kcal / 1,128.68 KJ | | | Energia: 327.61 Kcal / 1,369.41 KJ | | | Energia: 238.21 Kcal / 995.72 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | 9.77 g | 16.99 g | 5.38 g | 5.64 g | 9.65 g | 2.17 g | 9.23 g | 13.21 g | 4.00 g | 6.59 g | 20.33 g | 5.34 g | 5.64 g | 2.94 g | 0.27 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 28.26 g | 0.00 g | 1.44 g | 44.03 g | 8.03 g | 0.18 g | 28.23 g | 0.00 g | 0.86 g | 29.14 g | 0.00 g | 0.38 g | 46.33 g | 10.30 g | 0.08 g | |
| Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérfocika, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Szőlőcukor szórát | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | Energia: 317.35 Kcal / 1,326.52 KJ | | | Energia: 675.37 Kcal / 2,823.05 KJ | | | Energia: 419.72 Kcal / 1,754.43 KJ | | | Energia: 728.90 Kcal / 3,046.80 KJ | | | Energia: 719.02 Kcal / 3,005.50 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | 13.87 g | 20.94 g | 5.11 g | 22.11 g | 32.35 g | 8.44 g | 17.87 g | 8.16 g | 1.45 g | 22.73 g | 28.87 g | 5.82 g | 25.48 g | 34.36 g | 7.17 g |

(05373)
TOM,cm,para
dicsom,fruktó
zM 7-14



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
|----------------|--|---------|------------|--|---------|------------|--|---------|------------|--|---------|------------|---|---------|-----------|
| | 46.56 g | 0.02 g | 5.25 g | 73.09 g | 0.02 g | 3.01 g | 68.41 g | 10.04 g | 0.92 g | 93.62 g | 3.02 g | 2.73 g | 75.91 g | 4.80 g | 4.54 g |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj | | | Energia: 246.29 Kcal / 1,029.49 Kj | | | Energia: 215.21 Kcal / 899.58 Kj | | | Energia: 164.48 Kcal / 687.53 Kj | | | Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 Kj | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 10.75 g | 9.62 g | 2.89 g | 5.89 g | 7.93 g | 6.34 g | 5.58 g | 0.97 g | 0.07 g | 10.73 g | 8.58 g | 2.21 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 31.80 g | 18.90 g | 0.30 g | 28.90 g | 4.40 g | 0.93 g | 30.08 g | 0.00 g | 0.56 g | 33.08 g | 2.40 g | 0.08 g | 29.51 g | 0.00 g | 0.82 g | |
| Tízórai | Zöld tea , Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Zöld tea , Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Zöld tea , Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Rizstej, Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL | | |
| | Energia: 263.01 Kcal / 1,099.38 Kj | | | Energia: 232.50 Kcal / 971.85 Kj | | | Energia: 214.38 Kcal / 896.11 Kj | | | Energia: 248.79 Kcal / 1,039.94 Kj | | | Energia: 121.70 Kcal / 508.71 Kj | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | 5.67 g | 26.34 g | 8.38 g | 0.16 g | 16.37 g | 4.09 g | 4.95 g | 21.30 g | 6.55 g | 1.41 g | 26.13 g | 7.06 g | 0.15 g | 2.76 g | 0.29 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 0.49 g | 0.00 g | 1.88 g | 20.02 g | 9.95 g | 0.20 g | 0.45 g | 0.00 g | 1.11 g | 1.64 g | 0.00 g | 0.40 g | 23.06 g | 12.97 g | 0.00 g | |
| Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Szőlőcukor szórat | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | Energia: 644.20 Kcal / 2,692.76 Kj | | | Energia: 911.93 Kcal / 3,811.87 Kj | | | Energia: 511.88 Kcal / 2,139.66 Kj | | | Energia: 978.06 Kcal / 4,088.29 Kj | | | Energia: 991.06 Kcal / 4,142.63 Kj | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | 22.39 g | 34.27 g | 9.30 g | 31.88 g | 46.39 g | 12.32 g | 22.19 g | 12.11 g | 2.09 g | 32.94 g | 45.40 g | 10.07 g | 36.55 g | 48.95 g | 10.96 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 60.45 g | 0.02 g | 9.56 g | 90.57 g | 0.03 g | 5.40 g | 78.21 g | 10.05 g | 1.25 g | 108.13 g | 3.02 g | 3.52 g | 99.48 g | 7.99 g | 9.53 g | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 Kj | | | Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj | | | Energia: 29.46 Kcal / 123.14 Kj | | | Energia: 173.70 Kcal / 726.07 Kj | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 0.49 g | 9.60 g | 8.40 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 g | 6.98 g | 15.14 g | 4.17 g |

(05374)
TOM,cm,para
dicsom,fruktó
zM 15-18





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

**(05500)
TTOM,kókus,
hűv,hal,csirke
,ban**

| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
|----------------|--|---------|------------|--|---------|------------|--|---------|------------|--|---------|------------|---|---------|-----------|
| | 31.80 g | 18.90 g | 0.30 g | 1.11 g | 4.40 g | 1.19 g | 2.89 g | 0.00 g | 0.64 g | 6.48 g | 3.00 g | 0.00 g | 2.18 g | 0.00 g | 1.05 g |
| Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Rizstej, Vaníliás köleskrém, Diétás pékáru BL | | |
| | Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 KJ | | | Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 KJ | | | Energia: 294.05 Kcal / 1,229.13 KJ | | | Energia: 313.98 Kcal / 1,312.44 KJ | | | Energia: 213.62 Kcal / 892.93 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 0.19 g | 16.86 g | 4.16 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 3.41 g | 23.54 g | 6.68 g | 0.93 g | 3.38 g | 0.46 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 20.47 g | 19.98 g | 1.88 g | 44.87 g | 31.97 g | 0.20 g | 20.43 g | 19.98 g | 1.11 g | 21.73 g | 19.98 g | 0.50 g | 43.56 g | 22.78 g | 0.00 g | |
| Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Húsleves, Darafelfújt, Gyümölcsöntet, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Cékasaláta | | |
| | Energia: 681.21 Kcal / 2,847.46 KJ | | | Energia: 936.58 Kcal / 3,914.90 KJ | | | Energia: 1,334.80 Kcal / 5,579.46 KJ | | | Energia: 1,020.42 Kcal / 4,265.36 KJ | | | Energia: 784.11 Kcal / 3,277.58 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | 20.86 g | 39.93 g | 9.92 g | 32.73 g | 47.42 g | 12.46 g | 32.39 g | 41.46 g | 9.49 g | 34.16 g | 53.61 g | 10.74 g | 27.85 g | 38.66 g | 6.27 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 58.74 g | 0.07 g | 9.19 g | 93.53 g | 0.04 g | 5.70 g | 204.63 g | 68.77 g | 5.96 g | 99.26 g | 3.02 g | 3.90 g | 79.09 g | 11.49 g | 9.43 g | |
| Uzsonna | Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| | Energia: 180.47 Kcal / 754.36 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ | | | Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ | | | Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | 8.97 g | 14.56 g | 4.01 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 6.89 g | 15.12 g | 4.17 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 g | 5.66 g | 26.34 g | 8.38 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 3.17 g | 0.00 g | 1.12 g | 1.11 g | 4.40 g | 1.19 g | 2.05 g | 0.00 g | 1.05 g | 6.48 g | 3.00 g | 0.00 g | 0.62 g | 0.00 g | 1.88 g | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------|--|-----------------------|------------------------|--|-----------------------|-------------------------|--|-----------------------|------------------------|--|-----------------------|------------------------|--|---------|-----------|
| (05502) TTOM,kókusz, hűv,hal,csirke ,ban4-6 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Vaníliás köleskrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 Kj | | | Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj | | | Energia: 301.99 Kcal / 1,262.32 Kj | | | Energia: 311.97 Kcal / 1,304.03 Kj | | | Energia: 269.44 Kcal / 1,126.26 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 8.32 g | 13.89 g | 4.23 g | 5.65 g | 9.65 g | 2.18 g | 7.96 g | 11.37 g | 3.32 g | 7.24 g | 12.50 g | 3.38 g | 6.02 g | 2.91 g | 0.33 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.62 g 13.39 g 1.02 g | | | 57.99 g 21.42 g 0.18 g | | | 41.60 g 13.39 g 0.64 g | | | 42.25 g 13.39 g 0.33 g | | | 53.79 g 13.43 g 0.08 g | | | |
| | Ebéd | Csemege uborka, Paprikás burgonya , Zöldségleves | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Húsleves, Darafelfűjt, Gyümölcsöntet, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 256.00 Kcal / 1,070.08 Kj | | | Energia: 545.39 Kcal / 2,279.73 Kj | | | Energia: 812.10 Kcal / 3,394.58 Kj | | | Energia: 616.74 Kcal / 2,577.97 Kj | | | Energia: 441.17 Kcal / 1,844.09 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 9.87 g | 18.80 g | 4.31 g | 17.99 g | 25.92 g | 6.69 g | 18.23 g | 22.55 g | 5.09 g | 21.71 g | 32.45 g | 6.04 g | 16.89 g | 18.37 g | 3.21 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 34.51 g 0.04 g 3.48 g | | | 59.34 g 0.02 g 2.35 g | | | 131.59 g 45.65 g 3.06 g | | | 59.20 g 1.52 g 2.76 g | | | 50.82 g 5.66 g 2.53 g | | | |
| | Uzsonna | Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| | | Energia: 231.55 Kcal / 967.88 Kj | | | Energia: 234.28 Kcal / 979.29 Kj | | | Energia: 227.66 Kcal / 951.62 Kj | | | Energia: 158.86 Kcal / 664.03 Kj | | | Energia: 339.88 Kcal / 1,420.70 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 10.02 g | | 8.01 g | 2.05 g | 9.16 g | 9.00 g | 2.67 g | 8.98 g | 8.29 g | 2.12 g | 5.58 g | 0.91 g | 0.06 g | 11.10 g | 20.06 g | 6.52 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 29.57 g 0.00 g 0.64 g | | | 28.88 g 4.40 g 0.68 g | | | 29.01 g 0.00 g 0.61 g | | | 31.84 g 1.80 g 0.08 g | | | 28.34 g 0.00 g 1.86 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|--|---|-----------------------|--|--|-----------------------|---|--|-----------------------|---|--|-----------------------|---|--|---------|--------|
| (05503) TTOM,kókusz, hűv,hal,csirke ,ban7-14 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Vaníliás köleskrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 KJ | | | Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ | | | Energia: 323.31 Kcal / 1,351.44 KJ | | | Energia: 370.04 Kcal / 1,546.77 KJ | | | Energia: 291.17 Kcal / 1,217.09 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 9.69 g | 16.97 g | 5.38 g | 5.65 g | 9.65 g | 2.18 g | 9.15 g | 13.19 g | 4.00 g | 8.08 g | 18.39 g | 5.05 g | 6.21 g | 3.04 g | 0.35 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.65 g 13.39 g 1.44 g | | | 57.99 g 21.42 g 0.18 g | | | 41.62 g 13.39 g 0.86 g | | | 42.62 g 13.39 g 0.46 g | | | 58.69 g 16.12 g 0.08 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Húsleves, Darafelfújt, Gyümölcsöntet, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 328.19 Kcal / 1,371.83 KJ | | | Energia: 675.37 Kcal / 2,823.05 KJ | | | Energia: 966.28 Kcal / 4,039.05 KJ | | | Energia: 760.68 Kcal / 3,179.64 KJ | | | Energia: 578.36 Kcal / 2,417.54 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 12.51 g | 23.74 g | 5.41 g | 22.11 g | 32.35 g | 8.44 g | 22.23 g | 27.40 g | 6.23 g | 23.65 g | 35.03 g | 6.32 g | 17.80 g | 29.27 g | 4.43 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 44.40 g 0.05 g 4.67 g | | | 73.09 g 0.02 g 3.01 g | | | 154.91 g 53.18 g 3.68 g | | | 86.97 g 3.02 g 3.02 g | | | 59.43 g 7.50 g 2.70 g | | | |
| Uzsonna | Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 244.56 Kcal / 1,022.26 KJ | | | Energia: 246.29 Kcal / 1,029.49 KJ | | | Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ | | | Energia: 164.48 Kcal / 687.53 KJ | | | Energia: 340.09 Kcal / 1,421.58 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 12.24 g | 8.15 g | 2.10 g | 10.75 g | 9.62 g | 2.89 g | 10.68 g | 8.57 g | 2.21 g | 5.58 g | 0.97 g | 0.07 g | 11.11 g | 20.06 g | 6.52 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 30.27 g 0.00 g 0.87 g | | | 28.90 g 4.40 g 0.93 g | | | 29.43 g 0.00 g 0.82 g | | | 33.08 g 2.40 g 0.08 g | | | 28.37 g 0.00 g 1.86 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|--|--|----------------------|--|---|----------------------|---|--|----------------------|--|--|----------------------|--|--|---------|--------|
| (05504) TTOM,kókusz, hűv,hal,csirke ,ba15-18 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Rizstej, Vaníliás köleskrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 KJ | | | Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 KJ | | | Energia: 280.40 Kcal / 1,172.07 KJ | | | Energia: 300.33 Kcal / 1,255.38 KJ | | | Energia: 192.31 Kcal / 803.86 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 0.17 g | 16.37 g | 4.10 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 3.41 g | 23.54 g | 6.68 g | 0.91 g | 2.89 g | 0.40 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 17.07 g 16.58 g 1.88 g | | | 37.31 g 26.54 g 0.20 g | | | 17.03 g 16.58 g 1.11 g | | | 18.33 g 16.58 g 0.50 g | | | 39.54 g 20.74 g 0.00 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérfocika, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Húsleves, Darafelfújt, Gyümölcsöntet, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 658.65 Kcal / 2,753.16 KJ | | | Energia: 911.93 Kcal / 3,811.87 KJ | | | Energia: 1,283.84 Kcal / 5,366.45 KJ | | | Energia: 1,020.42 Kcal / 4,265.36 KJ | | | Energia: 784.11 Kcal / 3,277.58 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 20.58 g | 38.01 g | 9.70 g | 31.88 g | 46.39 g | 12.32 g | 30.46 g | 37.31 g | 8.56 g | 34.16 g | 53.61 g | 10.74 g | 27.85 g | 38.66 g | 6.27 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 57.57 g 0.06 g 8.78 g | | | 90.57 g 0.03 g 5.40 g | | | 203.18 g 68.77 g 4.94 g | | | 99.26 g 3.02 g 3.90 g | | | 79.09 g 11.49 g 9.43 g | | | |
| Uzsonna | Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 180.47 Kcal / 754.36 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ | | | Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ | | | Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 8.97 g | 14.56 g | 4.01 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 6.89 g | 15.12 g | 4.17 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 g | 5.66 g | 26.34 g | 8.38 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 3.17 g 0.00 g 1.12 g | | | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | | | 2.05 g 0.00 g 1.05 g | | | 6.48 g 3.00 g 0.00 g | | | 0.62 g 0.00 g 1.88 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|--|--|----------------------|--|---|----------------------|---|--|----------------------|--|--|----------------------|---|---|-----------|-----------|
| (05505) Tej,tojás,szója ,olajM | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Rizstej, Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 313.19 Kcal / 1,309.13 KJ | | | Energia: 308.09 Kcal / 1,287.82 KJ | | | Energia: 264.56 Kcal / 1,105.86 KJ | | | Energia: 183.64 Kcal / 767.62 KJ | | | Energia: 143.01 Kcal / 597.78 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 5.97 g | 21.92 g | 12.98 g | 0.59 g | 12.46 g | 8.76 g | 5.25 g | 16.88 g | 11.15 g | 1.65 g | 9.09 g | 7.79 g | 0.17 g | 3.25 g | 0.35 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 22.99 g 19.98 g 2.32 g | | | 47.39 g 31.97 g 0.64 g | | | 22.95 g 19.98 g 1.55 g | | | 23.88 g 19.98 g 0.62 g | | | 27.08 g 15.01 g 0.00 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérfocoka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 681.21 Kcal / 2,847.46 KJ | | | Energia: 936.58 Kcal / 3,914.90 KJ | | | Energia: 609.00 Kcal / 2,545.62 KJ | | | Energia: 1,020.42 Kcal / 4,265.36 KJ | | | Energia: 832.42 Kcal / 3,479.52 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 20.86 g | 39.93 g | 9.92 g | 32.73 g | 47.42 g | 12.46 g | 19.13 g | 16.92 g | 2.58 g | 34.16 g | 53.61 g | 10.74 g | 24.13 g | 44.95 g | 10.29 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 58.74 g 0.07 g 9.19 g | | | 93.53 g 0.04 g 5.70 g | | | 93.55 g 14.05 g 1.44 g | | | 99.26 g 3.02 g 3.90 g | | | 80.68 g 11.49 g 10.74 g | | | |
| Uzsonna | Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Mátrai diákcsemege, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 107.52 Kcal / 449.43 KJ | | | Energia: 151.72 Kcal / 634.19 KJ | | | Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ | | | Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ | | | Energia: 144.21 Kcal / 602.80 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 0.49 g | 10.29 g | 8.40 g | 7.25 g | 12.10 g | 9.56 g | 0.49 g | 9.60 g | 8.40 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 g | 7.38 g | 10.74 g | 8.77 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 3.49 g 0.00 g 0.64 g | | | 3.63 g 4.40 g 1.63 g | | | 2.89 g 0.00 g 0.64 g | | | 6.48 g 3.00 g 0.00 g | | | 4.70 g 0.00 g 1.49 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|--|--|-----------------------|--|--|-----------------------|---|--|-----------------------|--|---|-----------------------|---|---|-----------|-----------|
| (05507) Tej,tojás,szója ,olajM4-6 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 311.57 Kcal / 1,302.36 Kj | | | Energia: 330.92 Kcal / 1,383.25 Kj | | | Energia: 287.25 Kcal / 1,200.71 Kj | | | Energia: 246.80 Kcal / 1,031.62 Kj | | | Energia: 234.14 Kcal / 978.71 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 8.52 g | 11.69 g | 6.53 g | 5.85 g | 7.45 g | 4.48 g | 8.16 g | 9.17 g | 5.62 g | 6.36 g | 5.28 g | 3.94 g | 5.64 g | 2.85 g | 0.27 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 42.88 g 13.39 g 1.24 g | | | 59.25 g 21.42 g 0.40 g | | | 42.86 g 13.39 g 0.86 g | | | 43.33 g 13.39 g 0.39 g | | | 45.55 g 9.54 g 0.08 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 256.00 Kcal / 1,070.08 Kj | | | Energia: 545.39 Kcal / 2,279.73 Kj | | | Energia: 425.27 Kcal / 1,777.63 Kj | | | Energia: 616.74 Kcal / 2,577.97 Kj | | | Energia: 441.54 Kcal / 1,845.64 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 9.87 g | 18.80 g | 4.31 g | 17.99 g | 25.92 g | 6.69 g | 10.58 g | 10.58 g | 1.42 g | 21.71 g | 32.45 g | 6.04 g | 12.80 g | 20.23 g | 4.88 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 34.51 g 0.04 g 3.48 g | | | 59.34 g 0.02 g 2.35 g | | | 70.62 g 12.92 g 0.78 g | | | 59.20 g 1.52 g 2.76 g | | | 50.82 g 5.66 g 3.30 g | | | |
| Uzsonna | Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Mátrai diákcsemege, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 195.09 Kcal / 815.48 Kj | | | Energia: 219.54 Kcal / 917.68 Kj | | | Energia: 190.81 Kcal / 797.59 Kj | | | Energia: 158.86 Kcal / 664.03 Kj | | | Energia: 213.33 Kcal / 891.72 Kj | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 5.78 g | 5.88 g | 4.24 g | 9.36 g | 6.80 g | 4.97 g | 5.78 g | 5.53 g | 4.24 g | 5.58 g | 0.91 g | 0.06 g | 9.22 g | 6.10 g | 4.42 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 29.73 g 0.00 g 0.40 g | | | 30.14 g 4.40 g 0.90 g | | | 29.43 g 0.00 g 0.40 g | | | 31.84 g 1.80 g 0.08 g | | | 30.32 g 0.00 g 0.83 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------|--|-----------------------|------------------------|--|-----------------------|------------------------|---|-----------------------|------------------------|---|-----------------------|------------------------|---|---------|-----------|
| (05508) Tej,tojás,szója ,olajM7-14 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 369.45 Kcal / 1,544.30 Kj | | | Energia: 355.32 Kcal / 1,485.24 Kj | | | Energia: 332.97 Kcal / 1,391.81 Kj | | | Energia: 272.29 Kcal / 1,138.17 Kj | | | Energia: 238.21 Kcal / 995.72 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 10.00 g | 17.17 g | 9.78 g | 5.96 g | 9.85 g | 6.58 g | 9.46 g | 13.39 g | 8.40 g | 6.76 g | 7.55 g | 5.88 g | 5.64 g | 2.94 g | 0.27 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 43.56 g 13.39 g 1.82 g | | | 59.90 g 21.42 g 0.56 g | | | 43.53 g 13.39 g 1.24 g | | | 44.23 g 13.39 g 0.55 g | | | 46.33 g 10.30 g 0.08 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 328.19 Kcal / 1,371.83 Kj | | | Energia: 675.37 Kcal / 2,823.05 Kj | | | Energia: 470.60 Kcal / 1,967.11 Kj | | | Energia: 760.68 Kcal / 3,179.64 Kj | | | Energia: 590.26 Kcal / 2,467.29 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 12.51 g | 23.74 g | 5.41 g | 22.11 g | 32.35 g | 8.44 g | 12.37 g | 12.09 g | 1.66 g | 23.65 g | 35.03 g | 6.32 g | 15.43 g | 31.64 g | 6.69 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 44.40 g 0.05 g 4.67 g | | | 73.09 g 0.02 g 3.01 g | | | 76.70 g 13.24 g 0.91 g | | | 86.97 g 3.02 g 3.02 g | | | 59.46 g 7.50 g 3.70 g | | | |
| | Uzsonna | Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Mátrai diákcsemege, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| | | Energia: 219.49 Kcal / 917.47 Kj | | | Energia: 255.95 Kcal / 1,069.87 Kj | | | Energia: 215.21 Kcal / 899.58 Kj | | | Energia: 164.48 Kcal / 687.53 Kj | | | Energia: 248.99 Kcal / 1,040.78 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 5.89 g | | 8.28 g | 6.34 g | 11.06 g | 9.82 g | 7.29 g | 5.89 g | 7.93 g | 6.34 g | 5.58 g | 0.97 g | 0.07 g | 11.04 g | 8.78 g | 6.61 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 30.38 g 0.00 g 0.56 g | | | 30.81 g 4.40 g 1.31 g | | | 30.08 g 0.00 g 0.56 g | | | 33.08 g 2.40 g 0.08 g | | | 31.42 g 0.00 g 1.20 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|--|--|----------------------|--|--|----------------------|---|--|----------------------|--|--|----------------------|---|---|-----------|-----------|
| (05509) Tej,tojás,szója ,olajM15-18 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Rizstej, Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 299.54 Kcal / 1,252.08 Kj | | | Energia: 272.54 Kcal / 1,139.22 Kj | | | Energia: 250.91 Kcal / 1,048.80 Kj | | | Energia: 169.99 Kcal / 710.56 Kj | | | Energia: 121.70 Kcal / 508.71 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 5.97 g | 21.92 g | 12.98 g | 0.57 g | 11.97 g | 8.70 g | 5.25 g | 16.88 g | 11.15 g | 1.65 g | 9.09 g | 7.79 g | 0.15 g | 2.76 g | 0.29 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 19.59 g 16.58 g 2.32 g | | | 39.83 g 26.54 g 0.64 g | | | 19.55 g 16.58 g 1.55 g | | | 20.48 g 16.58 g 0.62 g | | | 23.06 g 12.97 g 0.00 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 658.65 Kcal / 2,753.16 Kj | | | Energia: 911.93 Kcal / 3,811.87 Kj | | | Energia: 573.55 Kcal / 2,397.44 Kj | | | Energia: 1,020.42 Kcal / 4,265.36 Kj | | | Energia: 832.42 Kcal / 3,479.52 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 20.58 g | 38.01 g | 9.70 g | 31.88 g | 46.39 g | 12.32 g | 16.08 g | 15.32 g | 2.18 g | 34.16 g | 53.61 g | 10.74 g | 24.13 g | 44.95 g | 10.29 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 57.57 g 0.06 g 8.78 g | | | 90.57 g 0.03 g 5.40 g | | | 91.30 g 14.05 g 1.20 g | | | 99.26 g 3.02 g 3.90 g | | | 80.68 g 11.49 g 10.74 g | | | |
| Uzsonna | Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Mátrai diákcsemege, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 107.52 Kcal / 449.43 Kj | | | Energia: 151.72 Kcal / 634.19 Kj | | | Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj | | | Energia: 29.46 Kcal / 123.14 Kj | | | Energia: 144.21 Kcal / 602.80 Kj | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 0.49 g | 10.29 g | 8.40 g | 7.25 g | 12.10 g | 9.56 g | 0.49 g | 9.60 g | 8.40 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 g | 7.38 g | 10.74 g | 8.77 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 3.49 g 0.00 g 0.64 g | | | 3.63 g 4.40 g 1.63 g | | | 2.89 g 0.00 g 0.64 g | | | 6.48 g 3.00 g 0.00 g | | | 4.70 g 0.00 g 1.49 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|--|--|----------------------|--|--|----------------------|---|--|----------------------|--|--|----------------------|---|--|---------|--------|
| (05510) TM,TO,OM,kó k,szój,marh,ci tr.par | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Rizstej, Vaníliás köleskrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 KJ | | | Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 KJ | | | Energia: 294.05 Kcal / 1,229.13 KJ | | | Energia: 328.46 Kcal / 1,372.96 KJ | | | Energia: 213.62 Kcal / 892.93 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 0.19 g | 16.86 g | 4.16 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 1.31 g | 26.11 g | 7.06 g | 0.93 g | 3.38 g | 0.46 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 20.47 g 19.98 g 1.88 g | | | 44.87 g 31.97 g 0.20 g | | | 20.43 g 19.98 g 1.11 g | | | 21.62 g 19.98 g 0.40 g | | | 43.56 g 22.78 g 0.00 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Darafelfúj, Szilvamártás, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 663.15 Kcal / 2,771.97 KJ | | | Energia: 936.58 Kcal / 3,914.90 KJ | | | Energia: 1,334.02 Kcal / 5,576.20 KJ | | | Energia: 1,060.75 Kcal / 4,433.94 KJ | | | Energia: 784.11 Kcal / 3,277.58 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 23.12 g | 35.25 g | 9.42 g | 32.73 g | 47.42 g | 12.46 g | 40.25 g | 28.66 g | 6.91 g | 40.01 g | 46.54 g | 9.65 g | 27.85 g | 38.66 g | 6.27 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 62.34 g 0.02 g 10.17 g | | | 93.53 g 0.04 g 5.70 g | | | 225.00 g 68.77 g 2.18 g | | | 119.90 g 3.02 g 1.89 g | | | 79.09 g 11.49 g 9.43 g | | | |
| Uzsonna | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ | | | Energia: 29.46 Kcal / 123.14 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 | |
| | 6.89 g | 15.12 g | 4.17 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 6.89 g | 15.12 g | 4.17 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 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 | | | | |
| 2.05 g 0.00 g 1.05 g | | | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | | | 2.05 g 0.00 g 1.05 g | | | 6.48 g 3.00 g 0.00 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|---|---|-----------------------|---|--|-----------------------|---|---|-----------------------|--|--|-----------------------|--|--|---------|--------|
| (05512) TM,TO,OM,kó k,szój,marh,ci tr.par4-6 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Vaníliás köleskrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ | | | Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ | | | Energia: 301.99 Kcal / 1,262.32 KJ | | | Energia: 319.21 Kcal / 1,334.30 KJ | | | Energia: 269.44 Kcal / 1,126.26 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 8.32 g | 13.89 g | 4.23 g | 5.65 g | 9.65 g | 2.18 g | 7.96 g | 11.37 g | 3.32 g | 6.19 g | 13.79 g | 3.57 g | 6.01 g | 2.91 g | 0.32 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.62 g 13.39 g 1.02 g | | | 57.99 g 21.42 g 0.18 g | | | 41.60 g 13.39 g 0.64 g | | | 42.20 g 13.39 g 0.28 g | | | 53.79 g 13.42 g 0.08 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Darafelfűjt, Szilvamártás, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 246.97 Kcal / 1,032.33 KJ | | | Energia: 545.39 Kcal / 2,279.73 KJ | | | Energia: 744.48 Kcal / 3,111.93 KJ | | | Energia: 642.14 Kcal / 2,684.15 KJ | | | Energia: 441.17 Kcal / 1,844.09 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 11.00 g | 16.46 g | 4.06 g | 17.99 g | 25.92 g | 6.69 g | 21.73 g | 16.00 g | 3.78 g | 25.40 g | 27.99 g | 5.35 g | 16.89 g | 18.37 g | 3.21 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 36.31 g 0.01 g 3.97 g | | | 59.34 g 0.02 g 2.35 g | | | 126.16 g 37.10 g 1.15 g | | | 72.20 g 1.52 g 1.49 g | | | 50.82 g 5.66 g 2.53 g | | | |
| Uzsonna | Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ | | | Energia: 234.28 Kcal / 979.29 KJ | | | Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ | | | Energia: 158.86 Kcal / 664.03 KJ | | | Energia: 228.07 Kcal / 953.33 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 8.98 g | 8.29 g | 2.12 g | 9.16 g | 9.00 g | 2.67 g | 8.98 g | 8.29 g | 2.12 g | 5.58 g | 0.91 g | 0.06 g | 9.02 g | 8.30 g | 2.12 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 29.01 g 0.00 g 0.61 g | | | 28.88 g 4.40 g 0.68 g | | | 29.01 g 0.00 g 0.61 g | | | 31.84 g 1.80 g 0.08 g | | | 29.06 g 0.00 g 0.61 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|--|--|-----------------------|--|--|-----------------------|--|---|-----------------------|--|--|-----------------------|---|--|---------|--------|
| (05513) TM,TOM,kók,s zój,marh,citr.p ar7-14 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Vaníliás köleskrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 KJ | | | Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ | | | Energia: 323.31 Kcal / 1,351.44 KJ | | | Energia: 380.90 Kcal / 1,592.16 KJ | | | Energia: 291.16 Kcal / 1,217.05 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 9.69 g | 16.97 g | 5.38 g | 5.65 g | 9.65 g | 2.18 g | 9.15 g | 13.19 g | 4.00 g | 6.51 g | 20.31 g | 5.34 g | 6.21 g | 3.04 g | 0.35 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.65 g 13.39 g 1.44 g | | | 57.99 g 21.42 g 0.18 g | | | 41.62 g 13.39 g 0.86 g | | | 42.53 g 13.39 g 0.38 g | | | 58.69 g 16.12 g 0.08 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Darafelfúj, Szilvamártás, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 317.35 Kcal / 1,326.52 KJ | | | Energia: 675.37 Kcal / 2,823.05 KJ | | | Energia: 970.53 Kcal / 4,056.82 KJ | | | Energia: 790.92 Kcal / 3,306.05 KJ | | | Energia: 578.36 Kcal / 2,417.54 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 13.87 g | 20.94 g | 5.11 g | 22.11 g | 32.35 g | 8.44 g | 27.53 g | 19.69 g | 4.69 g | 28.03 g | 29.73 g | 5.51 g | 17.80 g | 29.27 g | 4.43 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 46.56 g 0.02 g 5.25 g | | | 73.09 g 0.02 g 3.01 g | | | 167.71 g 51.08 g 1.43 g | | | 102.45 g 3.02 g 1.52 g | | | 59.43 g 7.50 g 2.70 g | | | |
| Uzsonna | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ | | | Energia: 246.29 Kcal / 1,029.49 KJ | | | Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ | | | Energia: 164.48 Kcal / 687.53 KJ | | | Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 10.68 g | 8.57 g | 2.21 g | 10.75 g | 9.62 g | 2.89 g | 10.68 g | 8.57 g | 2.21 g | 5.58 g | 0.97 g | 0.07 g | 10.73 g | 8.58 g | 2.21 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 29.43 g 0.00 g 0.82 g | | | 28.90 g 4.40 g 0.93 g | | | 29.43 g 0.00 g 0.82 g | | | 33.08 g 2.40 g 0.08 g | | | 29.51 g 0.00 g 0.82 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|--|---|----------------------|--|--|----------------------|---|---|----------------------|---|---|----------------------|---|--|---------|--------|
| (05514) TM,TOM,kók,s zój,marh,citr.p ar15-18 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Rizstej, Vaníliás köleskrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 KJ | | | Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 KJ | | | Energia: 280.40 Kcal / 1,172.07 KJ | | | Energia: 314.81 Kcal / 1,315.91 KJ | | | Energia: 192.31 Kcal / 803.86 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 0.17 g | 16.37 g | 4.10 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 1.31 g | 26.11 g | 7.06 g | 0.91 g | 2.89 g | 0.40 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 17.07 g 16.58 g 1.88 g | | | 37.31 g 26.54 g 0.20 g | | | 17.03 g 16.58 g 1.11 g | | | 18.22 g 16.58 g 0.40 g | | | 39.54 g 20.74 g 0.00 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Darafelfúj, Szilvamártás, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 644.20 Kcal / 2,692.76 KJ | | | Energia: 911.93 Kcal / 3,811.87 KJ | | | Energia: 1,298.54 Kcal / 5,427.90 KJ | | | Energia: 1,060.75 Kcal / 4,433.94 KJ | | | Energia: 784.11 Kcal / 3,277.58 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 22.39 g | 34.27 g | 9.30 g | 31.88 g | 46.39 g | 12.32 g | 37.25 g | 27.07 g | 6.52 g | 40.01 g | 46.54 g | 9.65 g | 27.85 g | 38.66 g | 6.27 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 60.45 g 0.02 g 9.56 g | | | 90.57 g 0.03 g 5.40 g | | | 222.67 g 68.77 g 1.94 g | | | 119.90 g 3.02 g 1.89 g | | | 79.09 g 11.49 g 9.43 g | | | |
| Uzsonna | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ | | | Energia: 29.46 Kcal / 123.14 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 | |
| | 6.89 g | 15.12 g | 4.17 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 6.89 g | 15.12 g | 4.17 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 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 | | | | |
| 2.05 g 0.00 g 1.05 g | | | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | | | 2.05 g 0.00 g 1.05 g | | | 6.48 g 3.00 g 0.00 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|---|----------------------|--|--|----------------------|---|---|----------------------|---|---|----------------------|---|---|-----------|-----------|
| (05515) Tej,tojás,szója ,parad.M | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 KJ | | | Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 KJ | | | Energia: 294.05 Kcal / 1,229.13 KJ | | | Energia: 328.46 Kcal / 1,372.96 KJ | | | Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 0.19 g | 16.86 g | 4.16 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 1.31 g | 26.11 g | 7.06 g | 1.59 g | 14.76 g | 1.25 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 20.47 g 19.98 g 1.88 g | | | 44.87 g 31.97 g 0.20 g | | | 20.43 g 19.98 g 1.11 g | | | 21.62 g 19.98 g 0.40 g | | | 55.47 g 30.89 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 663.15 Kcal / 2,771.97 KJ | | | Energia: 936.58 Kcal / 3,914.90 KJ | | | Energia: 611.79 Kcal / 2,557.28 KJ | | | Energia: 1,060.75 Kcal / 4,433.94 KJ | | | Energia: 832.42 Kcal / 3,479.52 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 23.12 g | 35.25 g | 9.42 g | 32.73 g | 47.42 g | 12.46 g | 18.99 g | 16.98 g | 2.57 g | 40.01 g | 46.54 g | 9.65 g | 24.13 g | 44.95 g | 10.29 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 62.34 g 0.02 g 10.17 g | | | 93.53 g 0.04 g 5.70 g | | | 94.24 g 14.05 g 1.54 g | | | 119.90 g 3.02 g 1.89 g | | | 80.68 g 11.49 g 10.74 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ | | | Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ | | | Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 0.49 g | 9.60 g | 8.40 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 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 | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | | | 2.89 g 0.00 g 0.64 g | | | 6.48 g 3.00 g 0.00 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|--|-----------------------|---|--|-----------------------|---|---|-----------------------|---|---|-----------------------|--|---|---------|--------|
| (05517) Tej,tojás,szója ,parad.M4-6 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ | | | Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ | | | Energia: 301.99 Kcal / 1,262.32 KJ | | | Energia: 319.21 Kcal / 1,334.30 KJ | | | Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 8.32 g | 13.89 g | 4.23 g | 5.65 g | 9.65 g | 2.18 g | 7.96 g | 11.37 g | 3.32 g | 6.19 g | 13.79 g | 3.57 g | 1.56 g | 13.82 g | 1.13 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.62 g 13.39 g 1.02 g | | | 57.99 g 21.42 g 0.18 g | | | 41.60 g 13.39 g 0.64 g | | | 42.20 g 13.39 g 0.28 g | | | 47.66 g 26.93 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 246.97 Kcal / 1,032.33 KJ | | | Energia: 545.39 Kcal / 2,279.73 KJ | | | Energia: 426.66 Kcal / 1,783.44 KJ | | | Energia: 642.14 Kcal / 2,684.15 KJ | | | Energia: 441.54 Kcal / 1,845.64 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 11.00 g | 16.46 g | 4.06 g | 17.99 g | 25.92 g | 6.69 g | 10.51 g | 10.61 g | 1.42 g | 25.40 g | 27.99 g | 5.35 g | 12.80 g | 20.23 g | 4.88 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 36.31 g 0.01 g 3.97 g | | | 59.34 g 0.02 g 2.35 g | | | 70.97 g 12.92 g 0.83 g | | | 72.20 g 1.52 g 1.49 g | | | 50.82 g 5.66 g 3.30 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 234.28 Kcal / 979.29 KJ | | | Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ | | | Energia: 158.86 Kcal / 664.03 KJ | | | Energia: 228.07 Kcal / 953.33 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 9.16 g | 9.00 g | 2.67 g | 5.78 g | 5.53 g | 4.24 g | 5.58 g | 0.91 g | 0.06 g | 9.02 g | 8.30 g | 2.12 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.88 g 4.40 g 0.68 g | | | 29.43 g 0.00 g 0.40 g | | | 31.84 g 1.80 g 0.08 g | | | 29.06 g 0.00 g 0.61 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|---|-----------------------|---|--|-----------------------|---|---|-----------------------|---|---|-----------------------|---|---|---------|--------|
| (05518) Tej,tojás,szója ,parad.M7-14 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 Kj | | | Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj | | | Energia: 323.31 Kcal / 1,351.44 Kj | | | Energia: 380.90 Kcal / 1,592.16 Kj | | | Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 9.69 g | 16.97 g | 5.38 g | 5.65 g | 9.65 g | 2.18 g | 9.15 g | 13.19 g | 4.00 g | 6.51 g | 20.31 g | 5.34 g | 1.56 g | 13.82 g | 1.13 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.65 g 13.39 g 1.44 g | | | 57.99 g 21.42 g 0.18 g | | | 41.62 g 13.39 g 0.86 g | | | 42.53 g 13.39 g 0.38 g | | | 47.66 g 26.93 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 317.35 Kcal / 1,326.52 Kj | | | Energia: 675.37 Kcal / 2,823.05 Kj | | | Energia: 472.01 Kcal / 1,973.00 Kj | | | Energia: 790.92 Kcal / 3,306.05 Kj | | | Energia: 590.26 Kcal / 2,467.29 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 13.87 g | 20.94 g | 5.11 g | 22.11 g | 32.35 g | 8.44 g | 12.28 g | 12.11 g | 1.66 g | 28.03 g | 29.73 g | 5.51 g | 15.43 g | 31.64 g | 6.69 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 46.56 g 0.02 g 5.25 g | | | 73.09 g 0.02 g 3.01 g | | | 77.09 g 13.24 g 0.96 g | | | 102.45 g 3.02 g 1.52 g | | | 59.46 g 7.50 g 3.70 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcseszege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj | | | Energia: 246.29 Kcal / 1,029.49 Kj | | | Energia: 215.21 Kcal / 899.58 Kj | | | Energia: 164.48 Kcal / 687.53 Kj | | | Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 Kj | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 10.75 g | 9.62 g | 2.89 g | 5.89 g | 7.93 g | 6.34 g | 5.58 g | 0.97 g | 0.07 g | 10.73 g | 8.58 g | 2.21 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.90 g 4.40 g 0.93 g | | | 30.08 g 0.00 g 0.56 g | | | 33.08 g 2.40 g 0.08 g | | | 29.51 g 0.00 g 0.82 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|---|----------------------|--|--|----------------------|---|---|----------------------|---|---|----------------------|---|---|----------|----------|
| (05519) Tej,tojás,szója ,parad.M15-18 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 KJ | | | Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 KJ | | | Energia: 280.40 Kcal / 1,172.07 KJ | | | Energia: 314.81 Kcal / 1,315.91 KJ | | | Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 0.17 g | 16.37 g | 4.10 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 1.31 g | 26.11 g | 7.06 g | 1.57 g | 14.27 g | 1.19 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 17.07 g 16.58 g 1.88 g | | | 37.31 g 26.54 g 0.20 g | | | 17.03 g 16.58 g 1.11 g | | | 18.22 g 16.58 g 0.40 g | | | 51.45 g 28.85 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 644.20 Kcal / 2,692.76 KJ | | | Energia: 911.93 Kcal / 3,811.87 KJ | | | Energia: 576.31 Kcal / 2,408.98 KJ | | | Energia: 1,060.75 Kcal / 4,433.94 KJ | | | Energia: 832.42 Kcal / 3,479.52 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 22.39 g | 34.27 g | 9.30 g | 31.88 g | 46.39 g | 12.32 g | 15.99 g | 15.39 g | 2.18 g | 40.01 g | 46.54 g | 9.65 g | 24.13 g | 44.95 g | 10.29 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 60.45 g 0.02 g 9.56 g | | | 90.57 g 0.03 g 5.40 g | | | 91.91 g 14.05 g 1.30 g | | | 119.90 g 3.02 g 1.89 g | | | 80.68 g 11.49 g 10.74 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ | | | Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ | | | Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 0.49 g | 9.60 g | 8.40 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 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 | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | | | 2.89 g 0.00 g 0.64 g | | | 6.48 g 3.00 g 0.00 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|--|----------------------|--|--|----------------------|---|--|----------------------|--|--|----------------------|---|---|---------|---------|
| (05520) TMTOKu,pa,cs ir,hal,alm,cit,k ör,zab | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 KJ | | | Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 KJ | | | Energia: 294.05 Kcal / 1,229.13 KJ | | | Energia: 328.46 Kcal / 1,372.96 KJ | | | Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 0.19 g | 16.86 g | 4.16 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 1.31 g | 26.11 g | 7.06 g | 1.59 g | 14.76 g | 1.25 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 20.47 g 19.98 g 1.88 g | | | 44.87 g 31.97 g 0.20 g | | | 20.43 g 19.98 g 1.11 g | | | 21.62 g 19.98 g 0.40 g | | | 55.47 g 30.89 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 663.15 Kcal / 2,771.97 KJ | | | Energia: 936.58 Kcal / 3,914.90 KJ | | | Energia: 611.79 Kcal / 2,557.28 KJ | | | Energia: 1,060.75 Kcal / 4,433.94 KJ | | | Energia: 832.42 Kcal / 3,479.52 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 23.12 g | 35.25 g | 9.42 g | 32.73 g | 47.42 g | 12.46 g | 18.99 g | 16.98 g | 2.57 g | 40.01 g | 46.54 g | 9.65 g | 24.13 g | 44.95 g | 10.29 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 62.34 g 0.02 g 10.17 g | | | 93.53 g 0.04 g 5.70 g | | | 94.24 g 14.05 g 1.54 g | | | 119.90 g 3.02 g 1.89 g | | | 80.68 g 11.49 g 10.74 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ | | | Energia: 29.46 Kcal / 123.14 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 | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 0.49 g | 9.60 g | 8.40 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 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 | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | | | 2.89 g 0.00 g 0.64 g | | | 6.48 g 3.00 g 0.00 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------|---|----------------------|------------------------|--|----------------------|-------------------------|---|----------------------|------------------------|---|----------------------|------------------------|--|---------|-----------|
| (05525) Tej,toj,alm,Nol aj,borsó,cit,hi szt | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 313.19 Kcal / 1,309.13 KJ | | | Energia: 313.19 Kcal / 1,309.13 KJ | | | Energia: 264.56 Kcal / 1,105.86 KJ | | | Energia: 183.64 Kcal / 767.62 KJ | | | Energia: 97.96 Kcal / 409.47 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 5.97 g | 21.92 g | 12.98 g | 5.97 g | 21.92 g | 12.98 g | 5.25 g | 16.88 g | 11.15 g | 1.65 g | 9.09 g | 7.79 g | 0.08 g | 0.39 g | 0.00 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 22.99 g 19.98 g 2.32 g | | | 22.99 g 19.98 g 2.32 g | | | 22.95 g 19.98 g 1.55 g | | | 23.88 g 19.98 g 0.62 g | | | 23.39 g 23.00 g 0.00 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Sertéspörkölt, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Főtt tészta, Porcukor, Körte | | | Magyaros zöldségleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 681.21 Kcal / 2,847.46 KJ | | | Energia: 832.81 Kcal / 3,481.15 KJ | | | Energia: 636.31 Kcal / 2,659.78 KJ | | | Energia: 1,011.93 Kcal / 4,229.87 KJ | | | Energia: 784.11 Kcal / 3,277.58 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 20.86 g | 39.93 g | 9.92 g | 33.84 g | 36.97 g | 6.32 g | 19.13 g | 16.77 g | 2.58 g | 29.07 g | 57.21 g | 11.27 g | 27.85 g | 38.66 g | 6.27 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 58.74 g 0.07 g 9.19 g | | | 90.12 g 0.04 g 3.80 g | | | 101.05 g 14.05 g 1.43 g | | | 94.20 g 3.05 g 4.90 g | | | 79.09 g 11.49 g 9.43 g | | | |
| | Uzsonna | Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Mátrai diákcsemege, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaniliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| | | Energia: 107.52 Kcal / 449.43 KJ | | | Energia: 151.72 Kcal / 634.19 KJ | | | Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ | | | Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ | | | Energia: 144.21 Kcal / 602.80 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 0.49 g | | 10.29 g | 8.40 g | 7.25 g | 12.10 g | 9.56 g | 0.49 g | 9.60 g | 8.40 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 g | 7.38 g | 10.74 g | 8.77 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 3.49 g 0.00 g 0.64 g | | | 3.63 g 4.40 g 1.63 g | | | 2.89 g 0.00 g 0.64 g | | | 6.48 g 3.00 g 0.00 g | | | 4.70 g 0.00 g 1.49 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------|--|-----------------------|------------------------|---|-----------------------|------------------------|--|-----------------------|------------------------|--|-----------------------|------------------------|--|---------|-----------|
| (05527) Tej,toj,alm,Nol aj,borsó,cit,hi s4-6 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 311.57 Kcal / 1,302.36 Kj | | | Energia: 311.57 Kcal / 1,302.36 Kj | | | Energia: 287.25 Kcal / 1,200.71 Kj | | | Energia: 246.79 Kcal / 1,031.58 Kj | | | Energia: 203.96 Kcal / 852.55 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 8.52 g | 11.69 g | 6.53 g | 8.52 g | 11.69 g | 6.53 g | 8.16 g | 9.17 g | 5.62 g | 6.36 g | 5.27 g | 3.93 g | 5.58 g | 0.93 g | 0.04 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 42.88 g 13.39 g 1.24 g | | | 42.88 g 13.39 g 1.24 g | | | 42.86 g 13.39 g 0.86 g | | | 43.32 g 13.39 g 0.39 g | | | 43.08 g 14.90 g 0.08 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Sertéspörkölt, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Főtt tészta, Porcukor, Körte | | | Magyaros zöldségleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 256.00 Kcal / 1,070.08 Kj | | | Energia: 514.33 Kcal / 2,149.90 Kj | | | Energia: 452.57 Kcal / 1,891.74 Kj | | | Energia: 549.86 Kcal / 2,298.41 Kj | | | Energia: 441.17 Kcal / 1,844.09 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 9.87 g | 18.79 g | 4.30 g | 20.69 g | 21.72 g | 3.74 g | 10.57 g | 10.42 g | 1.41 g | 15.97 g | 31.25 g | 5.94 g | 16.89 g | 18.37 g | 3.21 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 34.50 g 0.03 g 3.48 g | | | 58.36 g 0.02 g 1.24 g | | | 78.12 g 12.91 g 0.77 g | | | 50.64 g 1.52 g 2.71 g | | | 50.82 g 5.66 g 2.53 g | | | |
| | Uzsonna | Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Mátrai diákcsemege, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaniliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| | | Energia: 195.09 Kcal / 815.48 Kj | | | Energia: 219.54 Kcal / 917.68 Kj | | | Energia: 190.81 Kcal / 797.59 Kj | | | Energia: 158.86 Kcal / 664.03 Kj | | | Energia: 213.33 Kcal / 891.72 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 5.78 g | | 5.88 g | 4.24 g | 9.36 g | 6.80 g | 4.97 g | 5.78 g | 5.53 g | 4.24 g | 5.58 g | 0.91 g | 0.06 g | 9.22 g | 6.10 g | 4.42 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 29.73 g 0.00 g 0.40 g | | | 30.14 g 4.40 g 0.90 g | | | 29.43 g 0.00 g 0.40 g | | | 31.84 g 1.80 g 0.08 g | | | 30.32 g 0.00 g 0.83 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------|---|-----------------------|------------------------|--|-----------------------|------------------------|--|-----------------------|------------------------|--|-----------------------|------------------------|--|---------|-----------|
| (05528) Tej,toj,alm,Nol aj,borsó,ci,his 7-14 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 369.45 Kcal / 1,544.30 KJ | | | Energia: 369.45 Kcal / 1,544.30 KJ | | | Energia: 332.97 Kcal / 1,391.81 KJ | | | Energia: 272.28 Kcal / 1,138.13 KJ | | | Energia: 208.03 Kcal / 869.57 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 10.00 g | 17.17 g | 9.78 g | 10.00 g | 17.17 g | 9.78 g | 9.46 g | 13.39 g | 8.40 g | 6.76 g | 7.54 g | 5.88 g | 5.58 g | 1.02 g | 0.04 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 43.56 g 13.39 g 1.82 g | | | 43.56 g 13.39 g 1.82 g | | | 43.53 g 13.39 g 1.24 g | | | 44.22 g 13.39 g 0.54 g | | | 43.86 g 15.66 g 0.08 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Sertéspörkölt, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Főtt tészta, Porcukor, Körte | | | Magyaros zöldségleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 328.19 Kcal / 1,371.83 KJ | | | Energia: 616.88 Kcal / 2,578.56 KJ | | | Energia: 497.91 Kcal / 2,081.26 KJ | | | Energia: 705.48 Kcal / 2,948.91 KJ | | | Energia: 578.36 Kcal / 2,417.54 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 12.51 g | 23.74 g | 5.40 g | 22.48 g | 26.03 g | 4.24 g | 12.37 g | 11.93 g | 1.66 g | 18.04 g | 34.79 g | 6.34 g | 17.80 g | 29.27 g | 4.43 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 44.40 g 0.05 g 4.66 g | | | 72.37 g 0.02 g 1.51 g | | | 84.20 g 13.23 g 0.90 g | | | 79.11 g 3.03 g 3.18 g | | | 59.43 g 7.50 g 2.70 g | | | |
| | Uzsonna | Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Mátrai diákcsemege, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaniliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| | | Energia: 219.49 Kcal / 917.47 KJ | | | Energia: 255.95 Kcal / 1,069.87 KJ | | | Energia: 215.21 Kcal / 899.58 KJ | | | Energia: 164.48 Kcal / 687.53 KJ | | | Energia: 248.99 Kcal / 1,040.78 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 5.89 g | | 8.28 g | 6.34 g | 11.06 g | 9.82 g | 7.29 g | 5.89 g | 7.93 g | 6.34 g | 5.58 g | 0.97 g | 0.07 g | 11.04 g | 8.78 g | 6.61 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 30.38 g 0.00 g 0.56 g | | | 30.81 g 4.40 g 1.31 g | | | 30.08 g 0.00 g 0.56 g | | | 33.08 g 2.40 g 0.08 g | | | 31.42 g 0.00 g 1.20 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------|---|----------------------|------------------------|--|----------------------|------------------------|---|----------------------|------------------------|---|----------------------|------------------------|--|---------|-----------|
| (05529) Tej,toj,al,Nolaj ,borsó,ci,his1 5-18 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Olasz felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 299.54 Kcal / 1,252.08 Kj | | | Energia: 299.54 Kcal / 1,252.08 Kj | | | Energia: 250.91 Kcal / 1,048.80 Kj | | | Energia: 169.99 Kcal / 710.56 Kj | | | Energia: 84.31 Kcal / 352.42 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 5.97 g | 21.92 g | 12.98 g | 5.97 g | 21.92 g | 12.98 g | 5.25 g | 16.88 g | 11.15 g | 1.65 g | 9.09 g | 7.79 g | 0.08 g | 0.39 g | 0.00 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 19.59 g 16.58 g 2.32 g | | | 19.59 g 16.58 g 2.32 g | | | 19.55 g 16.58 g 1.55 g | | | 20.48 g 16.58 g 0.62 g | | | 19.99 g 19.60 g 0.00 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérvacka, Sertéspörkölt, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Főtt tészta, Porcukor, Körte | | | Magyaros zöldségleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 658.65 Kcal / 2,753.16 Kj | | | Energia: 808.16 Kcal / 3,378.11 Kj | | | Energia: 600.86 Kcal / 2,511.59 Kj | | | Energia: 988.57 Kcal / 4,132.22 Kj | | | Energia: 784.11 Kcal / 3,277.58 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 20.58 g | 38.01 g | 9.69 g | 32.99 g | 35.94 g | 6.18 g | 16.07 g | 15.16 g | 2.18 g | 28.81 g | 55.29 g | 11.01 g | 27.85 g | 38.66 g | 6.27 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 57.56 g 0.06 g 8.77 g | | | 87.16 g 0.03 g 3.50 g | | | 98.80 g 14.04 g 1.18 g | | | 92.80 g 3.04 g 4.48 g | | | 79.09 g 11.49 g 9.43 g | | | |
| | Uzsonna | Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Mátrai diákcsemege, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaniliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| | | Energia: 107.52 Kcal / 449.43 Kj | | | Energia: 151.72 Kcal / 634.19 Kj | | | Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj | | | Energia: 29.46 Kcal / 123.14 Kj | | | Energia: 144.21 Kcal / 602.80 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 0.49 g | | 10.29 g | 8.40 g | 7.25 g | 12.10 g | 9.56 g | 0.49 g | 9.60 g | 8.40 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 g | 7.38 g | 10.74 g | 8.77 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 3.49 g 0.00 g 0.64 g | | | 3.63 g 4.40 g 1.63 g | | | 2.89 g 0.00 g 0.64 g | | | 6.48 g 3.00 g 0.00 g | | | 4.70 g 0.00 g 1.49 g | | | | |



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|---|----------------------|--|--|----------------------|---|---|----------------------|---|---|----------------------|---|---|---------|---------|
| (05530) TM,TO,szój,m ogyM | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 KJ | | | Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 KJ | | | Energia: 294.05 Kcal / 1,229.13 KJ | | | Energia: 328.46 Kcal / 1,372.96 KJ | | | Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 0.19 g | 16.86 g | 4.16 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 1.31 g | 26.11 g | 7.06 g | 1.59 g | 14.76 g | 1.25 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 20.47 g 19.98 g 1.88 g | | | 44.87 g 31.97 g 0.20 g | | | 20.43 g 19.98 g 1.11 g | | | 21.62 g 19.98 g 0.40 g | | | 55.47 g 30.89 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 663.15 Kcal / 2,771.97 KJ | | | Energia: 936.58 Kcal / 3,914.90 KJ | | | Energia: 611.79 Kcal / 2,557.28 KJ | | | Energia: 1,060.75 Kcal / 4,433.94 KJ | | | Energia: 832.42 Kcal / 3,479.52 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 23.12 g | 35.25 g | 9.42 g | 32.73 g | 47.42 g | 12.46 g | 18.99 g | 16.98 g | 2.57 g | 40.01 g | 46.54 g | 9.65 g | 24.13 g | 44.95 g | 10.29 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 62.34 g 0.02 g 10.17 g | | | 93.53 g 0.04 g 5.70 g | | | 94.24 g 14.05 g 1.54 g | | | 119.90 g 3.02 g 1.89 g | | | 80.68 g 11.49 g 10.74 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ | | | Energia: 29.46 Kcal / 123.14 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 | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 0.49 g | 9.60 g | 8.40 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 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 | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | | | 2.89 g 0.00 g 0.64 g | | | 6.48 g 3.00 g 0.00 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|--|-----------------------|---|--|-----------------------|--|---|-----------------------|---|---|-----------------------|--|---|---------|--------|
| (05532) TM,TO,szója, mogyM4-6 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ | | | Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ | | | Energia: 301.99 Kcal / 1,262.32 KJ | | | Energia: 319.21 Kcal / 1,334.30 KJ | | | Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 8.32 g | 13.89 g | 4.23 g | 5.65 g | 9.65 g | 2.18 g | 7.96 g | 11.37 g | 3.32 g | 6.19 g | 13.79 g | 3.57 g | 1.56 g | 13.82 g | 1.13 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.62 g 13.39 g 1.02 g | | | 57.99 g 21.42 g 0.18 g | | | 41.60 g 13.39 g 0.64 g | | | 42.20 g 13.39 g 0.28 g | | | 47.66 g 26.93 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 246.97 Kcal / 1,032.33 KJ | | | Energia: 545.39 Kcal / 2,279.73 KJ | | | Energia: 426.66 Kcal / 1,783.44 KJ | | | Energia: 642.14 Kcal / 2,684.15 KJ | | | Energia: 441.54 Kcal / 1,845.64 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 11.00 g | 16.46 g | 4.06 g | 17.99 g | 25.92 g | 6.69 g | 10.51 g | 10.61 g | 1.42 g | 25.40 g | 27.99 g | 5.35 g | 12.80 g | 20.23 g | 4.88 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 36.31 g 0.01 g 3.97 g | | | 59.34 g 0.02 g 2.35 g | | | 70.97 g 12.92 g 0.83 g | | | 72.20 g 1.52 g 1.49 g | | | 50.82 g 5.66 g 3.30 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 234.28 Kcal / 979.29 KJ | | | Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ | | | Energia: 158.86 Kcal / 664.03 KJ | | | Energia: 228.07 Kcal / 953.33 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 9.16 g | 9.00 g | 2.67 g | 5.78 g | 5.53 g | 4.24 g | 5.58 g | 0.91 g | 0.06 g | 9.02 g | 8.30 g | 2.12 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.88 g 4.40 g 0.68 g | | | 29.43 g 0.00 g 0.40 g | | | 31.84 g 1.80 g 0.08 g | | | 29.06 g 0.00 g 0.61 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|--|-----------------------|--|--|-----------------------|--|--|-----------------------|--|--|-----------------------|---|---|-----------|-----------|
| (05533) TM,TO,szója, mogyM7-14 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Diétás pékáru BL, Herba tea citromlé nélkül, Liga margarin, Sertés párizsi | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 Kj | | | Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj | | | Energia: 323.31 Kcal / 1,351.44 Kj | | | Energia: 380.90 Kcal / 1,592.16 Kj | | | Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 9.69 g | 16.97 g | 5.38 g | 5.65 g | 9.65 g | 2.18 g | 9.15 g | 13.19 g | 4.00 g | 6.51 g | 20.31 g | 5.34 g | 1.56 g | 13.82 g | 1.13 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.65 g 13.39 g 1.44 g | | | 57.99 g 21.42 g 0.18 g | | | 41.62 g 13.39 g 0.86 g | | | 42.53 g 13.39 g 0.38 g | | | 47.66 g 26.93 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 317.35 Kcal / 1,326.52 Kj | | | Energia: 675.37 Kcal / 2,823.05 Kj | | | Energia: 472.01 Kcal / 1,973.00 Kj | | | Energia: 790.92 Kcal / 3,306.05 Kj | | | Energia: 590.26 Kcal / 2,467.29 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 13.87 g | 20.94 g | 5.11 g | 22.11 g | 32.35 g | 8.44 g | 12.28 g | 12.11 g | 1.66 g | 28.03 g | 29.73 g | 5.51 g | 15.43 g | 31.64 g | 6.69 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 46.56 g 0.02 g 5.25 g | | | 73.09 g 0.02 g 3.01 g | | | 77.09 g 13.24 g 0.96 g | | | 102.45 g 3.02 g 1.52 g | | | 59.46 g 7.50 g 3.70 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj | | | Energia: 246.29 Kcal / 1,029.49 Kj | | | Energia: 215.21 Kcal / 899.58 Kj | | | Energia: 164.48 Kcal / 687.53 Kj | | | Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 Kj | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 10.75 g | 9.62 g | 2.89 g | 5.89 g | 7.93 g | 6.34 g | 5.58 g | 0.97 g | 0.07 g | 10.73 g | 8.58 g | 2.21 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.90 g 4.40 g 0.93 g | | | 30.08 g 0.00 g 0.56 g | | | 33.08 g 2.40 g 0.08 g | | | 29.51 g 0.00 g 0.82 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|--|----------------------|--|---|----------------------|--|--|----------------------|--|--|----------------------|---|---|---------|---------|
| (05534) TM,TO,szója, mogyM15-18 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 KJ | | | Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 KJ | | | Energia: 280.40 Kcal / 1,172.07 KJ | | | Energia: 314.81 Kcal / 1,315.91 KJ | | | Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 0.17 g | 16.37 g | 4.10 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 1.31 g | 26.11 g | 7.06 g | 1.57 g | 14.27 g | 1.19 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 17.07 g 16.58 g 1.88 g | | | 37.31 g 26.54 g 0.20 g | | | 17.03 g 16.58 g 1.11 g | | | 18.22 g 16.58 g 0.40 g | | | 51.45 g 28.85 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérfocoka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 644.20 Kcal / 2,692.76 KJ | | | Energia: 911.93 Kcal / 3,811.87 KJ | | | Energia: 576.31 Kcal / 2,408.98 KJ | | | Energia: 1,060.75 Kcal / 4,433.94 KJ | | | Energia: 832.42 Kcal / 3,479.52 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 22.39 g | 34.27 g | 9.30 g | 31.88 g | 46.39 g | 12.32 g | 15.99 g | 15.39 g | 2.18 g | 40.01 g | 46.54 g | 9.65 g | 24.13 g | 44.95 g | 10.29 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 60.45 g 0.02 g 9.56 g | | | 90.57 g 0.03 g 5.40 g | | | 91.91 g 14.05 g 1.30 g | | | 119.90 g 3.02 g 1.89 g | | | 80.68 g 11.49 g 10.74 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ | | | Energia: 29.46 Kcal / 123.14 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 | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 0.49 g | 9.60 g | 8.40 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 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 | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | | | 2.89 g 0.00 g 0.64 g | | | 6.48 g 3.00 g 0.00 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|---|---|----------------------|---|--|----------------------|--|---|----------------------|--|---|----------------------|--|--|-----------|-----------|
| (05540) TOM,marg,OM ,hüv,cm,hiszt | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | Rizstej, Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 260.79 Kcal / 1,090.10 KJ | | | Energia: 308.09 Kcal / 1,287.82 KJ | | | Energia: 264.56 Kcal / 1,105.86 KJ | | | Energia: 197.57 Kcal / 825.84 KJ | | | Energia: 143.01 Kcal / 597.78 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 5.95 g | 15.98 g | 10.73 g | 0.59 g | 12.46 g | 8.76 g | 5.25 g | 16.88 g | 11.15 g | 3.27 g | 10.56 g | 7.24 g | 0.17 g | 3.25 g | 0.35 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 23.33 g 19.98 g 1.44 g | | | 47.39 g 31.97 g 0.64 g | | | 22.95 g 19.98 g 1.55 g | | | 22.37 g 19.98 g 0.67 g | | | 27.08 g 15.01 g 0.00 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya, Céklasaláta | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Sertéspörkölt, Párolt rizs | | | Húsleves, Növényi túró feltét, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Magyaros zöldségleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 698.69 Kcal / 2,920.52 KJ | | | Energia: 832.81 Kcal / 3,481.15 KJ | | | Energia: 686.57 Kcal / 2,869.86 KJ | | | Energia: 1,011.93 Kcal / 4,229.87 KJ | | | Energia: 751.87 Kcal / 3,142.82 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 21.56 g | 39.93 g | 9.92 g | 33.84 g | 36.97 g | 6.32 g | 13.51 g | 29.68 g | 5.22 g | 29.07 g | 57.21 g | 11.27 g | 27.84 g | 38.66 g | 6.27 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 62.04 g 0.07 g 8.02 g | | | 90.12 g 0.04 g 3.80 g | | | 89.55 g 14.05 g 5.33 g | | | 94.20 g 3.05 g 4.90 g | | | 71.08 g 3.50 g 9.43 g | | | |
| Uzsonna | Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Pulykamell sonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 107.52 Kcal / 449.43 KJ | | | Energia: 147.88 Kcal / 618.14 KJ | | | Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ | | | Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ | | | Energia: 144.21 Kcal / 602.80 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 0.49 g | 10.29 g | 8.40 g | 7.69 g | 10.76 g | 9.07 g | 0.49 g | 9.60 g | 8.40 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 g | 7.38 g | 10.74 g | 8.77 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 3.49 g 0.00 g 0.64 g | | | 5.25 g 4.40 g 1.50 g | | | 2.89 g 0.00 g 0.64 g | | | 6.48 g 3.00 g 0.00 g | | | 4.70 g 0.00 g 1.49 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|---|---|------------|--|--|------------|--|---|------------|---|---|------------|--|--|-----------|-----------|
| (05542) TOM,marg,OM ,hüv,cm,hiszt 4-6 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | Rizstej, Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 285.37 Kcal / 1,192.85 Kj | | | Energia: 330.92 Kcal / 1,383.25 Kj | | | Energia: 287.25 Kcal / 1,200.71 Kj | | | Energia: 253.66 Kcal / 1,060.30 Kj | | | Energia: 234.14 Kcal / 978.71 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 8.51 g | 8.72 g | 5.41 g | 5.85 g | 7.45 g | 4.48 g | 8.16 g | 9.17 g | 5.62 g | 7.17 g | 6.01 g | 3.66 g | 5.64 g | 2.85 g | 0.27 g |
| | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | |
| | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | |
| | Só | | | Só | | | Só | | | Só | | | Só | | | |
| | 43.05 g | | | 59.25 g | | | 42.86 g | | | 42.56 g | | | 45.55 g | | | |
| | 13.39 g | | | 21.42 g | | | 13.39 g | | | 13.39 g | | | 9.54 g | | | |
| | 0.80 g | | | 0.40 g | | | 0.86 g | | | 0.42 g | | | 0.08 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya , Céklasaláta | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Sertéspörkölt, Párolt rizs | | | Húsleves, Növényi túró feltét, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Magyaros zöldségleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 262.99 Kcal / 1,099.30 Kj | | | Energia: 514.33 Kcal / 2,149.90 Kj | | | Energia: 464.05 Kcal / 1,939.73 Kj | | | Energia: 549.87 Kcal / 2,298.46 Kj | | | Energia: 428.27 Kcal / 1,790.17 Kj | | |
| Fehérje | | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| 10.15 g | | 18.80 g | 4.31 g | 20.69 g | 21.72 g | 3.74 g | 7.77 g | 16.96 g | 2.74 g | 15.98 g | 31.26 g | 5.94 g | 16.89 g | 18.37 g | 3.21 g | |
| Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | | |
| Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | | |
| Só | | | Só | | | Só | | | Só | | | Só | | | | |
| 35.83 g | | | 58.36 g | | | 68.62 g | | | 50.64 g | | | 47.62 g | | | | |
| 0.04 g | | | 0.02 g | | | 12.92 g | | | 1.53 g | | | 2.46 g | | | | |
| 3.01 g | | | 1.24 g | | | 2.73 g | | | 2.72 g | | | 2.53 g | | | | |
| Uzsonna | Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Pulykamell sonka , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 195.09 Kcal / 815.48 Kj | | | Energia: 217.62 Kcal / 909.65 Kj | | | Energia: 190.81 Kcal / 797.59 Kj | | | Energia: 158.86 Kcal / 664.03 Kj | | | Energia: 213.33 Kcal / 891.72 Kj | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 5.78 g | 5.88 g | 4.24 g | 9.58 g | 6.13 g | 4.72 g | 5.78 g | 5.53 g | 4.24 g | 5.58 g | 0.91 g | 0.06 g | 9.22 g | 6.10 g | 4.42 g | |
| Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | | |
| Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | | |
| Só | | | Só | | | Só | | | Só | | | Só | | | | |
| 29.73 g | | | 30.95 g | | | 29.43 g | | | 31.84 g | | | 30.32 g | | | | |
| 0.00 g | | | 4.40 g | | | 0.00 g | | | 1.80 g | | | 0.00 g | | | | |
| 0.40 g | | | 0.84 g | | | 0.40 g | | | 0.08 g | | | 0.83 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|---|--|-----------------------|--|--|-----------------------|--|--|-----------------------|--|--|-----------------------|--|--|-----------|-----------|
| <p>(05543) TOM,marg,OM ,hüv,cm,hiszt 7-14</p> | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott , Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | Rizstej, Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 330.15 Kcal / 1,380.03 KJ | | | Energia: 355.32 Kcal / 1,485.24 KJ | | | Energia: 332.97 Kcal / 1,391.81 KJ | | | Energia: 282.58 Kcal / 1,181.18 KJ | | | Energia: 238.21 Kcal / 995.72 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 9.99 g | 12.72 g | 8.09 g | 5.96 g | 9.85 g | 6.58 g | 9.46 g | 13.39 g | 8.40 g | 7.96 g | 8.65 g | 5.47 g | 5.64 g | 2.94 g | 0.27 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 43.81 g 13.39 g 1.16 g | | | 59.90 g 21.42 g 0.56 g | | | 43.53 g 13.39 g 1.24 g | | | 43.08 g 13.39 g 0.58 g | | | 46.33 g 10.30 g 0.08 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya , Céklasaláta | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Sertéspörkölt, Párolt rizs | | | Húsleves, Növényi túró feltét, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Magyaros zöldségleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 338.68 Kcal / 1,415.68 KJ | | | Energia: 616.88 Kcal / 2,578.56 KJ | | | Energia: 517.14 Kcal / 2,161.65 KJ | | | Energia: 705.48 Kcal / 2,948.91 KJ | | | Energia: 559.02 Kcal / 2,336.70 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 12.93 g | 23.74 g | 5.41 g | 22.48 g | 26.03 g | 4.24 g | 9.00 g | 19.74 g | 3.25 g | 18.04 g | 34.79 g | 6.35 g | 17.79 g | 29.27 g | 4.43 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 46.38 g 0.05 g 3.97 g | | | 72.37 g 0.02 g 1.51 g | | | 74.30 g 13.24 g 3.25 g | | | 79.11 g 3.03 g 3.18 g | | | 54.62 g 2.70 g 2.70 g | | | |
| Uzsonna | Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Pulykamell sonka , Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 219.49 Kcal / 917.47 KJ | | | Energia: 253.07 Kcal / 1,057.83 KJ | | | Energia: 215.21 Kcal / 899.58 KJ | | | Energia: 164.48 Kcal / 687.53 KJ | | | Energia: 248.99 Kcal / 1,040.78 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 5.89 g | 8.28 g | 6.34 g | 11.39 g | 8.81 g | 6.91 g | 5.89 g | 7.93 g | 6.34 g | 5.58 g | 0.97 g | 0.07 g | 11.04 g | 8.78 g | 6.61 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 30.38 g 0.00 g 0.56 g | | | 32.02 g 4.40 g 1.21 g | | | 30.08 g 0.00 g 0.56 g | | | 33.08 g 2.40 g 0.08 g | | | 31.42 g 0.00 g 1.20 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|---|---|---------------------|---|--|---------------------|--|---|---------------------|--|---|---------------------|--|--|-----------|-----------|
| <p>(05544) TOM,marg,OM ,hüv,cm,hiszt 15-18</p> | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | Rizstej, Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 247.14 Kcal / 1,033.05 KJ | | | Energia: 272.54 Kcal / 1,139.22 KJ | | | Energia: 250.91 Kcal / 1,048.80 KJ | | | Energia: 183.92 Kcal / 768.79 KJ | | | Energia: 121.70 Kcal / 508.71 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 5.95 g | 15.98 g | 10.73 g | 0.57 g | 11.97 g | 8.70 g | 5.25 g | 16.88 g | 11.15 g | 3.27 g | 10.56 g | 7.24 g | 0.15 g | 2.76 g | 0.29 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 19.93 g | 16.58 g | 1.44 g | 39.83 g | 26.54 g | 0.64 g | 19.55 g | 16.58 g | 1.55 g | 18.97 g | 16.58 g | 0.67 g | 23.06 g | 12.97 g | 0.00 g | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya, Céklasaláta | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Sertéspörkölt, Párolt rizs | | | Húsleves, Növényi túró feltét, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Magyaros zöldségleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 676.13 Kcal / 2,826.22 KJ | | | Energia: 808.16 Kcal / 3,378.11 KJ | | | Energia: 635.61 Kcal / 2,656.85 KJ | | | Energia: 988.58 Kcal / 4,132.26 KJ | | | Energia: 751.87 Kcal / 3,142.82 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 21.28 g | 38.01 g | 9.70 g | 32.99 g | 35.94 g | 6.18 g | 11.58 g | 25.53 g | 4.29 g | 28.81 g | 55.29 g | 11.02 g | 27.84 g | 38.66 g | 6.27 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 60.87 g | 0.06 g | 7.61 g | 87.16 g | 0.03 g | 3.50 g | 88.10 g | 14.05 g | 4.31 g | 92.80 g | 3.04 g | 4.48 g | 71.08 g | 3.50 g | 9.43 g | |
| Uzsonna | Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Pulykamell sonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 107.52 Kcal / 449.43 KJ | | | Energia: 147.88 Kcal / 618.14 KJ | | | Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ | | | Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ | | | Energia: 144.21 Kcal / 602.80 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 0.49 g | 10.29 g | 8.40 g | 7.69 g | 10.76 g | 9.07 g | 0.49 g | 9.60 g | 8.40 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 g | 7.38 g | 10.74 g | 8.77 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 3.49 g | 0.00 g | 0.64 g | 5.25 g | 4.40 g | 1.50 g | 2.89 g | 0.00 g | 0.64 g | 6.48 g | 3.00 g | 0.00 g | 4.70 g | 0.00 g | 1.49 g | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|--|---|----------------------|--|--|----------------------|--|--|----------------------|---|---|----------------------|---|--|----------|----------|
| (05560) TTOM, narans,marha, szója,burgM | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 KJ | | | Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 KJ | | | Energia: 294.05 Kcal / 1,229.13 KJ | | | Energia: 328.46 Kcal / 1,372.96 KJ | | | Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 0.19 g | 16.86 g | 4.16 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 1.31 g | 26.11 g | 7.06 g | 1.59 g | 14.76 g | 1.25 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 20.47 g 19.98 g 1.88 g | | | 44.87 g 31.97 g 0.20 g | | | 20.43 g 19.98 g 1.11 g | | | 21.62 g 19.98 g 0.40 g | | | 55.47 g 30.89 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Sertéspörkölt, Hajdina köret, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét Éden, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 805.15 Kcal / 3,365.53 KJ | | | Energia: 936.58 Kcal / 3,914.90 KJ | | | Energia: 357.97 Kcal / 1,496.31 KJ | | | Energia: 1,060.75 Kcal / 4,433.94 KJ | | | Energia: 752.38 Kcal / 3,144.95 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 34.84 g | 38.04 g | 6.46 g | 32.73 g | 47.42 g | 12.46 g | 16.54 g | 15.57 g | 2.43 g | 40.01 g | 46.54 g | 9.65 g | 27.54 g | 38.48 g | 6.25 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 80.47 g 0.00 g 7.82 g | | | 93.53 g 0.04 g 5.70 g | | | 37.52 g 10.13 g 1.45 g | | | 119.90 g 3.02 g 1.89 g | | | 72.00 g 11.00 g 9.42 g | | | |
| Uzsonna | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ | | | Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ | | | Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 6.89 g | 15.12 g | 4.17 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 0.49 g | 9.60 g | 8.40 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 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 | | | | |
| 2.05 g 0.00 g 1.05 g | | | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | | | 2.89 g 0.00 g 0.64 g | | | 6.48 g 3.00 g 0.00 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|---|--|-----------------------|---|--|-----------------------|--|--|-----------------------|---|---|-----------------------|--|--|---------|--------|
| (05562) TTOM, narans,marha, szója,burgM4- 6 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 Kj | | | Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj | | | Energia: 301.99 Kcal / 1,262.32 Kj | | | Energia: 319.21 Kcal / 1,334.30 Kj | | | Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 8.32 g | 13.89 g | 4.23 g | 5.65 g | 9.65 g | 2.18 g | 7.96 g | 11.37 g | 3.32 g | 6.19 g | 13.79 g | 3.57 g | 1.56 g | 13.82 g | 1.13 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.62 g 13.39 g 1.02 g | | | 57.99 g 21.42 g 0.18 g | | | 41.60 g 13.39 g 0.64 g | | | 42.20 g 13.39 g 0.28 g | | | 47.66 g 26.93 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Sertéspörkölt, Hajdina köret, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét Éden, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 630.14 Kcal / 2,633.99 Kj | | | Energia: 545.39 Kcal / 2,279.73 Kj | | | Energia: 243.91 Kcal / 1,019.54 Kj | | | Energia: 642.14 Kcal / 2,684.15 Kj | | | Energia: 422.13 Kcal / 1,764.50 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 24.03 g | 26.66 g | 4.37 g | 17.99 g | 25.92 g | 6.69 g | 8.75 g | 9.60 g | 1.32 g | 25.40 g | 27.99 g | 5.35 g | 16.70 g | 18.26 g | 3.20 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 73.06 g 0.00 g 4.73 g | | | 59.34 g 0.02 g 2.35 g | | | 30.13 g 10.10 g 0.76 g | | | 72.20 g 1.52 g 1.49 g | | | 46.57 g 5.37 g 2.52 g | | | |
| Uzsonna | Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 227.66 Kcal / 951.62 Kj | | | Energia: 234.28 Kcal / 979.29 Kj | | | Energia: 190.81 Kcal / 797.59 Kj | | | Energia: 158.86 Kcal / 664.03 Kj | | | Energia: 228.07 Kcal / 953.33 Kj | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 8.98 g | 8.29 g | 2.12 g | 9.16 g | 9.00 g | 2.67 g | 5.78 g | 5.53 g | 4.24 g | 5.58 g | 0.91 g | 0.06 g | 9.02 g | 8.30 g | 2.12 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 29.01 g 0.00 g 0.61 g | | | 28.88 g 4.40 g 0.68 g | | | 29.43 g 0.00 g 0.40 g | | | 31.84 g 1.80 g 0.08 g | | | 29.06 g 0.00 g 0.61 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|--|---|-----------------------|--|--|-----------------------|--|--|-----------------------|---|---|-----------------------|---|--|---------|--------|
| (05563) TTOM, narans,marha, szója,burgM7- 14 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 KJ | | | Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ | | | Energia: 323.31 Kcal / 1,351.44 KJ | | | Energia: 380.90 Kcal / 1,592.16 KJ | | | Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 9.69 g | 16.97 g | 5.38 g | 5.65 g | 9.65 g | 2.18 g | 9.15 g | 13.19 g | 4.00 g | 6.51 g | 20.31 g | 5.34 g | 1.56 g | 13.82 g | 1.13 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.65 g 13.39 g 1.44 g | | | 57.99 g 21.42 g 0.18 g | | | 41.62 g 13.39 g 0.86 g | | | 42.53 g 13.39 g 0.38 g | | | 47.66 g 26.93 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Sertéspörkölt, Hajdina köret, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét Éden, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 672.24 Kcal / 2,809.96 KJ | | | Energia: 675.37 Kcal / 2,823.05 KJ | | | Energia: 268.96 Kcal / 1,124.25 KJ | | | Energia: 790.92 Kcal / 3,306.05 KJ | | | Energia: 559.32 Kcal / 2,337.96 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 24.69 g | 29.99 g | 4.74 g | 22.11 g | 32.35 g | 8.44 g | 10.32 g | 10.98 g | 1.55 g | 28.03 g | 29.73 g | 5.51 g | 17.61 g | 29.16 g | 4.42 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 75.43 g 0.00 g 5.53 g | | | 73.09 g 0.02 g 3.01 g | | | 31.71 g 10.10 g 0.89 g | | | 102.45 g 3.02 g 1.52 g | | | 55.18 g 7.21 g 2.69 g | | | |
| Uzsonna | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ | | | Energia: 246.29 Kcal / 1,029.49 KJ | | | Energia: 215.21 Kcal / 899.58 KJ | | | Energia: 164.48 Kcal / 687.53 KJ | | | Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 10.68 g | 8.57 g | 2.21 g | 10.75 g | 9.62 g | 2.89 g | 5.89 g | 7.93 g | 6.34 g | 5.58 g | 0.97 g | 0.07 g | 10.73 g | 8.58 g | 2.21 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 29.43 g 0.00 g 0.82 g | | | 28.90 g 4.40 g 0.93 g | | | 30.08 g 0.00 g 0.56 g | | | 33.08 g 2.40 g 0.08 g | | | 29.51 g 0.00 g 0.82 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|--|---|----------------------|--|--|----------------------|---|--|----------------------|---|---|----------------------|---|--|----------|----------|
| (05564) TTOM, narans,marha, szója,burg15- 18 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 KJ | | | Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 KJ | | | Energia: 280.40 Kcal / 1,172.07 KJ | | | Energia: 314.81 Kcal / 1,315.91 KJ | | | Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 0.17 g | 16.37 g | 4.10 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 1.31 g | 26.11 g | 7.06 g | 1.57 g | 14.27 g | 1.19 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 17.07 g 16.58 g 1.88 g | | | 37.31 g 26.54 g 0.20 g | | | 17.03 g 16.58 g 1.11 g | | | 18.22 g 16.58 g 0.40 g | | | 51.45 g 28.85 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Sertéspörkölt, Hajdina köret, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét Éden, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 786.20 Kcal / 3,286.32 KJ | | | Energia: 911.93 Kcal / 3,811.87 KJ | | | Energia: 322.49 Kcal / 1,348.01 KJ | | | Energia: 1,060.75 Kcal / 4,433.94 KJ | | | Energia: 752.38 Kcal / 3,144.95 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 34.11 g | 37.06 g | 6.34 g | 31.88 g | 46.39 g | 12.32 g | 13.54 g | 13.98 g | 2.04 g | 40.01 g | 46.54 g | 9.65 g | 27.54 g | 38.48 g | 6.25 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 78.58 g 0.00 g 7.21 g | | | 90.57 g 0.03 g 5.40 g | | | 35.19 g 10.13 g 1.21 g | | | 119.90 g 3.02 g 1.89 g | | | 72.00 g 11.00 g 9.42 g | | | |
| Uzsonna | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ | | | Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ | | | Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 6.89 g | 15.12 g | 4.17 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 0.49 g | 9.60 g | 8.40 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 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 | | | | |
| 2.05 g 0.00 g 1.05 g | | | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | | | 2.89 g 0.00 g 0.64 g | | | 6.48 g 3.00 g 0.00 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|---|----------------------|--|---|----------------------|---|---|----------------------|--------------------------------------|---|----------------------|---|---|-----------|-----------|
| (05575) Tej-,tojás-,mo gyoró-,rizsM | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Herba tea citromlé nélkül, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 KJ | | | Energia: 252.97 Kcal / 1,057.41 KJ | | | Energia: 294.05 Kcal / 1,229.13 KJ | | | Energia: 328.46 Kcal / 1,372.96 KJ | | | Energia: 351.10 Kcal / 1,467.60 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 6.89 g | 15.12 g | 4.17 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 1.31 g | 26.11 g | 7.06 g | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 20.47 g 19.98 g 1.88 g | | | 22.03 g 19.98 g 1.05 g | | | 20.43 g 19.98 g 1.11 g | | | 21.62 g 19.98 g 0.40 g | | | 51.78 g 38.88 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Köles | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 663.15 Kcal / 2,771.97 KJ | | | Energia: 957.01 Kcal / 4,000.30 KJ | | | Energia: 611.79 Kcal / 2,557.28 KJ | | | Energia: 1,060.75 Kcal / 4,433.94 KJ | | | Energia: 832.42 Kcal / 3,479.52 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 23.12 g | 35.25 g | 9.42 g | 34.48 g | 50.67 g | 13.31 g | 18.99 g | 16.98 g | 2.57 g | 40.01 g | 46.54 g | 9.65 g | 24.13 g | 44.95 g | 10.29 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 62.34 g 0.02 g 10.17 g | | | 89.53 g 0.04 g 5.69 g | | | 94.24 g 14.05 g 1.54 g | | | 119.90 g 3.02 g 1.89 g | | | 80.68 g 11.49 g 10.74 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ | | | Energia: 16.92 Kcal / 70.73 KJ | | | Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 0.49 g | 9.60 g | 8.40 g | 0.07 g | 0.01 g | 0.01 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 | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | | | 2.89 g 0.00 g 0.64 g | | | 4.11 g 1.80 g 0.00 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------|---|-----------------------|------------------------|---|-----------------------|------------------------|--|-----------------------|------------------------|--|-----------------------|------------------------|---|---------|--------|
| (05577) Tej-,tojás-,mo gyoró-,rizsM 4 -6 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Herba tea citromlé nélkül, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 Kj | | | Energia: 281.46 Kcal / 1,176.50 Kj | | | Energia: 301.99 Kcal / 1,262.32 Kj | | | Energia: 319.21 Kcal / 1,334.30 Kj | | | Energia: 324.60 Kcal / 1,356.83 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 8.32 g | 13.89 g | 4.23 g | 8.98 g | 8.29 g | 2.12 g | 7.96 g | 11.37 g | 3.32 g | 6.19 g | 13.79 g | 3.57 g | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.62 g 13.39 g 1.02 g | | | 42.40 g 13.39 g 0.61 g | | | 41.60 g 13.39 g 0.64 g | | | 42.20 g 13.39 g 0.28 g | | | 45.19 g 32.29 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Piritott kenyérkocka, Hentes tokány, Köles | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 246.97 Kcal / 1,032.33 Kj | | | Energia: 703.30 Kcal / 2,939.79 Kj | | | Energia: 426.66 Kcal / 1,783.44 Kj | | | Energia: 642.14 Kcal / 2,684.15 Kj | | | Energia: 441.54 Kcal / 1,845.64 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 11.00 g | 16.46 g | 4.06 g | 22.14 g | 32.98 g | 7.98 g | 10.51 g | 10.61 g | 1.42 g | 25.40 g | 27.99 g | 5.35 g | 12.80 g | 20.23 g | 4.88 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 36.31 g 0.01 g 3.97 g | | | 78.59 g 0.02 g 4.02 g | | | 70.97 g 12.92 g 0.83 g | | | 72.20 g 1.52 g 1.49 g | | | 50.82 g 5.66 g 3.30 g | | | |
| | Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| | | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj | | | Energia: 234.28 Kcal / 979.29 Kj | | | Energia: 190.81 Kcal / 797.59 Kj | | | Energia: 151.34 Kcal / 632.60 Kj | | | Energia: 228.07 Kcal / 953.33 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| 1.50 g | | 11.90 g | 0.90 g | 9.16 g | 9.00 g | 2.67 g | 5.78 g | 5.53 g | 4.24 g | 5.57 g | 0.74 g | 0.05 g | 9.02 g | 8.30 g | 2.12 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.88 g 4.40 g 0.68 g | | | 29.43 g 0.00 g 0.40 g | | | 30.42 g 1.08 g 0.08 g | | | 29.06 g 0.00 g 0.61 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|--|-----------------------|--|--|-----------------------|---|--|-----------------------|-----------------------------------|--|-----------------------|---|---|---------|--------|
| (05578) Tej-,tojás-,mo gyoró-,rizsM 7 -14 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Herba tea citromlé nélkül, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 KJ | | | Energia: 292.51 Kcal / 1,222.69 KJ | | | Energia: 323.31 Kcal / 1,351.44 KJ | | | Energia: 380.90 Kcal / 1,592.16 KJ | | | Energia: 324.60 Kcal / 1,356.83 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 9.69 g | 16.97 g | 5.38 g | 10.68 g | 8.57 g | 2.21 g | 9.15 g | 13.19 g | 4.00 g | 6.51 g | 20.31 g | 5.34 g | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.65 g 13.39 g 1.44 g | | | 42.82 g 13.39 g 0.82 g | | | 41.62 g 13.39 g 0.86 g | | | 42.53 g 13.39 g 0.38 g | | | 45.19 g 32.29 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Piritott kenyérkocka, Hentes tokány, Köles | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 317.35 Kcal / 1,326.52 KJ | | | Energia: 772.93 Kcal / 3,230.85 KJ | | | Energia: 472.01 Kcal / 1,973.00 KJ | | | Energia: 790.92 Kcal / 3,306.05 KJ | | | Energia: 590.26 Kcal / 2,467.29 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 13.87 g | 20.94 g | 5.11 g | 25.06 g | 38.43 g | 9.61 g | 12.28 g | 12.11 g | 1.66 g | 28.03 g | 29.73 g | 5.51 g | 15.43 g | 31.64 g | 6.69 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 46.56 g 0.02 g 5.25 g | | | 80.72 g 0.02 g 4.58 g | | | 77.09 g 13.24 g 0.96 g | | | 102.45 g 3.02 g 1.52 g | | | 59.46 g 7.50 g 3.70 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 246.29 Kcal / 1,029.49 KJ | | | Energia: 215.21 Kcal / 899.58 KJ | | | Energia: 154.45 Kcal / 645.60 KJ | | | Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 10.75 g | 9.62 g | 2.89 g | 5.89 g | 7.93 g | 6.34 g | 5.58 g | 0.74 g | 0.05 g | 10.73 g | 8.58 g | 2.21 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.90 g 4.40 g 0.93 g | | | 30.08 g 0.00 g 0.56 g | | | 31.19 g 1.44 g 0.08 g | | | 29.51 g 0.00 g 0.82 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|--|----------------------|--|--|----------------------|--|--|----------------------|-----------------------------------|--|----------------------|---|---|---------|---------|
| <p>(05579) Tej-,tojás-,mo gyoró-,rizsM1 5-18</p> | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Herba tea citromlé nélkül, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 KJ | | | Energia: 239.32 Kcal / 1,000.36 KJ | | | Energia: 280.40 Kcal / 1,172.07 KJ | | | Energia: 314.81 Kcal / 1,315.91 KJ | | | Energia: 337.45 Kcal / 1,410.54 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 6.89 g | 15.12 g | 4.17 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 1.31 g | 26.11 g | 7.06 g | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 17.07 g 16.58 g 1.88 g | | | 18.63 g 16.58 g 1.05 g | | | 17.03 g 16.58 g 1.11 g | | | 18.22 g 16.58 g 0.40 g | | | 48.38 g 35.48 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Piritott kenyérkocka, Hentes tokány, Köles | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 644.20 Kcal / 2,692.76 KJ | | | Energia: 932.36 Kcal / 3,897.26 KJ | | | Energia: 576.31 Kcal / 2,408.98 KJ | | | Energia: 1,060.75 Kcal / 4,433.94 KJ | | | Energia: 832.42 Kcal / 3,479.52 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 22.39 g | 34.27 g | 9.30 g | 33.63 g | 49.64 g | 13.17 g | 15.99 g | 15.39 g | 2.18 g | 40.01 g | 46.54 g | 9.65 g | 24.13 g | 44.95 g | 10.29 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 60.45 g 0.02 g 9.56 g | | | 86.57 g 0.03 g 5.39 g | | | 91.91 g 14.05 g 1.30 g | | | 119.90 g 3.02 g 1.89 g | | | 80.68 g 11.49 g 10.74 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ | | | Energia: 16.92 Kcal / 70.73 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 | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 0.49 g | 9.60 g | 8.40 g | 0.07 g | 0.01 g | 0.01 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 | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | | | 2.89 g 0.00 g 0.64 g | | | 4.11 g 1.80 g 0.00 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|--|--|----------------------|--|---|----------------------|---|--|----------------------|--|--|----------------------|---|---|---------|---------|
| (05580) TM,TO,él,par, méz,kakaó | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Rizstej, Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 KJ | | | Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 KJ | | | Energia: 294.05 Kcal / 1,229.13 KJ | | | Energia: 328.46 Kcal / 1,372.96 KJ | | | Energia: 143.01 Kcal / 597.78 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 0.19 g | 16.86 g | 4.16 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 1.31 g | 26.11 g | 7.06 g | 0.17 g | 3.25 g | 0.35 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 20.47 g 19.98 g 1.88 g | | | 44.87 g 31.97 g 0.20 g | | | 20.43 g 19.98 g 1.11 g | | | 21.62 g 19.98 g 0.40 g | | | 27.08 g 15.01 g 0.00 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 663.15 Kcal / 2,771.97 KJ | | | Energia: 946.15 Kcal / 3,954.91 KJ | | | Energia: 611.79 Kcal / 2,557.28 KJ | | | Energia: 1,060.75 Kcal / 4,433.94 KJ | | | Energia: 832.42 Kcal / 3,479.52 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 23.12 g | 35.25 g | 9.42 g | 33.05 g | 47.66 g | 12.50 g | 18.99 g | 16.98 g | 2.57 g | 40.01 g | 46.54 g | 9.65 g | 24.13 g | 44.95 g | 10.29 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 62.34 g 0.02 g 10.17 g | | | 96.30 g 0.10 g 5.70 g | | | 94.24 g 14.05 g 1.54 g | | | 119.90 g 3.02 g 1.89 g | | | 80.68 g 11.49 g 10.74 g | | | |
| Uzsonna | Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ | | | Energia: 29.46 Kcal / 123.14 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 | |
| | 0.09 g | 14.69 g | 3.80 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 0.49 g | 9.60 g | 8.40 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 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 | | | | |
| 0.97 g 0.00 g 0.20 g | | | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | | | 2.89 g 0.00 g 0.64 g | | | 6.48 g 3.00 g 0.00 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|---|---|-----------------------|---|---|-----------------------|---|--|-----------------------|--|--|-----------------------|--|---|---------|--------|
| (05582) TM,TO,él,par, méz,kakaó4-6 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ | | | Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ | | | Energia: 301.99 Kcal / 1,262.32 KJ | | | Energia: 319.21 Kcal / 1,334.30 KJ | | | Energia: 234.14 Kcal / 978.71 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 8.32 g | 13.89 g | 4.23 g | 5.65 g | 9.65 g | 2.18 g | 7.96 g | 11.37 g | 3.32 g | 6.19 g | 13.79 g | 3.57 g | 5.64 g | 2.85 g | 0.27 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.62 g 13.39 g 1.02 g | | | 57.99 g 21.42 g 0.18 g | | | 41.60 g 13.39 g 0.64 g | | | 42.20 g 13.39 g 0.28 g | | | 45.55 g 9.54 g 0.08 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 246.97 Kcal / 1,032.33 KJ | | | Energia: 540.79 Kcal / 2,260.50 KJ | | | Energia: 426.66 Kcal / 1,783.44 KJ | | | Energia: 642.14 Kcal / 2,684.15 KJ | | | Energia: 441.54 Kcal / 1,845.64 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 11.00 g | 16.46 g | 4.06 g | 17.79 g | 26.02 g | 6.70 g | 10.51 g | 10.61 g | 1.42 g | 25.40 g | 27.99 g | 5.35 g | 12.80 g | 20.23 g | 4.88 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 36.31 g 0.01 g 3.97 g | | | 58.91 g 0.06 g 2.35 g | | | 70.97 g 12.92 g 0.83 g | | | 72.20 g 1.52 g 1.49 g | | | 50.82 g 5.66 g 3.30 g | | | |
| Uzsonna | Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ | | | Energia: 234.28 Kcal / 979.29 KJ | | | Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ | | | Energia: 158.86 Kcal / 664.03 KJ | | | Energia: 228.07 Kcal / 953.33 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 5.58 g | 8.08 g | 1.94 g | 9.16 g | 9.00 g | 2.67 g | 5.78 g | 5.53 g | 4.24 g | 5.58 g | 0.91 g | 0.06 g | 9.02 g | 8.30 g | 2.12 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 28.47 g 0.00 g 0.18 g | | | 28.88 g 4.40 g 0.68 g | | | 29.43 g 0.00 g 0.40 g | | | 31.84 g 1.80 g 0.08 g | | | 29.06 g 0.00 g 0.61 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|--|--|-----------------------|--|---|-----------------------|--|--|-----------------------|--|--|-----------------------|---|---|---------|--------|
| (05583) TM,TO,él,par, méz,kakaó7- 14 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 KJ | | | Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ | | | Energia: 323.31 Kcal / 1,351.44 KJ | | | Energia: 380.90 Kcal / 1,592.16 KJ | | | Energia: 238.21 Kcal / 995.72 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 9.69 g | 16.97 g | 5.38 g | 5.65 g | 9.65 g | 2.18 g | 9.15 g | 13.19 g | 4.00 g | 6.51 g | 20.31 g | 5.34 g | 5.64 g | 2.94 g | 0.27 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.65 g 13.39 g 1.44 g | | | 57.99 g 21.42 g 0.18 g | | | 41.62 g 13.39 g 0.86 g | | | 42.53 g 13.39 g 0.38 g | | | 46.33 g 10.30 g 0.08 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 317.35 Kcal / 1,326.52 KJ | | | Energia: 670.77 Kcal / 2,803.82 KJ | | | Energia: 472.01 Kcal / 1,973.00 KJ | | | Energia: 790.92 Kcal / 3,306.05 KJ | | | Energia: 590.26 Kcal / 2,467.29 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 13.87 g | 20.94 g | 5.11 g | 21.91 g | 32.45 g | 8.45 g | 12.28 g | 12.11 g | 1.66 g | 28.03 g | 29.73 g | 5.51 g | 15.43 g | 31.64 g | 6.69 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 46.56 g 0.02 g 5.25 g | | | 72.66 g 0.06 g 3.01 g | | | 77.09 g 13.24 g 0.96 g | | | 102.45 g 3.02 g 1.52 g | | | 59.46 g 7.50 g 3.70 g | | | |
| Uzsonna | Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ | | | Energia: 246.29 Kcal / 1,029.49 KJ | | | Energia: 215.21 Kcal / 899.58 KJ | | | Energia: 164.48 Kcal / 687.53 KJ | | | Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 5.58 g | 8.08 g | 1.94 g | 10.75 g | 9.62 g | 2.89 g | 5.89 g | 7.93 g | 6.34 g | 5.58 g | 0.97 g | 0.07 g | 10.73 g | 8.58 g | 2.21 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 28.47 g 0.00 g 0.18 g | | | 28.90 g 4.40 g 0.93 g | | | 30.08 g 0.00 g 0.56 g | | | 33.08 g 2.40 g 0.08 g | | | 29.51 g 0.00 g 0.82 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------|--|----------------------|------------------------|--|----------------------|------------------------|--|----------------------|------------------------|--|----------------------|-------------------------|---|---------|---------|
| (05584) TMT0,él,par, méz,kakaó15- 18 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Rizstej, Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 KJ | | | Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 KJ | | | Energia: 280.40 Kcal / 1,172.07 KJ | | | Energia: 314.81 Kcal / 1,315.91 KJ | | | Energia: 121.70 Kcal / 508.71 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 0.17 g | 16.37 g | 4.10 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 1.31 g | 26.11 g | 7.06 g | 0.15 g | 2.76 g | 0.29 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 17.07 g 16.58 g 1.88 g | | | 37.31 g 26.54 g 0.20 g | | | 17.03 g 16.58 g 1.11 g | | | 18.22 g 16.58 g 0.40 g | | | 23.06 g 12.97 g 0.00 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 644.20 Kcal / 2,692.76 KJ | | | Energia: 921.50 Kcal / 3,851.87 KJ | | | Energia: 576.31 Kcal / 2,408.98 KJ | | | Energia: 1,060.75 Kcal / 4,433.94 KJ | | | Energia: 832.42 Kcal / 3,479.52 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 22.39 g | 34.27 g | 9.30 g | 32.20 g | 46.63 g | 12.36 g | 15.99 g | 15.39 g | 2.18 g | 40.01 g | 46.54 g | 9.65 g | 24.13 g | 44.95 g | 10.29 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 60.45 g 0.02 g 9.56 g | | | 93.34 g 0.09 g 5.40 g | | | 91.91 g 14.05 g 1.30 g | | | 119.90 g 3.02 g 1.89 g | | | 80.68 g 11.49 g 10.74 g | | | |
| | Uzsonna | Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| | | Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ | | | Energia: 29.46 Kcal / 123.14 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 |
| 0.09 g | | 14.69 g | 3.80 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 0.49 g | 9.60 g | 8.40 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 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 | | | | |
| 0.97 g 0.00 g 0.20 g | | | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | | | 2.89 g 0.00 g 0.64 g | | | 6.48 g 3.00 g 0.00 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|--|---------------------|--|--|---------------------|--|--|---------------------|--|--|---------------------|---|--|---------|--------|
| <p>(05590) TM,TO,fokh,O M,méz,citr,bar a,déliGy</p> | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 290.28 Kcal / 1,213.37 KJ | | | Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 KJ | | | Energia: 294.05 Kcal / 1,229.13 KJ | | | Energia: 328.46 Kcal / 1,372.96 KJ | | | Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 5.55 g | 20.38 g | 6.13 g | 0.19 g | 16.86 g | 4.16 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 1.31 g | 26.11 g | 7.06 g | 1.59 g | 14.76 g | 1.25 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 20.81 g | 19.98 g | 1.00 g | 44.87 g | 31.97 g | 0.20 g | 20.43 g | 19.98 g | 1.11 g | 21.62 g | 19.98 g | 0.40 g | 55.47 g | 30.89 g | 0.30 g | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 663.15 Kcal / 2,771.97 KJ | | | Energia: 936.58 Kcal / 3,914.90 KJ | | | Energia: 611.79 Kcal / 2,557.28 KJ | | | Energia: 1,060.75 Kcal / 4,433.94 KJ | | | Energia: 784.11 Kcal / 3,277.58 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 23.12 g | 35.25 g | 9.42 g | 32.73 g | 47.42 g | 12.46 g | 18.99 g | 16.98 g | 2.57 g | 40.01 g | 46.54 g | 9.65 g | 27.85 g | 38.66 g | 6.27 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 62.34 g | 0.02 g | 10.17 g | 93.53 g | 0.04 g | 5.70 g | 94.24 g | 14.05 g | 1.54 g | 119.90 g | 3.02 g | 1.89 g | 79.09 g | 11.49 g | 9.43 g | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ | | | Energia: 29.46 Kcal / 123.14 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 | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 0.49 g | 9.60 g | 8.40 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 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 | | | | |
| 31.80 g | 18.90 g | 0.30 g | 1.11 g | 4.40 g | 1.19 g | 2.89 g | 0.00 g | 0.64 g | 6.48 g | 3.00 g | 0.00 g | 2.18 g | 0.00 g | 1.05 g | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|--|-----------------------|---|--|-----------------------|--|---|-----------------------|---|---|-----------------------|--|--|---------|--------|
| (05592) TM,TO,fokh,O M,méz,citr,bar ack4-6 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 300.11 Kcal / 1,254.46 KJ | | | Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ | | | Energia: 301.99 Kcal / 1,262.32 KJ | | | Energia: 319.21 Kcal / 1,334.30 KJ | | | Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 8.31 g | 10.92 g | 3.11 g | 5.65 g | 9.65 g | 2.18 g | 7.96 g | 11.37 g | 3.32 g | 6.19 g | 13.79 g | 3.57 g | 1.56 g | 13.82 g | 1.13 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.79 g 13.39 g 0.58 g | | | 57.99 g 21.42 g 0.18 g | | | 41.60 g 13.39 g 0.64 g | | | 42.20 g 13.39 g 0.28 g | | | 47.66 g 26.93 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 246.97 Kcal / 1,032.33 KJ | | | Energia: 545.39 Kcal / 2,279.73 KJ | | | Energia: 426.66 Kcal / 1,783.44 KJ | | | Energia: 642.14 Kcal / 2,684.15 KJ | | | Energia: 441.17 Kcal / 1,844.09 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 11.00 g | 16.46 g | 4.06 g | 17.99 g | 25.92 g | 6.69 g | 10.51 g | 10.61 g | 1.42 g | 25.40 g | 27.99 g | 5.35 g | 16.89 g | 18.37 g | 3.21 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 36.31 g 0.01 g 3.97 g | | | 59.34 g 0.02 g 2.35 g | | | 70.97 g 12.92 g 0.83 g | | | 72.20 g 1.52 g 1.49 g | | | 50.82 g 5.66 g 2.53 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 234.28 Kcal / 979.29 KJ | | | Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ | | | Energia: 158.86 Kcal / 664.03 KJ | | | Energia: 228.07 Kcal / 953.33 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 9.16 g | 9.00 g | 2.67 g | 5.78 g | 5.53 g | 4.24 g | 5.58 g | 0.91 g | 0.06 g | 9.02 g | 8.30 g | 2.12 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.88 g 4.40 g 0.68 g | | | 29.43 g 0.00 g 0.40 g | | | 31.84 g 1.80 g 0.08 g | | | 29.06 g 0.00 g 0.61 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|--|-----------------------|--|--|-----------------------|--|---|-----------------------|---|---|-----------------------|---|--|---------|--------|
| (05593) TM,TO,fokh,O M,méz,citr,bar ack7-14 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 320.49 Kcal / 1,339.65 KJ | | | Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ | | | Energia: 323.31 Kcal / 1,351.44 KJ | | | Energia: 380.90 Kcal / 1,592.16 KJ | | | Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 9.68 g | 12.52 g | 3.69 g | 5.65 g | 9.65 g | 2.18 g | 9.15 g | 13.19 g | 4.00 g | 6.51 g | 20.31 g | 5.34 g | 1.56 g | 13.82 g | 1.13 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.90 g 13.39 g 0.78 g | | | 57.99 g 21.42 g 0.18 g | | | 41.62 g 13.39 g 0.86 g | | | 42.53 g 13.39 g 0.38 g | | | 47.66 g 26.93 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 317.35 Kcal / 1,326.52 KJ | | | Energia: 675.37 Kcal / 2,823.05 KJ | | | Energia: 472.01 Kcal / 1,973.00 KJ | | | Energia: 790.92 Kcal / 3,306.05 KJ | | | Energia: 578.36 Kcal / 2,417.54 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 13.87 g | 20.94 g | 5.11 g | 22.11 g | 32.35 g | 8.44 g | 12.28 g | 12.11 g | 1.66 g | 28.03 g | 29.73 g | 5.51 g | 17.80 g | 29.27 g | 4.43 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 46.56 g 0.02 g 5.25 g | | | 73.09 g 0.02 g 3.01 g | | | 77.09 g 13.24 g 0.96 g | | | 102.45 g 3.02 g 1.52 g | | | 59.43 g 7.50 g 2.70 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 246.29 Kcal / 1,029.49 KJ | | | Energia: 215.21 Kcal / 899.58 KJ | | | Energia: 164.48 Kcal / 687.53 KJ | | | Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 10.75 g | 9.62 g | 2.89 g | 5.89 g | 7.93 g | 6.34 g | 5.58 g | 0.97 g | 0.07 g | 10.73 g | 8.58 g | 2.21 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.90 g 4.40 g 0.93 g | | | 30.08 g 0.00 g 0.56 g | | | 33.08 g 2.40 g 0.08 g | | | 29.51 g 0.00 g 0.82 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|--|----------------------|--|--|----------------------|--|--|----------------------|--|--|----------------------|---|--|---------|--------|
| (05594) TM,TO,fokh,O M,méz,citr,bar ack15-18 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 276.63 Kcal / 1,156.31 KJ | | | Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 KJ | | | Energia: 280.40 Kcal / 1,172.07 KJ | | | Energia: 314.81 Kcal / 1,315.91 KJ | | | Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 5.55 g | 20.38 g | 6.13 g | 0.17 g | 16.37 g | 4.10 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 1.31 g | 26.11 g | 7.06 g | 1.57 g | 14.27 g | 1.19 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 17.41 g 16.58 g 1.00 g | | | 37.31 g 26.54 g 0.20 g | | | 17.03 g 16.58 g 1.11 g | | | 18.22 g 16.58 g 0.40 g | | | 51.45 g 28.85 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 644.20 Kcal / 2,692.76 KJ | | | Energia: 911.93 Kcal / 3,811.87 KJ | | | Energia: 576.31 Kcal / 2,408.98 KJ | | | Energia: 1,060.75 Kcal / 4,433.94 KJ | | | Energia: 784.11 Kcal / 3,277.58 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 22.39 g | 34.27 g | 9.30 g | 31.88 g | 46.39 g | 12.32 g | 15.99 g | 15.39 g | 2.18 g | 40.01 g | 46.54 g | 9.65 g | 27.85 g | 38.66 g | 6.27 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 60.45 g 0.02 g 9.56 g | | | 90.57 g 0.03 g 5.40 g | | | 91.91 g 14.05 g 1.30 g | | | 119.90 g 3.02 g 1.89 g | | | 79.09 g 11.49 g 9.43 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ | | | Energia: 29.46 Kcal / 123.14 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 | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 0.49 g | 9.60 g | 8.40 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 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 | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | | | 2.89 g 0.00 g 0.64 g | | | 6.48 g 3.00 g 0.00 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|--|------------------------------------|---|--|--|--|---|------------|---------|------------|------------|---------|------------|------------|---------|-----------|-----------|
| (05600) TM,TO,frukt,p ar,kuk,hüv,O M | Tízórai | Zöld tea , Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | Zöld tea , Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | Zöld tea , Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 263.15 Kcal / 1,099.97 KJ | Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ | Energia: 214.52 Kcal / 896.69 KJ | Energia: 248.93 Kcal / 1,040.53 KJ | Energia: 143.01 Kcal / 597.78 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 5.70 g | 26.35 g | 8.38 g | 0.18 g | 16.86 g | 4.15 g | 4.98 g | 21.31 g | 6.55 g | 1.44 g | 26.14 g | 7.06 g | 0.17 g | 3.25 g | 0.35 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| | 0.49 g | 0.00 g | 1.88 g | 24.04 g | 11.99 g | 0.20 g | 0.45 g | 0.00 g | 1.11 g | 1.64 g | 0.00 g | 0.40 g | 27.08 g | 15.01 g | 0.00 g | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Főtt tészta Éden, Szőlőcukor szórat | Gombaleves, Diétás vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | Erőleves, Levesbetét Éden, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 663.15 Kcal / 2,771.97 KJ | Energia: 936.58 Kcal / 3,914.90 KJ | Energia: 303.17 Kcal / 1,267.25 KJ | Energia: 978.06 Kcal / 4,088.29 KJ | Energia: 734.34 Kcal / 3,069.54 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 23.12 g | 35.25 g | 9.42 g | 32.73 g | 47.42 g | 12.46 g | 15.81 g | 14.85 g | 2.42 g | 32.94 g | 45.40 g | 10.07 g | 29.74 g | 35.36 g | 5.70 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| | 62.34 g | 0.02 g | 10.17 g | 93.53 g | 0.04 g | 5.70 g | 26.76 g | 10.13 g | 1.33 g | 108.13 g | 3.02 g | 3.52 g | 72.76 g | 11.00 g | 9.44 g | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | Vaniliás tapióka puding, Diétás pékáru BL | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | | | | | | | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ | Energia: 29.73 Kcal / 124.27 KJ | Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ | | | | | | | | | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 0.49 g | 9.60 g | 8.40 g | 0.06 g | 0.29 g | 0.04 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 | | |
| 31.80 g | 18.90 g | 0.30 g | 1.11 g | 4.40 g | 1.19 g | 2.89 g | 0.00 g | 0.64 g | 6.58 g | 3.00 g | 0.00 g | 2.18 g | 0.00 g | 1.05 g | | |
| (05602) TM,TO,frukt,p ar,kuk,hüv,O M4-6 | Tízórai | Zöld tea , Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL | Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL | Zöld tea , Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL | Zöld tea , Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 273.03 Kcal / 1,141.27 KJ | Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ | Energia: 248.71 Kcal / 1,039.61 KJ | Energia: 265.93 Kcal / 1,111.59 KJ | Energia: 234.14 Kcal / 978.71 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 8.41 g | 13.91 g | 4.23 g | 5.64 g | 9.65 g | 2.17 g | 8.05 g | 11.39 g | 3.32 g | 6.28 g | 13.81 g | 3.57 g | 5.64 g | 2.85 g | 0.27 g |



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
|----------------|--|---------|------------|---|---------|------------|--|---------|------------|--|---------|------------|---|---------|----------|
| | 28.23 g | 0.00 g | 1.02 g | 44.03 g | 8.03 g | 0.18 g | 28.21 g | 0.00 g | 0.64 g | 28.81 g | 0.00 g | 0.28 g | 45.55 g | 9.54 g | 0.08 g |
| Ebéd | Csemege uborka, Paprikás burgonya , Zöldborsóleves | | | Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Főtt tészta Éden, Szőlőcukor szórat | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét Éden, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | Energia: 246.97 Kcal / 1,032.33 KJ | | | Energia: 545.39 Kcal / 2,279.73 KJ | | | Energia: 190.42 Kcal / 795.96 KJ | | | Energia: 590.05 Kcal / 2,466.41 KJ | | | Energia: 379.80 Kcal / 1,587.56 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 11.00 g | 16.46 g | 4.06 g | 17.99 g | 25.92 g | 6.69 g | 8.08 g | 8.94 g | 1.31 g | 20.94 g | 27.27 g | 5.62 g | 15.52 g | 14.47 g | 2.47 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 36.31 g | 0.01 g | 3.97 g | 59.34 g | 0.02 g | 2.35 g | 19.50 g | 10.10 g | 0.69 g | 64.79 g | 1.52 g | 2.52 g | 45.95 g | 5.37 g | 2.50 g | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tapióka puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 234.28 Kcal / 979.29 KJ | | | Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ | | | Energia: 159.03 Kcal / 664.75 KJ | | | Energia: 228.07 Kcal / 953.33 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 9.16 g | 9.00 g | 2.67 g | 5.78 g | 5.53 g | 4.24 g | 5.57 g | 0.90 g | 0.06 g | 9.02 g | 8.30 g | 2.12 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 31.80 g | 18.90 g | 0.30 g | 28.88 g | 4.40 g | 0.68 g | 29.43 g | 0.00 g | 0.40 g | 31.90 g | 1.80 g | 0.08 g | 29.06 g | 0.00 g | 0.61 g | |
| Tízórai | Zöld tea , Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Zöld tea , Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Zöld tea , Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL | | |
| | Energia: 306.51 Kcal / 1,281.21 KJ | | | Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ | | | Energia: 270.03 Kcal / 1,128.73 KJ | | | Energia: 327.62 Kcal / 1,369.45 KJ | | | Energia: 238.21 Kcal / 995.72 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 9.78 g | 16.99 g | 5.38 g | 5.64 g | 9.65 g | 2.17 g | 9.24 g | 13.21 g | 4.00 g | 6.60 g | 20.33 g | 5.34 g | 5.64 g | 2.94 g | 0.27 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 28.26 g | 0.00 g | 1.44 g | 44.03 g | 8.03 g | 0.18 g | 28.23 g | 0.00 g | 0.86 g | 29.14 g | 0.00 g | 0.38 g | 46.33 g | 10.30 g | 0.08 g | |
| Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Főtt tészta Éden, Szőlőcukor szórat | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét Éden, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | Energia: 317.35 Kcal / 1,326.52 KJ | | | Energia: 675.37 Kcal / 2,823.05 KJ | | | Energia: 215.47 Kcal / 900.66 KJ | | | Energia: 728.91 Kcal / 3,046.84 KJ | | | Energia: 515.84 Kcal / 2,156.21 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 13.87 g | 20.94 g | 5.11 g | 22.11 g | 32.35 g | 8.44 g | 9.65 g | 10.32 g | 1.54 g | 22.73 g | 28.88 g | 5.82 g | 18.66 g | 24.46 g | 3.77 g |

(05603)
TM,TO,frukt,p
ar,kuk,hüv,O
M7-14



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
|----------------|--|---------|------------|---|---------|------------|---|---------|------------|--|---------|------------|---|---------|-----------|
| | 46.56 g | 0.02 g | 5.25 g | 73.09 g | 0.02 g | 3.01 g | 21.08 g | 10.10 g | 0.82 g | 93.63 g | 3.02 g | 2.74 g | 54.15 g | 7.21 g | 2.68 g |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tapióka puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 246.29 Kcal / 1,029.49 KJ | | | Energia: 215.21 Kcal / 899.58 KJ | | | Energia: 164.70 Kcal / 688.45 KJ | | | Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 10.75 g | 9.62 g | 2.89 g | 5.89 g | 7.93 g | 6.34 g | 5.57 g | 0.96 g | 0.07 g | 10.73 g | 8.58 g | 2.21 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 31.80 g | 18.90 g | 0.30 g | 28.90 g | 4.40 g | 0.93 g | 30.08 g | 0.00 g | 0.56 g | 33.16 g | 2.40 g | 0.08 g | 29.51 g | 0.00 g | 0.82 g | |
| Tízórai | Zöld tea , Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Zöld tea , Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Zöld tea , Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Rizstej, Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL | | |
| | Energia: 263.02 Kcal / 1,099.42 KJ | | | Energia: 232.50 Kcal / 971.85 KJ | | | Energia: 214.39 Kcal / 896.15 KJ | | | Energia: 248.80 Kcal / 1,039.98 KJ | | | Energia: 121.70 Kcal / 508.71 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | 5.68 g | 26.34 g | 8.38 g | 0.16 g | 16.37 g | 4.09 g | 4.96 g | 21.30 g | 6.55 g | 1.42 g | 26.13 g | 7.06 g | 0.15 g | 2.76 g | 0.29 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 0.49 g | 0.00 g | 1.88 g | 20.02 g | 9.95 g | 0.20 g | 0.45 g | 0.00 g | 1.11 g | 1.64 g | 0.00 g | 0.40 g | 23.06 g | 12.97 g | 0.00 g | |
| Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Növényi túró feltét, Főtt tészta Éden, Szőlőcukor szórat | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét Éden, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | Energia: 644.20 Kcal / 2,692.76 KJ | | | Energia: 911.93 Kcal / 3,811.87 KJ | | | Energia: 267.69 Kcal / 1,118.94 KJ | | | Energia: 978.06 Kcal / 4,088.29 KJ | | | Energia: 734.34 Kcal / 3,069.54 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | 22.39 g | 34.27 g | 9.30 g | 31.88 g | 46.39 g | 12.32 g | 12.81 g | 13.26 g | 2.03 g | 32.94 g | 45.40 g | 10.07 g | 29.74 g | 35.36 g | 5.70 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 60.45 g | 0.02 g | 9.56 g | 90.57 g | 0.03 g | 5.40 g | 24.43 g | 10.13 g | 1.09 g | 108.13 g | 3.02 g | 3.52 g | 72.76 g | 11.00 g | 9.44 g | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tapióka puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ | | | Energia: 29.73 Kcal / 124.27 KJ | | | Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 0.49 g | 9.60 g | 8.40 g | 0.06 g | 0.29 g | 0.04 g | 6.98 g | 15.14 g | 4.17 g |

(05604)
TM,TO,frukt,p
ar,kuk,hüv,O
M15-18





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

**(05610)
TOM,szój,kuk,
hűv,zel,fokh,h
agy,par**

| Szénhidrát | | | Cukor | | | Só | | | Szénhidrát | | | Cukor | | | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|--|---------|--|-----------|--------|--|--|------------|--|-----------|---------|--|--|---------|--|-----------|------------|---|--|---------|--|-----------|--------|---|--|------------|--|-----------|---------|--|--|--------|--|--|---------|--|--|---------|--|--|--------|--|--|
| 31.80 g | | | 18.90 g | | | 0.30 g | | | 1.11 g | | | 4.40 g | | | 1.19 g | | | 2.89 g | | | 0.00 g | | | 0.64 g | | | 6.58 g | | | 3.00 g | | | 0.00 g | | | 2.18 g | | | 0.00 g | | | 1.05 g | | |
| Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Energia: 290.28 Kcal / 1,213.37 KJ | | | | | | Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 KJ | | | | | | Energia: 294.05 Kcal / 1,229.13 KJ | | | | | | Energia: 321.65 Kcal / 1,344.50 KJ | | | | | | Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Fehérje | | Zsír | | T.Zsírsav | | Fehérje | | Zsír | | T.Zsírsav | | Fehérje | | Zsír | | T.Zsírsav | | Fehérje | | Zsír | | T.Zsírsav | | Fehérje | | Zsír | | T.Zsírsav | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 5.55 g | | 20.38 g | | 6.13 g | | 0.19 g | | 16.86 g | | 4.16 g | | 4.85 g | | 21.28 g | | 6.55 g | | 0.92 g | | 26.01 g | | 7.06 g | | 1.59 g | | 14.76 g | | 1.25 g | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | | | Cukor | | | Só | | | Szénhidrát | | | Cukor | | | Só | | | Szénhidrát | | | Cukor | | | Só | | | Szénhidrát | | | Cukor | | | Só | | | | | | | | | | | |
| 20.81 g | | | 19.98 g | | | 1.00 g | | | 44.87 g | | | 31.97 g | | | 0.20 g | | | 20.43 g | | | 19.98 g | | | 1.11 g | | | 20.55 g | | | 19.98 g | | | 0.40 g | | | 55.47 g | | | 30.89 g | | | 0.30 g | | |
| Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Körte | | | | | | Magyaros zöldségleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | | | | Erőleves, Levesbetét Éden, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Energia: 642.61 Kcal / 2,686.11 KJ | | | | | | Energia: 936.77 Kcal / 3,915.70 KJ | | | | | | Energia: 385.28 Kcal / 1,610.47 KJ | | | | | | Energia: 1,011.93 Kcal / 4,229.87 KJ | | | | | | Energia: 772.67 Kcal / 3,229.76 KJ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Fehérje | | Zsír | | T.Zsírsav | | Fehérje | | Zsír | | T.Zsírsav | | Fehérje | | Zsír | | T.Zsírsav | | Fehérje | | Zsír | | T.Zsírsav | | Fehérje | | Zsír | | T.Zsírsav | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 18.81 g | | 35.46 g | | 8.32 g | | 32.28 g | | 47.31 g | | 12.35 g | | 16.54 g | | 15.42 g | | 2.43 g | | 29.07 g | | 57.21 g | | 11.27 g | | 28.40 g | | 40.10 g | | 6.17 g | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | | | Cukor | | | Só | | | Szénhidrát | | | Cukor | | | Só | | | Szénhidrát | | | Cukor | | | Só | | | Szénhidrát | | | Cukor | | | Só | | | | | | | | | | | |
| 61.00 g | | | 0.00 g | | | 8.63 g | | | 94.26 g | | | 0.04 g | | | 5.70 g | | | 45.02 g | | | 10.13 g | | | 1.44 g | | | 94.20 g | | | 3.05 g | | | 4.90 g | | | 73.21 g | | | 11.01 g | | | 8.62 g | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | | | | Vaníliás tapióka puding, Diétás pékáru BL | | | | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | | | | Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ | | | | | | Energia: 29.73 Kcal / 124.27 KJ | | | | | | Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Fehérje | | Zsír | | T.Zsírsav | | Fehérje | | Zsír | | T.Zsírsav | | Fehérje | | Zsír | | T.Zsírsav | | Fehérje | | Zsír | | T.Zsírsav | | Fehérje | | Zsír | | T.Zsírsav | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1.50 g | | 11.90 g | | 0.90 g | | 6.85 g | | 16.50 g | | 4.96 g | | 0.49 g | | 9.60 g | | 8.40 g | | 0.06 g | | 0.29 g | | 0.04 g | | 6.98 g | | 15.14 g | | 4.17 g | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | | | Cukor | | | Só | | | Szénhidrát | | | Cukor | | | Só | | | Szénhidrát | | | Cukor | | | Só | | | Szénhidrát | | | Cukor | | | Só | | | | | | | | | | | |
| 31.80 g | | | 18.90 g | | | 0.30 g | | | 1.11 g | | | 4.40 g | | | 1.19 g | | | 2.89 g | | | 0.00 g | | | 0.64 g | | | 6.58 g | | | 3.00 g | | | 0.00 g | | | 2.18 g | | | 0.00 g | | | 1.05 g | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|--|-----------------------|---|---|-----------------------|--|---|-----------------------|--|---|-----------------------|--|---|---------|--------|
| (05612) TOM,szój,kuk, hüv,zel,fokh,p ar4-6 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 300.11 Kcal / 1,254.46 KJ | | | Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ | | | Energia: 301.99 Kcal / 1,262.32 KJ | | | Energia: 315.70 Kcal / 1,319.63 KJ | | | Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 8.31 g | 10.92 g | 3.11 g | 5.65 g | 9.65 g | 2.18 g | 7.96 g | 11.37 g | 3.32 g | 5.99 g | 13.74 g | 3.57 g | 1.56 g | 13.82 g | 1.13 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.79 g 13.39 g 0.58 g | | | 57.99 g 21.42 g 0.18 g | | | 41.60 g 13.39 g 0.64 g | | | 41.65 g 13.39 g 0.28 g | | | 47.66 g 26.93 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérfocoka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Körte | | | Magyaros zöldségleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét Éden, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklassaláta | | |
| | | Energia: 356.50 Kcal / 1,490.17 KJ | | | Energia: 545.49 Kcal / 2,280.15 KJ | | | Energia: 271.22 Kcal / 1,133.70 KJ | | | Energia: 549.87 Kcal / 2,298.46 KJ | | | Energia: 435.93 Kcal / 1,822.19 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 10.54 g | 19.54 g | 4.67 g | 17.76 g | 25.87 g | 6.63 g | 8.75 g | 9.45 g | 1.32 g | 15.98 g | 31.26 g | 5.94 g | 14.61 g | 21.33 g | 3.23 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 34.01 g 0.00 g 4.37 g | | | 59.71 g 0.02 g 2.35 g | | | 37.63 g 10.10 g 0.75 g | | | 50.64 g 1.53 g 2.72 g | | | 45.53 g 5.38 g 4.63 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tapióka puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 234.28 Kcal / 979.29 KJ | | | Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ | | | Energia: 159.02 Kcal / 664.70 KJ | | | Energia: 228.07 Kcal / 953.33 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 9.16 g | 9.00 g | 2.67 g | 5.78 g | 5.53 g | 4.24 g | 5.56 g | 0.90 g | 0.06 g | 9.02 g | 8.30 g | 2.12 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.88 g 4.40 g 0.68 g | | | 29.43 g 0.00 g 0.40 g | | | 31.90 g 1.80 g 0.08 g | | | 29.06 g 0.00 g 0.61 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|--|-----------------------|--|--|-----------------------|---|---|-----------------------|--|---|-----------------------|---|--|---------|--------|
| (05613) TOM,szój,kuk, hűv,zel,fokh,p ar7-14 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 320.49 Kcal / 1,339.65 KJ | | | Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ | | | Energia: 323.31 Kcal / 1,351.44 KJ | | | Energia: 375.64 Kcal / 1,570.18 KJ | | | Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 9.68 g | 12.52 g | 3.69 g | 5.65 g | 9.65 g | 2.18 g | 9.15 g | 13.19 g | 4.00 g | 6.20 g | 20.23 g | 5.34 g | 1.56 g | 13.82 g | 1.13 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.90 g 13.39 g 0.78 g | | | 57.99 g 21.42 g 0.18 g | | | 41.62 g 13.39 g 0.86 g | | | 41.71 g 13.39 g 0.38 g | | | 47.66 g 26.93 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Körte | | | Magyaros zöldségleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét Éden, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 443.04 Kcal / 1,851.91 KJ | | | Energia: 675.49 Kcal / 2,823.55 KJ | | | Energia: 296.27 Kcal / 1,238.41 KJ | | | Energia: 705.48 Kcal / 2,948.91 KJ | | | Energia: 514.17 Kcal / 2,149.23 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 13.15 g | 24.13 g | 5.79 g | 21.84 g | 32.29 g | 8.37 g | 10.32 g | 10.83 g | 1.55 g | 18.04 g | 34.79 g | 6.35 g | 17.53 g | 25.22 g | 3.84 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 42.52 g 0.00 g 5.64 g | | | 73.53 g 0.02 g 3.01 g | | | 39.21 g 10.10 g 0.88 g | | | 79.11 g 3.03 g 3.18 g | | | 53.26 g 7.22 g 5.57 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tapióka puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 246.29 Kcal / 1,029.49 KJ | | | Energia: 215.21 Kcal / 899.58 KJ | | | Energia: 164.69 Kcal / 688.40 KJ | | | Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 10.75 g | 9.62 g | 2.89 g | 5.89 g | 7.93 g | 6.34 g | 5.56 g | 0.96 g | 0.07 g | 10.73 g | 8.58 g | 2.21 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.90 g 4.40 g 0.93 g | | | 30.08 g 0.00 g 0.56 g | | | 33.16 g 2.40 g 0.08 g | | | 29.51 g 0.00 g 0.82 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|---|----------------------|--|--|----------------------|---|---|----------------------|--|---|----------------------|---|--|-----------|-----------|
| (05614) TOM,szój,kuk, hüv,zel,fokh,p ar15-18 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 276.63 Kcal / 1,156.31 KJ | | | Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 KJ | | | Energia: 280.40 Kcal / 1,172.07 KJ | | | Energia: 308.00 Kcal / 1,287.44 KJ | | | Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 5.55 g | 20.38 g | 6.13 g | 0.17 g | 16.37 g | 4.10 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 0.92 g | 26.01 g | 7.06 g | 1.57 g | 14.27 g | 1.19 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 17.41 g 16.58 g 1.00 g | | | 37.31 g 26.54 g 0.20 g | | | 17.03 g 16.58 g 1.11 g | | | 17.15 g 16.58 g 0.40 g | | | 51.45 g 28.85 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Körte | | | Magyaros zöldségleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét Éden, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 621.34 Kcal / 2,597.20 KJ | | | Energia: 912.08 Kcal / 3,812.49 KJ | | | Energia: 349.80 Kcal / 1,462.16 KJ | | | Energia: 988.58 Kcal / 4,132.26 KJ | | | Energia: 743.84 Kcal / 3,109.25 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 18.56 g | 33.57 g | 8.11 g | 31.52 g | 46.30 g | 12.23 g | 13.54 g | 13.83 g | 2.04 g | 28.81 g | 55.29 g | 11.02 g | 27.87 g | 37.72 g | 6.01 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 60.07 g 0.00 g 8.22 g | | | 91.16 g 0.03 g 5.40 g | | | 42.69 g 10.13 g 1.20 g | | | 92.80 g 3.04 g 4.48 g | | | 71.79 g 11.01 g 7.61 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás tapióka puding, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ | | | Energia: 29.73 Kcal / 124.27 KJ | | | Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 0.49 g | 9.60 g | 8.40 g | 0.06 g | 0.29 g | 0.04 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 | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | | | 2.89 g 0.00 g 0.64 g | | | 6.58 g 3.00 g 0.00 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|---|----------------------|--|--|----------------------|--|---|----------------------|---|---|----------------------|---|---|---------|---------|
| (05620) TM,TO,zel,OM ,répa,meggy, CM | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 KJ | | | Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 KJ | | | Energia: 294.05 Kcal / 1,229.13 KJ | | | Energia: 328.46 Kcal / 1,372.96 KJ | | | Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 0.19 g | 16.86 g | 4.16 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 1.31 g | 26.11 g | 7.06 g | 1.59 g | 14.76 g | 1.25 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 20.47 g 19.98 g 1.88 g | | | 44.87 g 31.97 g 0.20 g | | | 20.43 g 19.98 g 1.11 g | | | 21.62 g 19.98 g 0.40 g | | | 55.47 g 30.89 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 665.20 Kcal / 2,780.54 KJ | | | Energia: 936.77 Kcal / 3,915.70 KJ | | | Energia: 611.79 Kcal / 2,557.28 KJ | | | Energia: 984.74 Kcal / 4,116.21 KJ | | | Energia: 849.04 Kcal / 3,548.99 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 24.11 g | 31.06 g | 7.79 g | 32.28 g | 47.31 g | 12.35 g | 18.99 g | 16.98 g | 2.57 g | 36.45 g | 43.45 g | 9.26 g | 24.89 g | 46.53 g | 10.00 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 71.10 g 0.00 g 9.58 g | | | 94.26 g 0.04 g 5.70 g | | | 94.24 g 14.05 g 1.54 g | | | 111.19 g 3.00 g 1.81 g | | | 81.17 g 11.50 g 9.94 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ | | | Energia: 29.46 Kcal / 123.14 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 | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 0.49 g | 9.60 g | 8.40 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 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 | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | | | 2.89 g 0.00 g 0.64 g | | | 6.48 g 3.00 g 0.00 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|---|-----------------------|---|--|-----------------------|--|--|-----------------------|--|--|-----------------------|--|---|---------|--------|
| (05622) TM,TO,zel,OM ,répa,meggy, CM4-6 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 Kj | | | Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 Kj | | | Energia: 301.99 Kcal / 1,262.32 Kj | | | Energia: 319.21 Kcal / 1,334.30 Kj | | | Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 8.32 g | 13.89 g | 4.23 g | 5.65 g | 9.65 g | 2.18 g | 7.96 g | 11.37 g | 3.32 g | 6.19 g | 13.79 g | 3.57 g | 1.56 g | 13.82 g | 1.13 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.62 g 13.39 g 1.02 g | | | 57.99 g 21.42 g 0.18 g | | | 41.60 g 13.39 g 0.64 g | | | 42.20 g 13.39 g 0.28 g | | | 47.66 g 26.93 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 367.79 Kcal / 1,537.36 Kj | | | Energia: 545.48 Kcal / 2,280.11 Kj | | | Energia: 426.66 Kcal / 1,783.44 Kj | | | Energia: 541.50 Kcal / 2,263.47 Kj | | | Energia: 486.82 Kcal / 2,034.91 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 13.18 g | 17.33 g | 4.40 g | 17.76 g | 25.86 g | 6.63 g | 10.51 g | 10.61 g | 1.42 g | 20.43 g | 23.45 g | 4.79 g | 12.94 g | 25.51 g | 5.26 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 39.05 g 0.00 g 4.84 g | | | 59.70 g 0.02 g 2.35 g | | | 70.97 g 12.92 g 0.83 g | | | 61.81 g 1.50 g 0.90 g | | | 50.42 g 5.67 g 5.44 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj | | | Energia: 234.28 Kcal / 979.29 Kj | | | Energia: 190.81 Kcal / 797.59 Kj | | | Energia: 158.86 Kcal / 664.03 Kj | | | Energia: 228.07 Kcal / 953.33 Kj | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 9.16 g | 9.00 g | 2.67 g | 5.78 g | 5.53 g | 4.24 g | 5.58 g | 0.91 g | 0.06 g | 9.02 g | 8.30 g | 2.12 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.88 g 4.40 g 0.68 g | | | 29.43 g 0.00 g 0.40 g | | | 31.84 g 1.80 g 0.08 g | | | 29.06 g 0.00 g 0.61 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|--|-----------------------|--|--|-----------------------|--|--|-----------------------|--|--|-----------------------|---|---|---------|--------|
| (05623) TM,TO,zel,OM ,répa,meggy, CM7-14 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 KJ | | | Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ | | | Energia: 323.31 Kcal / 1,351.44 KJ | | | Energia: 380.90 Kcal / 1,592.16 KJ | | | Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 9.69 g | 16.97 g | 5.38 g | 5.65 g | 9.65 g | 2.18 g | 9.15 g | 13.19 g | 4.00 g | 6.51 g | 20.31 g | 5.34 g | 1.56 g | 13.82 g | 1.13 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.65 g 13.39 g 1.44 g | | | 57.99 g 21.42 g 0.18 g | | | 41.62 g 13.39 g 0.86 g | | | 42.53 g 13.39 g 0.38 g | | | 47.66 g 26.93 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 456.59 Kcal / 1,908.55 KJ | | | Energia: 675.48 Kcal / 2,823.51 KJ | | | Energia: 472.01 Kcal / 1,973.00 KJ | | | Energia: 695.21 Kcal / 2,905.98 KJ | | | Energia: 575.56 Kcal / 2,405.84 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 16.33 g | 21.49 g | 5.47 g | 21.84 g | 32.28 g | 8.37 g | 12.28 g | 12.11 g | 1.66 g | 23.34 g | 25.48 g | 4.98 g | 15.56 g | 30.51 g | 6.30 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 48.57 g 0.00 g 6.20 g | | | 73.52 g 0.02 g 3.01 g | | | 77.09 g 13.24 g 0.96 g | | | 92.40 g 3.00 g 1.03 g | | | 58.59 g 7.51 g 6.60 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 246.29 Kcal / 1,029.49 KJ | | | Energia: 215.21 Kcal / 899.58 KJ | | | Energia: 164.48 Kcal / 687.53 KJ | | | Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 10.75 g | 9.62 g | 2.89 g | 5.89 g | 7.93 g | 6.34 g | 5.58 g | 0.97 g | 0.07 g | 10.73 g | 8.58 g | 2.21 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.90 g 4.40 g 0.93 g | | | 30.08 g 0.00 g 0.56 g | | | 33.08 g 2.40 g 0.08 g | | | 29.51 g 0.00 g 0.82 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|--|----------------------|--|--|----------------------|---|--|----------------------|--|--|----------------------|---|---|---------|--------|
| (05624) TM,TO,zel,OM ,répa,meggy, CM15-18 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 KJ | | | Energia: 302.03 Kcal / 1,262.49 KJ | | | Energia: 280.40 Kcal / 1,172.07 KJ | | | Energia: 314.81 Kcal / 1,315.91 KJ | | | Energia: 374.84 Kcal / 1,566.83 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 5.57 g | 26.32 g | 8.38 g | 0.17 g | 16.37 g | 4.10 g | 4.85 g | 21.28 g | 6.55 g | 1.31 g | 26.11 g | 7.06 g | 1.57 g | 14.27 g | 1.19 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 17.07 g 16.58 g 1.88 g | | | 37.31 g 26.54 g 0.20 g | | | 17.03 g 16.58 g 1.11 g | | | 18.22 g 16.58 g 0.40 g | | | 51.45 g 28.85 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 639.41 Kcal / 2,672.73 KJ | | | Energia: 912.08 Kcal / 3,812.49 KJ | | | Energia: 576.31 Kcal / 2,408.98 KJ | | | Energia: 974.89 Kcal / 4,075.04 KJ | | | Energia: 820.21 Kcal / 3,428.48 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 22.80 g | 30.05 g | 7.68 g | 31.51 g | 46.30 g | 12.23 g | 15.99 g | 15.39 g | 2.18 g | 35.88 g | 42.87 g | 9.19 g | 24.36 g | 44.15 g | 9.84 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 68.15 g 0.00 g 8.97 g | | | 91.15 g 0.03 g 5.40 g | | | 91.91 g 14.05 g 1.30 g | | | 110.52 g 3.00 g 1.60 g | | | 79.75 g 11.50 g 8.93 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsszós, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ | | | Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ | | | Energia: 29.46 Kcal / 123.14 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 | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.85 g | 16.50 g | 4.96 g | 0.49 g | 9.60 g | 8.40 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 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 | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 1.11 g 4.40 g 1.19 g | | | 2.89 g 0.00 g 0.64 g | | | 6.48 g 3.00 g 0.00 g | | | 2.18 g 0.00 g 1.05 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|---|---|---------------------|---|--|---------------------|--|---|---------------------|--|--|---------------------|--|---|-----------|-----------|
| (05640) TTOM,szója, hüv,CM, ban,pálmazsír M | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Sertés párizsi, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Rizstej, Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 313.19 Kcal / 1,309.13 KJ | | | Energia: 308.09 Kcal / 1,287.82 KJ | | | Energia: 264.56 Kcal / 1,105.86 KJ | | | Energia: 183.64 Kcal / 767.62 KJ | | | Energia: 143.01 Kcal / 597.78 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 5.97 g | 21.92 g | 12.98 g | 0.59 g | 12.46 g | 8.76 g | 5.25 g | 16.88 g | 11.15 g | 1.65 g | 9.09 g | 7.79 g | 0.17 g | 3.25 g | 0.35 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 22.99 g | 19.98 g | 2.32 g | 47.39 g | 31.97 g | 0.64 g | 22.95 g | 19.98 g | 1.55 g | 23.88 g | 19.98 g | 0.62 g | 27.08 g | 15.01 g | 0.00 g | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 663.15 Kcal / 2,771.97 KJ | | | Energia: 936.58 Kcal / 3,914.90 KJ | | | Energia: 611.79 Kcal / 2,557.28 KJ | | | Energia: 1,060.75 Kcal / 4,433.94 KJ | | | Energia: 832.42 Kcal / 3,479.52 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 23.12 g | 35.25 g | 9.42 g | 32.73 g | 47.42 g | 12.46 g | 18.99 g | 16.98 g | 2.57 g | 40.01 g | 46.54 g | 9.65 g | 24.13 g | 44.95 g | 10.29 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 62.34 g | 0.02 g | 10.17 g | 93.53 g | 0.04 g | 5.70 g | 94.24 g | 14.05 g | 1.54 g | 119.90 g | 3.02 g | 1.89 g | 80.68 g | 11.49 g | 10.74 g | |
| Uzsonna | Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Mátrai diákcsemege, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 107.52 Kcal / 449.43 KJ | | | Energia: 151.72 Kcal / 634.19 KJ | | | Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ | | | Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ | | | Energia: 144.21 Kcal / 602.80 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 0.49 g | 10.29 g | 8.40 g | 7.25 g | 12.10 g | 9.56 g | 0.49 g | 9.60 g | 8.40 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 g | 7.38 g | 10.74 g | 8.77 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 3.49 g | 0.00 g | 0.64 g | 3.63 g | 4.40 g | 1.63 g | 2.89 g | 0.00 g | 0.64 g | 6.48 g | 3.00 g | 0.00 g | 4.70 g | 0.00 g | 1.49 g | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------|---|-----------------------|------------------------|---|-----------------------|------------------------|---|-----------------------|------------------------|---|-----------------------|-----------------------|--|---------|-----------|
| (05642) TTOM,szój,hü v,CM,ban,pál mazsír4-6 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Sertés párizsi, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 311.57 Kcal / 1,302.36 KJ | | | Energia: 330.92 Kcal / 1,383.25 KJ | | | Energia: 287.25 Kcal / 1,200.71 KJ | | | Energia: 246.80 Kcal / 1,031.62 KJ | | | Energia: 234.14 Kcal / 978.71 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 8.52 g | 11.69 g | 6.53 g | 5.85 g | 7.45 g | 4.48 g | 8.16 g | 9.17 g | 5.62 g | 6.36 g | 5.28 g | 3.94 g | 5.64 g | 2.85 g | 0.27 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 42.88 g 13.39 g 1.24 g | | | 59.25 g 21.42 g 0.40 g | | | 42.86 g 13.39 g 0.86 g | | | 43.33 g 13.39 g 0.39 g | | | 45.55 g 9.54 g 0.08 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérfocsi, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 246.97 Kcal / 1,032.33 KJ | | | Energia: 545.39 Kcal / 2,279.73 KJ | | | Energia: 426.66 Kcal / 1,783.44 KJ | | | Energia: 642.14 Kcal / 2,684.15 KJ | | | Energia: 441.54 Kcal / 1,845.64 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 11.00 g | 16.46 g | 4.06 g | 17.99 g | 25.92 g | 6.69 g | 10.51 g | 10.61 g | 1.42 g | 25.40 g | 27.99 g | 5.35 g | 12.80 g | 20.23 g | 4.88 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 36.31 g 0.01 g 3.97 g | | | 59.34 g 0.02 g 2.35 g | | | 70.97 g 12.92 g 0.83 g | | | 72.20 g 1.52 g 1.49 g | | | 50.82 g 5.66 g 3.30 g | | | |
| | Uzsonna | Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Mátrai diákcsemege, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | |
| | | Energia: 195.09 Kcal / 815.48 KJ | | | Energia: 219.54 Kcal / 917.68 KJ | | | Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ | | | Energia: 158.86 Kcal / 664.03 KJ | | | Energia: 213.33 Kcal / 891.72 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 5.78 g | | 5.88 g | 4.24 g | 9.36 g | 6.80 g | 4.97 g | 5.78 g | 5.53 g | 4.24 g | 5.58 g | 0.91 g | 0.06 g | 9.22 g | 6.10 g | 4.42 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 29.73 g 0.00 g 0.40 g | | | 30.14 g 4.40 g 0.90 g | | | 29.43 g 0.00 g 0.40 g | | | 31.84 g 1.80 g 0.08 g | | | 30.32 g 0.00 g 0.83 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------|--|-----------------------|------------------------|--|-----------------------|------------------------|---|-----------------------|------------------------|--|-----------------------|------------------------|---|---------|-----------|
| (05643) TTOM,szój,hü v,CM,ban,pál mazsír7-14 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Sertés párizsi , Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika | | | Rizstej, Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 369.45 Kcal / 1,544.30 KJ | | | Energia: 355.32 Kcal / 1,485.24 KJ | | | Energia: 332.97 Kcal / 1,391.81 KJ | | | Energia: 272.29 Kcal / 1,138.17 KJ | | | Energia: 238.21 Kcal / 995.72 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 10.00 g | 17.17 g | 9.78 g | 5.96 g | 9.85 g | 6.58 g | 9.46 g | 13.39 g | 8.40 g | 6.76 g | 7.55 g | 5.88 g | 5.64 g | 2.94 g | 0.27 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 43.56 g 13.39 g 1.82 g | | | 59.90 g 21.42 g 0.56 g | | | 43.53 g 13.39 g 1.24 g | | | 44.23 g 13.39 g 0.55 g | | | 46.33 g 10.30 g 0.08 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 317.35 Kcal / 1,326.52 KJ | | | Energia: 675.37 Kcal / 2,823.05 KJ | | | Energia: 472.01 Kcal / 1,973.00 KJ | | | Energia: 790.92 Kcal / 3,306.05 KJ | | | Energia: 590.26 Kcal / 2,467.29 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 13.87 g | 20.94 g | 5.11 g | 22.11 g | 32.35 g | 8.44 g | 12.28 g | 12.11 g | 1.66 g | 28.03 g | 29.73 g | 5.51 g | 15.43 g | 31.64 g | 6.69 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 46.56 g 0.02 g 5.25 g | | | 73.09 g 0.02 g 3.01 g | | | 77.09 g 13.24 g 0.96 g | | | 102.45 g 3.02 g 1.52 g | | | 59.46 g 7.50 g 3.70 g | | | |
| | Uzsonna | Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Mátrai diákcsemege, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Diétás pékáru BL, Növényi szendvicskrém, Salátalevél | | |
| | | Energia: 219.49 Kcal / 917.47 KJ | | | Energia: 255.95 Kcal / 1,069.87 KJ | | | Energia: 215.21 Kcal / 899.58 KJ | | | Energia: 164.48 Kcal / 687.53 KJ | | | Energia: 248.99 Kcal / 1,040.78 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 5.89 g | | 8.28 g | 6.34 g | 11.06 g | 9.82 g | 7.29 g | 5.89 g | 7.93 g | 6.34 g | 5.58 g | 0.97 g | 0.07 g | 11.04 g | 8.78 g | 6.61 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 30.38 g 0.00 g 0.56 g | | | 30.81 g 4.40 g 1.31 g | | | 30.08 g 0.00 g 0.56 g | | | 33.08 g 2.40 g 0.08 g | | | 31.42 g 0.00 g 1.20 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|--|--|----------------------|--|--|----------------------|---|--|----------------------|---|---|----------------------|---|---|-----------|-----------|
| (05644) TTOM,szój,hü v,CM,ban,pál mazsí15-18 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Sertés párizsi, Diétás pékáru BL | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, paprika | | | Rizstej, Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 299.54 Kcal / 1,252.08 KJ | | | Energia: 272.54 Kcal / 1,139.22 KJ | | | Energia: 250.91 Kcal / 1,048.80 KJ | | | Energia: 169.99 Kcal / 710.56 KJ | | | Energia: 121.70 Kcal / 508.71 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 5.97 g | 21.92 g | 12.98 g | 0.57 g | 11.97 g | 8.70 g | 5.25 g | 16.88 g | 11.15 g | 1.65 g | 9.09 g | 7.79 g | 0.15 g | 2.76 g | 0.29 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 19.59 g 16.58 g 2.32 g | | | 39.83 g 26.54 g 0.64 g | | | 19.55 g 16.58 g 1.55 g | | | 20.48 g 16.58 g 0.62 g | | | 23.06 g 12.97 g 0.00 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 644.20 Kcal / 2,692.76 KJ | | | Energia: 911.93 Kcal / 3,811.87 KJ | | | Energia: 576.31 Kcal / 2,408.98 KJ | | | Energia: 1,060.75 Kcal / 4,433.94 KJ | | | Energia: 832.42 Kcal / 3,479.52 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 22.39 g | 34.27 g | 9.30 g | 31.88 g | 46.39 g | 12.32 g | 15.99 g | 15.39 g | 2.18 g | 40.01 g | 46.54 g | 9.65 g | 24.13 g | 44.95 g | 10.29 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 60.45 g 0.02 g 9.56 g | | | 90.57 g 0.03 g 5.40 g | | | 91.91 g 14.05 g 1.30 g | | | 119.90 g 3.02 g 1.89 g | | | 80.68 g 11.49 g 10.74 g | | | |
| Uzsonna | Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Mátrai diákcsemege, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL | | | Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL | | | Csirkemellsonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | |
| | Energia: 107.52 Kcal / 449.43 KJ | | | Energia: 151.72 Kcal / 634.19 KJ | | | Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ | | | Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ | | | Energia: 144.21 Kcal / 602.80 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 0.49 g | 10.29 g | 8.40 g | 7.25 g | 12.10 g | 9.56 g | 0.49 g | 9.60 g | 8.40 g | 0.08 g | 0.30 g | 0.04 g | 7.38 g | 10.74 g | 8.77 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 3.49 g 0.00 g 0.64 g | | | 3.63 g 4.40 g 1.63 g | | | 2.89 g 0.00 g 0.64 g | | | 6.48 g 3.00 g 0.00 g | | | 4.70 g 0.00 g 1.49 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|--|-----------------------|---|---|-----------------------|--|--|------------------------|---|--|-----------------------|--|---|-----------|-----------|
| (05700) GM BÚZA,árpa,ro zs,zabmentes | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, paprika | | | Tej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 KJ | | | Energia: 648.45 Kcal / 2,710.52 KJ | | | Energia: 584.68 Kcal / 2,443.96 KJ | | | Energia: 619.09 Kcal / 2,587.80 KJ | | | Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 12.80 g | 28.32 g | 8.78 g | 17.53 g | 20.51 g | 6.64 g | 12.08 g | 23.28 g | 6.95 g | 8.54 g | 28.11 g | 7.46 g | 11.70 g | 16.40 g | 3.34 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 75.18 g 20.78 g 2.58 g | | | 91.80 g 20.78 g 1.30 g | | | 75.14 g 20.78 g 1.81 g | | | 76.33 g 20.78 g 1.10 g | | | 47.70 g 18.90 g 0.70 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 630.99 Kcal / 2,637.54 KJ | | | Energia: 821.18 Kcal / 3,432.53 KJ | | | Energia: 815.24 Kcal / 3,407.70 KJ | | | Energia: 993.95 Kcal / 4,154.71 KJ | | | Energia: 849.04 Kcal / 3,548.99 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 21.22 g | 30.92 g | 7.86 g | 34.70 g | 36.24 g | 7.80 g | 31.32 g | 31.33 g | 10.96 g | 36.12 g | 43.37 g | 9.22 g | 24.89 g | 46.53 g | 10.00 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 65.84 g 0.00 g 9.61 g | | | 89.59 g 0.06 g 6.22 g | | | 100.28 g 14.00 g 1.60 g | | | 113.92 g 3.00 g 1.87 g | | | 81.17 g 11.50 g 9.94 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 471.84 Kcal / 1,972.29 KJ | | | Energia: 443.32 Kcal / 1,853.08 KJ | | | Energia: 449.75 Kcal / 1,879.96 KJ | | | Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 14.08 g | 18.50 g | 5.36 g | 9.48 g | 17.40 g | 9.56 g | 11.75 g | 7.28 g | 3.31 g | 14.21 g | 17.14 g | 4.57 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 55.82 g 5.20 g 1.89 g | | | 55.80 g 0.80 g 1.17 g | | | 77.92 g 18.98 g 0.80 g | | | 56.89 g 0.80 g 1.75 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|---|-----------------------|--|---|-----------------------|--|---|------------------------|---|--|-----------------------|---|---|---------|--------|
| (05702) GM,BÚZA,árp, rozs,zabM 4-6 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás tej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika | | | Tej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 330.30 Kcal / 1,380.65 KJ | | | Energia: 363.21 Kcal / 1,518.22 KJ | | | Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ | | | Energia: 323.20 Kcal / 1,350.98 KJ | | | Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 6.40 g | 14.16 g | 4.39 g | 10.50 g | 11.02 g | 3.73 g | 6.04 g | 11.64 g | 3.48 g | 4.27 g | 14.06 g | 3.73 g | 8.30 g | 14.90 g | 2.53 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 40.99 g 13.79 g 1.29 g | | | 52.14 g 13.79 g 0.72 g | | | 40.97 g 13.79 g 0.91 g | | | 41.57 g 13.79 g 0.55 g | | | 42.40 g 18.90 g 0.57 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 350.69 Kcal / 1,465.88 KJ | | | Energia: 465.83 Kcal / 1,947.17 KJ | | | Energia: 541.07 Kcal / 2,261.67 KJ | | | Energia: 546.16 Kcal / 2,282.95 KJ | | | Energia: 486.82 Kcal / 2,034.91 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 11.74 g | 17.27 g | 4.44 g | 18.49 g | 19.11 g | 4.02 g | 18.28 g | 18.33 g | 5.99 g | 20.19 g | 23.40 g | 4.77 g | 12.94 g | 25.51 g | 5.26 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 36.43 g 0.00 g 4.86 g | | | 55.29 g 0.04 g 2.43 g | | | 74.31 g 12.88 g 0.86 g | | | 63.31 g 1.50 g 0.94 g | | | 50.42 g 5.67 g 5.44 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 238.27 Kcal / 995.97 KJ | | | Energia: 221.66 Kcal / 926.54 KJ | | | Energia: 303.75 Kcal / 1,269.68 KJ | | | Energia: 232.06 Kcal / 970.01 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 7.24 g | 9.27 g | 2.83 g | 4.74 g | 8.70 g | 4.78 g | 8.11 g | 6.28 g | 3.11 g | 7.10 g | 8.57 g | 2.28 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.25 g 4.80 g 0.95 g | | | 27.90 g 0.40 g 0.59 g | | | 50.42 g 18.58 g 0.45 g | | | 28.43 g 0.40 g 0.88 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|--|-----------------------|---|---|-----------------------|--|---|------------------------|---|--|-----------------------|--|---|-----------|-----------|
| (05703) GM,BÚZA,árp, rozs,zabM7-14 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika | | | Tej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 363.78 Kcal / 1,520.60 KJ | | | Energia: 363.21 Kcal / 1,518.22 KJ | | | Energia: 327.30 Kcal / 1,368.11 KJ | | | Energia: 384.89 Kcal / 1,608.84 KJ | | | Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 7.77 g | 17.24 g | 5.54 g | 10.50 g | 11.02 g | 3.73 g | 7.23 g | 13.46 g | 4.16 g | 4.59 g | 20.58 g | 5.50 g | 8.30 g | 14.90 g | 2.53 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.02 g 13.79 g 1.71 g | | | 52.14 g 13.79 g 0.72 g | | | 40.99 g 13.79 g 1.13 g | | | 41.90 g 13.79 g 0.65 g | | | 42.40 g 18.90 g 0.57 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 436.06 Kcal / 1,822.73 KJ | | | Energia: 566.91 Kcal / 2,369.68 KJ | | | Energia: 625.25 Kcal / 2,613.55 KJ | | | Energia: 700.79 Kcal / 2,929.30 KJ | | | Energia: 575.56 Kcal / 2,405.84 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 14.60 g | 21.41 g | 5.52 g | 22.34 g | 22.72 g | 4.79 g | 22.22 g | 22.63 g | 7.85 g | 23.06 g | 25.41 g | 4.95 g | 15.56 g | 30.51 g | 6.30 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 45.42 g 0.00 g 6.22 g | | | 68.48 g 0.04 g 2.94 g | | | 81.63 g 13.20 g 1.01 g | | | 94.19 g 3.00 g 1.07 g | | | 58.59 g 7.51 g 6.60 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 250.28 Kcal / 1,046.17 KJ | | | Energia: 259.49 Kcal / 1,084.67 KJ | | | Energia: 303.75 Kcal / 1,269.68 KJ | | | Energia: 243.32 Kcal / 1,017.08 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 8.83 g | 9.89 g | 3.05 g | 5.29 g | 12.55 g | 7.07 g | 8.11 g | 6.28 g | 3.11 g | 8.81 g | 8.85 g | 2.37 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.27 g 4.80 g 1.20 g | | | 28.10 g 0.40 g 0.70 g | | | 50.42 g 18.58 g 0.45 g | | | 28.88 g 0.40 g 1.09 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|---|-----------------------|---|---|-----------------------|-------------------------------------|---|------------------------|--------------------------------------|---|-----------------------|--|---|-----------|-----------|
| (05704) GM,BÚZA,árp, rozs,zabM15- 18 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, paprika | | | Tej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 619.66 Kcal / 2,590.18 Kj | | | Energia: 609.46 Kcal / 2,547.54 Kj | | | Energia: 571.03 Kcal / 2,386.91 Kj | | | Energia: 605.44 Kcal / 2,530.74 Kj | | | Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 12.80 g | 28.32 g | 8.78 g | 15.79 g | 19.74 g | 6.23 g | 12.08 g | 23.28 g | 6.95 g | 8.54 g | 28.11 g | 7.46 g | 11.70 g | 16.40 g | 3.34 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 71.78 g 17.38 g 2.58 g | | | 85.56 g 17.38 g 1.23 g | | | 71.74 g 17.38 g 1.81 g | | | 72.93 g 17.38 g 1.10 g | | | 47.70 g 18.90 g 0.70 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 612.04 Kcal / 2,558.33 Kj | | | Energia: 800.98 Kcal / 3,348.10 Kj | | | Energia: 779.77 Kcal / 3,259.44 Kj | | | Energia: 982.33 Kcal / 4,106.14 Kj | | | Energia: 820.21 Kcal / 3,428.48 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 20.49 g | 29.94 g | 7.74 g | 34.06 g | 34.99 g | 7.70 g | 28.32 g | 29.74 g | 10.58 g | 35.50 g | 42.78 g | 9.15 g | 24.36 g | 44.15 g | 9.84 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 63.95 g 0.00 g 9.00 g | | | 87.96 g 0.06 g 5.82 g | | | 97.95 g 14.00 g 1.36 g | | | 112.89 g 3.00 g 1.66 g | | | 79.75 g 11.50 g 8.93 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj | | | Energia: 471.84 Kcal / 1,972.29 Kj | | | Energia: 443.32 Kcal / 1,853.08 Kj | | | Energia: 449.75 Kcal / 1,879.96 Kj | | | Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 Kj | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 14.08 g | 18.50 g | 5.36 g | 9.48 g | 17.40 g | 9.56 g | 11.75 g | 7.28 g | 3.31 g | 14.21 g | 17.14 g | 4.57 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 55.82 g 5.20 g 1.89 g | | | 55.80 g 0.80 g 1.17 g | | | 77.92 g 18.98 g 0.80 g | | | 56.89 g 0.80 g 1.75 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|---|-----------------------|---|---|-----------------------|-------------------------------------|---|------------------------|--------------------------------------|---|-----------------------|--|---|-----------|-----------|
| (05905) GM,TO,OM,zel ,nar,barack Nabenzo | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, paprika | | | Tej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 KJ | | | Energia: 648.45 Kcal / 2,710.52 KJ | | | Energia: 584.68 Kcal / 2,443.96 KJ | | | Energia: 619.09 Kcal / 2,587.80 KJ | | | Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 12.80 g | 28.32 g | 8.78 g | 17.53 g | 20.51 g | 6.64 g | 12.08 g | 23.28 g | 6.95 g | 8.54 g | 28.11 g | 7.46 g | 11.70 g | 16.40 g | 3.34 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 75.18 g 20.78 g 2.58 g | | | 91.80 g 20.78 g 1.30 g | | | 75.14 g 20.78 g 1.81 g | | | 76.33 g 20.78 g 1.10 g | | | 47.70 g 18.90 g 0.70 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya virslivel, Céklasaláta | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 648.47 Kcal / 2,710.60 KJ | | | Energia: 821.18 Kcal / 3,432.53 KJ | | | Energia: 815.24 Kcal / 3,407.70 KJ | | | Energia: 993.95 Kcal / 4,154.71 KJ | | | Energia: 849.04 Kcal / 3,548.99 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 21.92 g | 30.92 g | 7.86 g | 34.70 g | 36.24 g | 7.80 g | 31.32 g | 31.33 g | 10.96 g | 36.12 g | 43.37 g | 9.22 g | 24.89 g | 46.53 g | 10.00 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 69.14 g 0.00 g 8.44 g | | | 89.59 g 0.06 g 6.22 g | | | 100.28 g 14.00 g 1.60 g | | | 113.92 g 3.00 g 1.87 g | | | 81.17 g 11.50 g 9.94 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 471.84 Kcal / 1,972.29 KJ | | | Energia: 443.32 Kcal / 1,853.08 KJ | | | Energia: 449.75 Kcal / 1,879.96 KJ | | | Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 14.08 g | 18.50 g | 5.36 g | 9.48 g | 17.40 g | 9.56 g | 11.75 g | 7.28 g | 3.31 g | 14.21 g | 17.14 g | 4.57 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 55.82 g 5.20 g 1.89 g | | | 55.80 g 0.80 g 1.17 g | | | 77.92 g 18.98 g 0.80 g | | | 56.89 g 0.80 g 1.75 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|--|-----------------------|---|---|-----------------------|--|--|------------------------|---|--|-----------------------|--|---|-----------|-----------|
| (05907) GM,TO,OM,zel ,nar,barackNA benzo4-6 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, paprika | | | Tej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 KJ | | | Energia: 648.45 Kcal / 2,710.52 KJ | | | Energia: 584.68 Kcal / 2,443.96 KJ | | | Energia: 619.09 Kcal / 2,587.80 KJ | | | Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 12.80 g | 28.32 g | 8.78 g | 17.53 g | 20.51 g | 6.64 g | 12.08 g | 23.28 g | 6.95 g | 8.54 g | 28.11 g | 7.46 g | 11.70 g | 16.40 g | 3.34 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 75.18 g 20.78 g 2.58 g | | | 91.80 g 20.78 g 1.30 g | | | 75.14 g 20.78 g 1.81 g | | | 76.33 g 20.78 g 1.10 g | | | 47.70 g 18.90 g 0.70 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya virslivel, Céklasaláta | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 648.47 Kcal / 2,710.60 KJ | | | Energia: 821.18 Kcal / 3,432.53 KJ | | | Energia: 815.24 Kcal / 3,407.70 KJ | | | Energia: 993.95 Kcal / 4,154.71 KJ | | | Energia: 849.04 Kcal / 3,548.99 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 21.92 g | 30.92 g | 7.86 g | 34.70 g | 36.24 g | 7.80 g | 31.32 g | 31.33 g | 10.96 g | 36.12 g | 43.37 g | 9.22 g | 24.89 g | 46.53 g | 10.00 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 69.14 g 0.00 g 8.44 g | | | 89.59 g 0.06 g 6.22 g | | | 100.28 g 14.00 g 1.60 g | | | 113.92 g 3.00 g 1.87 g | | | 81.17 g 11.50 g 9.94 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 471.84 Kcal / 1,972.29 KJ | | | Energia: 443.32 Kcal / 1,853.08 KJ | | | Energia: 449.75 Kcal / 1,879.96 KJ | | | Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 14.08 g | 18.50 g | 5.36 g | 9.48 g | 17.40 g | 9.56 g | 11.75 g | 7.28 g | 3.31 g | 14.21 g | 17.14 g | 4.57 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 55.82 g 5.20 g 1.89 g | | | 55.80 g 0.80 g 1.17 g | | | 77.92 g 18.98 g 0.80 g | | | 56.89 g 0.80 g 1.75 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|--|-----------------------|---|---|-----------------------|--|---|------------------------|---|--|-----------------------|--|---|---------|--------|
| (05908) GM,TO,OM,zel ,nar,barackNA benzo7-14 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika | | | Tej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 363.78 Kcal / 1,520.60 KJ | | | Energia: 363.21 Kcal / 1,518.22 KJ | | | Energia: 327.30 Kcal / 1,368.11 KJ | | | Energia: 384.89 Kcal / 1,608.84 KJ | | | Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 7.77 g | 17.24 g | 5.54 g | 10.50 g | 11.02 g | 3.73 g | 7.23 g | 13.46 g | 4.16 g | 4.59 g | 20.58 g | 5.50 g | 8.30 g | 14.90 g | 2.53 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.02 g 13.79 g 1.71 g | | | 52.14 g 13.79 g 0.72 g | | | 40.99 g 13.79 g 1.13 g | | | 41.90 g 13.79 g 0.65 g | | | 42.40 g 18.90 g 0.57 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya virslivel, Céklasaláta | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 446.55 Kcal / 1,866.58 KJ | | | Energia: 566.91 Kcal / 2,369.68 KJ | | | Energia: 625.25 Kcal / 2,613.55 KJ | | | Energia: 700.79 Kcal / 2,929.30 KJ | | | Energia: 575.56 Kcal / 2,405.84 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 15.02 g | 21.41 g | 5.52 g | 22.34 g | 22.72 g | 4.79 g | 22.22 g | 22.63 g | 7.85 g | 23.06 g | 25.41 g | 4.95 g | 15.56 g | 30.51 g | 6.30 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 47.40 g 0.00 g 5.52 g | | | 68.48 g 0.04 g 2.94 g | | | 81.63 g 13.20 g 1.01 g | | | 94.19 g 3.00 g 1.07 g | | | 58.59 g 7.51 g 6.60 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 250.28 Kcal / 1,046.17 KJ | | | Energia: 259.49 Kcal / 1,084.67 KJ | | | Energia: 303.75 Kcal / 1,269.68 KJ | | | Energia: 243.32 Kcal / 1,017.08 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 8.83 g | 9.89 g | 3.05 g | 5.29 g | 12.55 g | 7.07 g | 8.11 g | 6.28 g | 3.11 g | 8.81 g | 8.85 g | 2.37 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.27 g 4.80 g 1.20 g | | | 28.10 g 0.40 g 0.70 g | | | 50.42 g 18.58 g 0.45 g | | | 28.88 g 0.40 g 1.09 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|---|-----------------------|---|---|-----------------------|-------------------------------------|---|------------------------|--------------------------------------|---|-----------------------|--|---|-----------|-----------|
| (05909) GM,TO,OM,zel ,nar,barackNA benz15-18 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, paprika | | | Tej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 KJ | | | Energia: 648.45 Kcal / 2,710.52 KJ | | | Energia: 584.68 Kcal / 2,443.96 KJ | | | Energia: 619.09 Kcal / 2,587.80 KJ | | | Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 12.80 g | 28.32 g | 8.78 g | 17.53 g | 20.51 g | 6.64 g | 12.08 g | 23.28 g | 6.95 g | 8.54 g | 28.11 g | 7.46 g | 11.70 g | 16.40 g | 3.34 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 75.18 g 20.78 g 2.58 g | | | 91.80 g 20.78 g 1.30 g | | | 75.14 g 20.78 g 1.81 g | | | 76.33 g 20.78 g 1.10 g | | | 47.70 g 18.90 g 0.70 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya virslivel, Céklasaláta | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 648.47 Kcal / 2,710.60 KJ | | | Energia: 821.18 Kcal / 3,432.53 KJ | | | Energia: 815.24 Kcal / 3,407.70 KJ | | | Energia: 993.95 Kcal / 4,154.71 KJ | | | Energia: 849.04 Kcal / 3,548.99 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 21.92 g | 30.92 g | 7.86 g | 34.70 g | 36.24 g | 7.80 g | 31.32 g | 31.33 g | 10.96 g | 36.12 g | 43.37 g | 9.22 g | 24.89 g | 46.53 g | 10.00 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 69.14 g 0.00 g 8.44 g | | | 89.59 g 0.06 g 6.22 g | | | 100.28 g 14.00 g 1.60 g | | | 113.92 g 3.00 g 1.87 g | | | 81.17 g 11.50 g 9.94 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 471.84 Kcal / 1,972.29 KJ | | | Energia: 443.32 Kcal / 1,853.08 KJ | | | Energia: 449.75 Kcal / 1,879.96 KJ | | | Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 14.08 g | 18.50 g | 5.36 g | 9.48 g | 17.40 g | 9.56 g | 11.75 g | 7.28 g | 3.31 g | 14.21 g | 17.14 g | 4.57 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 55.82 g 5.20 g 1.89 g | | | 55.80 g 0.80 g 1.17 g | | | 77.92 g 18.98 g 0.80 g | | | 56.89 g 0.80 g 1.75 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|--|-----------------------|---|---|-----------------------|--|---|-----------------------|--|--|-----------------------|--|--|---------|--------|
| (06005) GM, TM, hüvely es, marha, szója | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 KJ | | | Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 KJ | | | Energia: 584.68 Kcal / 2,443.96 KJ | | | Energia: 619.09 Kcal / 2,587.80 KJ | | | Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 12.80 g | 28.32 g | 8.78 g | 7.42 g | 18.86 g | 4.56 g | 12.08 g | 23.28 g | 6.95 g | 8.54 g | 28.11 g | 7.46 g | 1.59 g | 14.76 g | 1.25 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 75.18 g 20.78 g 2.58 g | | | 99.58 g 32.77 g 0.90 g | | | 75.14 g 20.78 g 1.81 g | | | 76.33 g 20.78 g 1.10 g | | | 55.47 g 30.89 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 642.61 Kcal / 2,686.11 KJ | | | Energia: 821.18 Kcal / 3,432.53 KJ | | | Energia: 611.72 Kcal / 2,556.99 KJ | | | Energia: 953.26 Kcal / 3,984.63 KJ | | | Energia: 800.73 Kcal / 3,347.05 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 18.81 g | 35.46 g | 8.32 g | 34.70 g | 36.24 g | 7.80 g | 18.99 g | 16.97 g | 2.51 g | 30.86 g | 50.57 g | 10.35 g | 28.61 g | 40.24 g | 5.98 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 61.00 g 0.00 g 8.63 g | | | 89.59 g 0.06 g 6.22 g | | | 94.24 g 14.05 g 1.54 g | | | 92.33 g 3.00 g 3.88 g | | | 79.58 g 11.50 g 8.63 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 471.84 Kcal / 1,972.29 KJ | | | Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ | | | Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ | | | Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 14.08 g | 18.50 g | 5.36 g | 7.72 g | 11.60 g | 8.80 g | 7.31 g | 2.30 g | 0.44 g | 14.21 g | 17.14 g | 4.57 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 55.82 g 5.20 g 1.89 g | | | 57.60 g 0.80 g 1.34 g | | | 61.19 g 3.80 g 0.70 g | | | 56.89 g 0.80 g 1.75 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|---|-----------------------|--|---|-----------------------|--|---|-----------------------|--|---|-----------------------|---|--|-----------|-----------|
| (06007) GM, TM, „hüvel yes, marha, szója 4-6 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 330.30 Kcal / 1,380.65 KJ | | | Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 KJ | | | Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ | | | Energia: 323.20 Kcal / 1,350.98 KJ | | | Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 6.40 g | 14.16 g | 4.39 g | 3.73 g | 9.92 g | 2.34 g | 6.04 g | 11.64 g | 3.48 g | 4.27 g | 14.06 g | 3.73 g | 1.56 g | 13.82 g | 1.13 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 40.99 g 13.79 g 1.29 g | | | 57.36 g 21.82 g 0.45 g | | | 40.97 g 13.79 g 0.91 g | | | 41.57 g 13.79 g 0.55 g | | | 47.66 g 26.93 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék , GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 356.50 Kcal / 1,490.17 KJ | | | Energia: 465.83 Kcal / 1,947.17 KJ | | | Energia: 426.63 Kcal / 1,783.31 KJ | | | Energia: 520.53 Kcal / 2,175.82 KJ | | | Energia: 486.45 Kcal / 2,033.36 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 10.53 g | 19.53 g | 4.66 g | 18.49 g | 19.11 g | 4.02 g | 10.51 g | 10.60 g | 1.39 g | 16.87 g | 27.94 g | 5.48 g | 17.03 g | 23.65 g | 3.59 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 34.00 g 0.00 g 4.37 g | | | 55.29 g 0.04 g 2.43 g | | | 70.97 g 12.92 g 0.83 g | | | 49.71 g 1.50 g 2.21 g | | | 50.42 g 5.67 g 4.67 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 238.27 Kcal / 995.97 KJ | | | Energia: 194.80 Kcal / 814.26 KJ | | | Energia: 162.85 Kcal / 680.71 KJ | | | Energia: 232.06 Kcal / 970.01 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 7.24 g | 9.27 g | 2.83 g | 3.86 g | 5.80 g | 4.40 g | 3.66 g | 1.18 g | 0.22 g | 7.10 g | 8.57 g | 2.28 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.25 g 4.80 g 0.95 g | | | 28.80 g 0.40 g 0.67 g | | | 31.21 g 2.20 g 0.35 g | | | 28.43 g 0.40 g 0.88 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|--|-----------------------|---|---|-----------------------|--|---|-----------------------|--|--|-----------------------|--|--|-----------|-----------|
| (06008) GM, TM, „hüvel yes, marha, szója7-14 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 KJ | | | Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 KJ | | | Energia: 584.68 Kcal / 2,443.96 KJ | | | Energia: 619.09 Kcal / 2,587.80 KJ | | | Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 12.80 g | 28.32 g | 8.78 g | 7.42 g | 18.86 g | 4.56 g | 12.08 g | 23.28 g | 6.95 g | 8.54 g | 28.11 g | 7.46 g | 1.59 g | 14.76 g | 1.25 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 75.18 g 20.78 g 2.58 g | | | 99.58 g 32.77 g 0.90 g | | | 75.14 g 20.78 g 1.81 g | | | 76.33 g 20.78 g 1.10 g | | | 55.47 g 30.89 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 642.61 Kcal / 2,686.11 KJ | | | Energia: 821.18 Kcal / 3,432.53 KJ | | | Energia: 611.72 Kcal / 2,556.99 KJ | | | Energia: 953.26 Kcal / 3,984.63 KJ | | | Energia: 800.73 Kcal / 3,347.05 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 18.81 g | 35.46 g | 8.32 g | 34.70 g | 36.24 g | 7.80 g | 18.99 g | 16.97 g | 2.51 g | 30.86 g | 50.57 g | 10.35 g | 28.61 g | 40.24 g | 5.98 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 61.00 g 0.00 g 8.63 g | | | 89.59 g 0.06 g 6.22 g | | | 94.24 g 14.05 g 1.54 g | | | 92.33 g 3.00 g 3.88 g | | | 79.58 g 11.50 g 8.63 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 471.84 Kcal / 1,972.29 KJ | | | Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ | | | Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ | | | Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 14.08 g | 18.50 g | 5.36 g | 7.72 g | 11.60 g | 8.80 g | 7.31 g | 2.30 g | 0.44 g | 14.21 g | 17.14 g | 4.57 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 55.82 g 5.20 g 1.89 g | | | 57.60 g 0.80 g 1.34 g | | | 61.19 g 3.80 g 0.70 g | | | 56.89 g 0.80 g 1.75 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|---|-----------------------|---|---|-----------------------|---|--|-----------------------|---|---|-----------------------|--|--|---------|--------|
| (06009) GM, TM, „hüvel yes, marha, szója15-18 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 KJ | | | Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 KJ | | | Energia: 584.68 Kcal / 2,443.96 KJ | | | Energia: 619.09 Kcal / 2,587.80 KJ | | | Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 12.80 g | 28.32 g | 8.78 g | 7.42 g | 18.86 g | 4.56 g | 12.08 g | 23.28 g | 6.95 g | 8.54 g | 28.11 g | 7.46 g | 1.59 g | 14.76 g | 1.25 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 75.18 g 20.78 g 2.58 g | | | 99.58 g 32.77 g 0.90 g | | | 75.14 g 20.78 g 1.81 g | | | 76.33 g 20.78 g 1.10 g | | | 55.47 g 30.89 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 642.61 Kcal / 2,686.11 KJ | | | Energia: 821.18 Kcal / 3,432.53 KJ | | | Energia: 611.72 Kcal / 2,556.99 KJ | | | Energia: 953.26 Kcal / 3,984.63 KJ | | | Energia: 800.73 Kcal / 3,347.05 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 18.81 g | 35.46 g | 8.32 g | 34.70 g | 36.24 g | 7.80 g | 18.99 g | 16.97 g | 2.51 g | 30.86 g | 50.57 g | 10.35 g | 28.61 g | 40.24 g | 5.98 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 61.00 g 0.00 g 8.63 g | | | 89.59 g 0.06 g 6.22 g | | | 94.24 g 14.05 g 1.54 g | | | 92.33 g 3.00 g 3.88 g | | | 79.58 g 11.50 g 8.63 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 471.84 Kcal / 1,972.29 KJ | | | Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ | | | Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ | | | Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 14.08 g | 18.50 g | 5.36 g | 7.72 g | 11.60 g | 8.80 g | 7.31 g | 2.30 g | 0.44 g | 14.21 g | 17.14 g | 4.57 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 55.82 g 5.20 g 1.89 g | | | 57.60 g 0.80 g 1.34 g | | | 61.19 g 3.80 g 0.70 g | | | 56.89 g 0.80 g 1.75 g | | | | |



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|--|-----------------------|---|---|-----------------------|--|---|-----------------------|--|--|-----------------------|--|---|---------|---------|
| (06010) GM, TM, TO, él, citr | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 KJ | | | Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 KJ | | | Energia: 584.68 Kcal / 2,443.96 KJ | | | Energia: 619.09 Kcal / 2,587.80 KJ | | | Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 12.80 g | 28.32 g | 8.78 g | 7.42 g | 18.86 g | 4.56 g | 12.08 g | 23.28 g | 6.95 g | 8.54 g | 28.11 g | 7.46 g | 1.59 g | 14.76 g | 1.25 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 75.18 g 20.78 g 2.58 g | | | 99.58 g 32.77 g 0.90 g | | | 75.14 g 20.78 g 1.81 g | | | 76.33 g 20.78 g 1.10 g | | | 55.47 g 30.89 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 630.99 Kcal / 2,637.54 KJ | | | Energia: 821.18 Kcal / 3,432.53 KJ | | | Energia: 611.72 Kcal / 2,556.99 KJ | | | Energia: 993.95 Kcal / 4,154.71 KJ | | | Energia: 849.04 Kcal / 3,548.99 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 21.22 g | 30.92 g | 7.86 g | 34.70 g | 36.24 g | 7.80 g | 18.99 g | 16.97 g | 2.51 g | 36.12 g | 43.37 g | 9.22 g | 24.89 g | 46.53 g | 10.00 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 65.84 g 0.00 g 9.61 g | | | 89.59 g 0.06 g 6.22 g | | | 94.24 g 14.05 g 1.54 g | | | 113.92 g 3.00 g 1.87 g | | | 81.17 g 11.50 g 9.94 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 471.84 Kcal / 1,972.29 KJ | | | Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ | | | Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ | | | Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 14.08 g | 18.50 g | 5.36 g | 7.72 g | 11.60 g | 8.80 g | 7.31 g | 2.30 g | 0.44 g | 14.21 g | 17.14 g | 4.57 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 55.82 g 5.20 g 1.89 g | | | 57.60 g 0.80 g 1.34 g | | | 61.19 g 3.80 g 0.70 g | | | 56.89 g 0.80 g 1.75 g | | | | |



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|--|-----------------------|---|---|-----------------------|--|---|-----------------------|--|--|-----------------------|--|---|-----------|-----------|
| (06012) GM, TM, TO, él, citr 4-6 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 KJ | | | Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 KJ | | | Energia: 584.68 Kcal / 2,443.96 KJ | | | Energia: 619.09 Kcal / 2,587.80 KJ | | | Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 12.80 g | 28.32 g | 8.78 g | 7.42 g | 18.86 g | 4.56 g | 12.08 g | 23.28 g | 6.95 g | 8.54 g | 28.11 g | 7.46 g | 1.59 g | 14.76 g | 1.25 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 75.18 g 20.78 g 2.58 g | | | 99.58 g 32.77 g 0.90 g | | | 75.14 g 20.78 g 1.81 g | | | 76.33 g 20.78 g 1.10 g | | | 55.47 g 30.89 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 630.99 Kcal / 2,637.54 KJ | | | Energia: 821.18 Kcal / 3,432.53 KJ | | | Energia: 611.72 Kcal / 2,556.99 KJ | | | Energia: 993.95 Kcal / 4,154.71 KJ | | | Energia: 849.04 Kcal / 3,548.99 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 21.22 g | 30.92 g | 7.86 g | 34.70 g | 36.24 g | 7.80 g | 18.99 g | 16.97 g | 2.51 g | 36.12 g | 43.37 g | 9.22 g | 24.89 g | 46.53 g | 10.00 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 65.84 g 0.00 g 9.61 g | | | 89.59 g 0.06 g 6.22 g | | | 94.24 g 14.05 g 1.54 g | | | 113.92 g 3.00 g 1.87 g | | | 81.17 g 11.50 g 9.94 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 471.84 Kcal / 1,972.29 KJ | | | Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ | | | Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ | | | Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 14.08 g | 18.50 g | 5.36 g | 7.72 g | 11.60 g | 8.80 g | 7.31 g | 2.30 g | 0.44 g | 14.21 g | 17.14 g | 4.57 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 55.82 g 5.20 g 1.89 g | | | 57.60 g 0.80 g 1.34 g | | | 61.19 g 3.80 g 0.70 g | | | 56.89 g 0.80 g 1.75 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|--|-----------------------|---|---|-----------------------|--|---|-----------------------|--|--|-----------------------|--|---|-----------|-----------|
| (06013) GM, TM, TO, él, citr 7-14 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 363.78 Kcal / 1,520.60 KJ | | | Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 KJ | | | Energia: 327.30 Kcal / 1,368.11 KJ | | | Energia: 384.89 Kcal / 1,608.84 KJ | | | Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 7.77 g | 17.24 g | 5.54 g | 3.73 g | 9.92 g | 2.34 g | 7.23 g | 13.46 g | 4.16 g | 4.59 g | 20.58 g | 5.50 g | 1.56 g | 13.82 g | 1.13 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.02 g 13.79 g 1.71 g | | | 57.36 g 21.82 g 0.45 g | | | 40.99 g 13.79 g 1.13 g | | | 41.90 g 13.79 g 0.65 g | | | 47.66 g 26.93 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 436.06 Kcal / 1,822.73 KJ | | | Energia: 566.91 Kcal / 2,369.68 KJ | | | Energia: 471.97 Kcal / 1,972.83 KJ | | | Energia: 700.79 Kcal / 2,929.30 KJ | | | Energia: 575.56 Kcal / 2,405.84 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 14.60 g | 21.41 g | 5.52 g | 22.34 g | 22.72 g | 4.79 g | 12.28 g | 12.10 g | 1.63 g | 23.06 g | 25.41 g | 4.95 g | 15.56 g | 30.51 g | 6.30 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 45.42 g 0.00 g 6.22 g | | | 68.48 g 0.04 g 2.94 g | | | 77.09 g 13.24 g 0.96 g | | | 94.19 g 3.00 g 1.07 g | | | 58.59 g 7.51 g 6.60 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 250.28 Kcal / 1,046.17 KJ | | | Energia: 219.20 Kcal / 916.26 KJ | | | Energia: 168.47 Kcal / 704.20 KJ | | | Energia: 243.32 Kcal / 1,017.08 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 8.83 g | 9.89 g | 3.05 g | 3.97 g | 8.20 g | 6.50 g | 3.66 g | 1.24 g | 0.23 g | 8.81 g | 8.85 g | 2.37 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.27 g 4.80 g 1.20 g | | | 29.45 g 0.40 g 0.83 g | | | 32.45 g 2.80 g 0.35 g | | | 28.88 g 0.40 g 1.09 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|--|-----------------------|---|---|-----------------------|--|---|-----------------------|--|--|-----------------------|--|---|---------|---------|
| (06014) GM, TM, TO, él, citr 15-18 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 Kj | | | Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 Kj | | | Energia: 584.68 Kcal / 2,443.96 Kj | | | Energia: 619.09 Kcal / 2,587.80 Kj | | | Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 12.80 g | 28.32 g | 8.78 g | 7.42 g | 18.86 g | 4.56 g | 12.08 g | 23.28 g | 6.95 g | 8.54 g | 28.11 g | 7.46 g | 1.59 g | 14.76 g | 1.25 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 75.18 g 20.78 g 2.58 g | | | 99.58 g 32.77 g 0.90 g | | | 75.14 g 20.78 g 1.81 g | | | 76.33 g 20.78 g 1.10 g | | | 55.47 g 30.89 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 630.99 Kcal / 2,637.54 Kj | | | Energia: 821.18 Kcal / 3,432.53 Kj | | | Energia: 611.72 Kcal / 2,556.99 Kj | | | Energia: 993.95 Kcal / 4,154.71 Kj | | | Energia: 849.04 Kcal / 3,548.99 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 21.22 g | 30.92 g | 7.86 g | 34.70 g | 36.24 g | 7.80 g | 18.99 g | 16.97 g | 2.51 g | 36.12 g | 43.37 g | 9.22 g | 24.89 g | 46.53 g | 10.00 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 65.84 g 0.00 g 9.61 g | | | 89.59 g 0.06 g 6.22 g | | | 94.24 g 14.05 g 1.54 g | | | 113.92 g 3.00 g 1.87 g | | | 81.17 g 11.50 g 9.94 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj | | | Energia: 471.84 Kcal / 1,972.29 Kj | | | Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 Kj | | | Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 Kj | | | Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 Kj | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 14.08 g | 18.50 g | 5.36 g | 7.72 g | 11.60 g | 8.80 g | 7.31 g | 2.30 g | 0.44 g | 14.21 g | 17.14 g | 4.57 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 55.82 g 5.20 g 1.89 g | | | 57.60 g 0.80 g 1.34 g | | | 61.19 g 3.80 g 0.70 g | | | 56.89 g 0.80 g 1.75 g | | | | |



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|---|-----------------------|---|---|-----------------------|--|---|-----------------------|--|---|-----------------------|--|--|---------|--------|
| (06020) GM, TM, TO, ser tés, par, OM, m arha | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, Gluténmentes pékáru, paprika, paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 543.60 Kcal / 2,272.25 KJ | | | Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 KJ | | | Energia: 584.68 Kcal / 2,443.96 KJ | | | Energia: 1,157.88 Kcal / 4,839.94 KJ | | | Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 14.12 g | 17.12 g | 4.57 g | 7.42 g | 18.86 g | 4.56 g | 12.08 g | 23.28 g | 6.95 g | 17.08 g | 56.22 g | 14.92 g | 1.59 g | 14.76 g | 1.25 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 76.74 g 20.78 g 1.75 g | | | 99.58 g 32.77 g 0.90 g | | | 75.14 g 20.78 g 1.81 g | | | 132.68 g 21.58 g 2.20 g | | | 55.47 g 30.89 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya hús nélkül, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Zöldségleves, Levesbetét, Csirkepörkölt (comb), Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 594.21 Kcal / 2,483.80 KJ | | | Energia: 821.18 Kcal / 3,432.53 KJ | | | Energia: 611.72 Kcal / 2,556.99 KJ | | | Energia: 993.95 Kcal / 4,154.71 KJ | | | Energia: 739.16 Kcal / 3,089.69 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 19.22 g | 27.76 g | 6.28 g | 34.70 g | 36.24 g | 7.80 g | 18.99 g | 16.97 g | 2.51 g | 36.12 g | 43.37 g | 9.22 g | 47.95 g | 26.19 g | 4.56 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 65.80 g 0.00 g 9.54 g | | | 89.59 g 0.06 g 6.22 g | | | 94.24 g 14.05 g 1.54 g | | | 113.92 g 3.00 g 1.87 g | | | 76.61 g 11.49 g 7.78 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 KJ | | | Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ | | | Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ | | | Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 14.52 g | 17.16 g | 4.87 g | 7.72 g | 11.60 g | 8.80 g | 7.31 g | 2.30 g | 0.44 g | 14.21 g | 17.14 g | 4.57 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 57.44 g 5.20 g 1.76 g | | | 57.60 g 0.80 g 1.34 g | | | 61.19 g 3.80 g 0.70 g | | | 56.89 g 0.80 g 1.75 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|---|-----------------------|---|---|-----------------------|--|---|-----------------------|--|---|-----------------------|--|--|---------|--------|
| <p>(06022) GM, TM, TO, ser tés, par, OM, m arha 4-6</p> | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, Gluténmentes pékáru, paprika, paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 543.60 Kcal / 2,272.25 KJ | | | Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 KJ | | | Energia: 584.68 Kcal / 2,443.96 KJ | | | Energia: 1,157.88 Kcal / 4,839.94 KJ | | | Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 14.12 g | 17.12 g | 4.57 g | 7.42 g | 18.86 g | 4.56 g | 12.08 g | 23.28 g | 6.95 g | 17.08 g | 56.22 g | 14.92 g | 1.59 g | 14.76 g | 1.25 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 76.74 g 20.78 g 1.75 g | | | 99.58 g 32.77 g 0.90 g | | | 75.14 g 20.78 g 1.81 g | | | 132.68 g 21.58 g 2.20 g | | | 55.47 g 30.89 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya hús nélkül, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Zöldségleves, Levesbetét, Csirkepörkölt (comb), Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 594.21 Kcal / 2,483.80 KJ | | | Energia: 821.18 Kcal / 3,432.53 KJ | | | Energia: 611.72 Kcal / 2,556.99 KJ | | | Energia: 993.95 Kcal / 4,154.71 KJ | | | Energia: 739.16 Kcal / 3,089.69 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 19.22 g | 27.76 g | 6.28 g | 34.70 g | 36.24 g | 7.80 g | 18.99 g | 16.97 g | 2.51 g | 36.12 g | 43.37 g | 9.22 g | 47.95 g | 26.19 g | 4.56 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 65.80 g 0.00 g 9.54 g | | | 89.59 g 0.06 g 6.22 g | | | 94.24 g 14.05 g 1.54 g | | | 113.92 g 3.00 g 1.87 g | | | 76.61 g 11.49 g 7.78 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 KJ | | | Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ | | | Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ | | | Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 14.52 g | 17.16 g | 4.87 g | 7.72 g | 11.60 g | 8.80 g | 7.31 g | 2.30 g | 0.44 g | 14.21 g | 17.14 g | 4.57 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 57.44 g 5.20 g 1.76 g | | | 57.60 g 0.80 g 1.34 g | | | 61.19 g 3.80 g 0.70 g | | | 56.89 g 0.80 g 1.75 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|---|---------------------|--|---|---------------------|--|---|---------------------|--|--|---------------------|--|--|---------|--------|
| (06023) GM, TM, TO, ser tés, par, OM, m arha 7-14 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 296.50 Kcal / 1,239.37 KJ | | | Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 KJ | | | Energia: 327.30 Kcal / 1,368.11 KJ | | | Energia: 384.89 Kcal / 1,608.84 KJ | | | Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 8.76 g | 8.84 g | 2.37 g | 3.73 g | 9.92 g | 2.34 g | 7.23 g | 13.46 g | 4.16 g | 4.59 g | 20.58 g | 5.50 g | 1.56 g | 13.82 g | 1.13 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 42.19 g | 13.79 g | 1.09 g | 57.36 g | 21.82 g | 0.45 g | 40.99 g | 13.79 g | 1.13 g | 41.90 g | 13.79 g | 0.65 g | 47.66 g | 26.93 g | 0.30 g | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya hús nélkül, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Diétás vagdalt, GM pékáru, ebédhez, Sárgaborsófőzelék, Zöldséges gombaleves | | | Zöldségleves, Levesbetét, Csirkepörkölt (comb), Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 409.95 Kcal / 1,713.59 KJ | | | Energia: 566.91 Kcal / 2,369.68 KJ | | | Energia: 471.97 Kcal / 1,972.83 KJ | | | Energia: 700.79 Kcal / 2,929.30 KJ | | | Energia: 604.74 Kcal / 2,527.81 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 13.18 g | 19.16 g | 4.40 g | 22.34 g | 22.72 g | 4.79 g | 12.28 g | 12.10 g | 1.63 g | 23.06 g | 25.41 g | 4.95 g | 46.17 g | 21.10 g | 3.92 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 45.39 g | 0.00 g | 6.17 g | 68.48 g | 0.04 g | 2.94 g | 77.09 g | 13.24 g | 0.96 g | 94.19 g | 3.00 g | 1.07 g | 56.45 g | 7.50 g | 6.05 g | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Pulykamell sonka , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 247.40 Kcal / 1,034.13 KJ | | | Energia: 219.20 Kcal / 916.26 KJ | | | Energia: 168.47 Kcal / 704.20 KJ | | | Energia: 243.32 Kcal / 1,017.08 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 9.16 g | 8.88 g | 2.67 g | 3.97 g | 8.20 g | 6.50 g | 3.66 g | 1.24 g | 0.23 g | 8.81 g | 8.85 g | 2.37 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g | 18.90 g | 0.30 g | 29.48 g | 4.80 g | 1.10 g | 29.45 g | 0.40 g | 0.83 g | 32.45 g | 2.80 g | 0.35 g | 28.88 g | 0.40 g | 1.09 g | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|--|-----------------------|---|---|-----------------------|---|--|-----------------------|---|---|-----------------------|--|---|---------|--------|
| (06024) GM, TM, TO, ser tés, par, OM, m arha 15-18 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, Gluténmentes pékáru, paprika, paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 543.60 Kcal / 2,272.25 KJ | | | Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 KJ | | | Energia: 584.68 Kcal / 2,443.96 KJ | | | Energia: 1,157.88 Kcal / 4,839.94 KJ | | | Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 14.12 g | 17.12 g | 4.57 g | 7.42 g | 18.86 g | 4.56 g | 12.08 g | 23.28 g | 6.95 g | 17.08 g | 56.22 g | 14.92 g | 1.59 g | 14.76 g | 1.25 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 76.74 g 20.78 g 1.75 g | | | 99.58 g 32.77 g 0.90 g | | | 75.14 g 20.78 g 1.81 g | | | 132.68 g 21.58 g 2.20 g | | | 55.47 g 30.89 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya hús nélkül, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Zöldségleves, Levesbetét, Csirkepörkölt (comb), Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 594.21 Kcal / 2,483.80 KJ | | | Energia: 821.18 Kcal / 3,432.53 KJ | | | Energia: 611.72 Kcal / 2,556.99 KJ | | | Energia: 993.95 Kcal / 4,154.71 KJ | | | Energia: 739.16 Kcal / 3,089.69 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 19.22 g | 27.76 g | 6.28 g | 34.70 g | 36.24 g | 7.80 g | 18.99 g | 16.97 g | 2.51 g | 36.12 g | 43.37 g | 9.22 g | 47.95 g | 26.19 g | 4.56 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 65.80 g 0.00 g 9.54 g | | | 89.59 g 0.06 g 6.22 g | | | 94.24 g 14.05 g 1.54 g | | | 113.92 g 3.00 g 1.87 g | | | 76.61 g 11.49 g 7.78 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 468.00 Kcal / 1,956.24 KJ | | | Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ | | | Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ | | | Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 14.52 g | 17.16 g | 4.87 g | 7.72 g | 11.60 g | 8.80 g | 7.31 g | 2.30 g | 0.44 g | 14.21 g | 17.14 g | 4.57 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 57.44 g 5.20 g 1.76 g | | | 57.60 g 0.80 g 1.34 g | | | 61.19 g 3.80 g 0.70 g | | | 56.89 g 0.80 g 1.75 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|--|-----------------------|---|---|-----------------------|---|---|-----------------------|---|---|-----------------------|--|--|-----------|-----------|
| (06050) GM (BÚZA)TMTO borsó, fruk,cit,OM,ub | Tízórai | Zöld tea , Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Zöld tea , Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Zöld tea , Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, paprika | | | Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru | | |
| | | Energia: 553.78 Kcal / 2,314.80 KJ | | | Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 KJ | | | Energia: 505.15 Kcal / 2,111.53 KJ | | | Energia: 539.56 Kcal / 2,255.36 KJ | | | Energia: 433.64 Kcal / 1,812.62 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 12.93 g | 28.35 g | 8.78 g | 7.41 g | 18.86 g | 4.55 g | 12.21 g | 23.31 g | 6.95 g | 8.67 g | 28.14 g | 7.46 g | 7.40 g | 5.25 g | 0.75 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 55.20 g 0.80 g 2.58 g | | | 78.75 g 12.79 g 0.90 g | | | 55.16 g 0.80 g 1.81 g | | | 56.35 g 0.80 g 1.10 g | | | 81.79 g 15.81 g 0.70 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya virslivel, Céklasaláta | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Főtt tészta, Szőlőcukor szórát | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 675.59 Kcal / 2,823.97 KJ | | | Energia: 821.18 Kcal / 3,432.53 KJ | | | Energia: 556.92 Kcal / 2,327.93 KJ | | | Energia: 911.36 Kcal / 3,809.48 KJ | | | Energia: 768.65 Kcal / 3,212.96 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 20.36 g | 35.66 g | 8.50 g | 34.70 g | 36.24 g | 7.80 g | 18.26 g | 16.25 g | 2.50 g | 28.87 g | 42.20 g | 9.62 g | 28.62 g | 40.24 g | 5.98 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 66.94 g 0.05 g 7.46 g | | | 89.59 g 0.06 g 6.22 g | | | 83.48 g 14.05 g 1.42 g | | | 102.44 g 3.00 g 3.50 g | | | 71.59 g 3.51 g 8.63 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaniliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 468.17 Kcal / 1,956.95 KJ | | | Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ | | | Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ | | | Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 13.77 g | 18.48 g | 5.06 g | 7.72 g | 11.60 g | 8.80 g | 7.31 g | 2.30 g | 0.44 g | 14.21 g | 17.14 g | 4.57 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 55.27 g 0.80 g 1.88 g | | | 57.60 g 0.80 g 1.34 g | | | 61.19 g 3.80 g 0.70 g | | | 56.89 g 0.80 g 1.75 g | | | | |
| (06052) GM (BÚZA)TMTO borsó,fruk,cit, ubOM4-6 | Tízórai | Zöld tea , Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru | | | Rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru | | | Zöld tea , Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru | | | Zöld tea , Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika | | | Rizstej, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru | | |
| | | Energia: 277.02 Kcal / 1,157.94 KJ | | | Energia: 293.52 Kcal / 1,226.91 KJ | | | Energia: 252.70 Kcal / 1,056.29 KJ | | | Energia: 269.92 Kcal / 1,128.27 KJ | | | Energia: 238.13 Kcal / 995.38 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 6.49 g | 14.18 g | 4.39 g | 3.72 g | 9.92 g | 2.33 g | 6.13 g | 11.66 g | 3.48 g | 4.36 g | 14.08 g | 3.73 g | 3.72 g | 3.12 g | 0.43 g |



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
|----------------|---|---------|------------|--|---------|------------|---|---------|------------|---|---------|------------|---|---------|--------|
| | 27.60 g | 0.40 g | 1.29 g | 43.40 g | 8.43 g | 0.45 g | 27.58 g | 0.40 g | 0.91 g | 28.18 g | 0.40 g | 0.55 g | 44.92 g | 9.94 g | 0.35 g |
| Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya virslivel, Céklasaláta | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Főtt tészta, Szőlőcukor szórát | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | Energia: 371.24 Kcal / 1,551.78 KJ | | | Energia: 465.83 Kcal / 1,947.17 KJ | | | Energia: 373.14 Kcal / 1,559.73 KJ | | | Energia: 494.12 Kcal / 2,065.42 KJ | | | Energia: 473.61 Kcal / 1,979.69 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | 11.24 g | 19.64 g | 4.76 g | 18.49 g | 19.11 g | 4.02 g | 9.84 g | 9.94 g | 1.38 g | 15.61 g | 22.66 g | 5.02 g | 17.03 g | 23.65 g | 3.59 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 36.65 g | 0.03 g | 3.90 g | 55.29 g | 0.04 g | 2.43 g | 60.34 g | 12.92 g | 0.76 g | 56.07 g | 1.50 g | 1.96 g | 47.22 g | 2.47 g | 4.67 g | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 233.98 Kcal / 978.04 KJ | | | Energia: 194.80 Kcal / 814.26 KJ | | | Energia: 162.85 Kcal / 680.71 KJ | | | Energia: 232.06 Kcal / 970.01 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.88 g | 9.24 g | 2.53 g | 3.86 g | 5.80 g | 4.40 g | 3.66 g | 1.18 g | 0.22 g | 7.10 g | 8.57 g | 2.28 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 31.80 g | 18.90 g | 0.30 g | 27.62 g | 0.40 g | 0.94 g | 28.80 g | 0.40 g | 0.67 g | 31.21 g | 2.20 g | 0.35 g | 28.43 g | 0.40 g | 0.88 g | |
| Tízórai | Zöld tea , Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Zöld tea , Sertés párizsi , Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Zöld tea , Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika | | | Rizstej, Vaníliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru | | |
| | Energia: 310.50 Kcal / 1,297.89 KJ | | | Energia: 293.52 Kcal / 1,226.91 KJ | | | Energia: 274.02 Kcal / 1,145.40 KJ | | | Energia: 331.61 Kcal / 1,386.13 KJ | | | Energia: 242.20 Kcal / 1,012.40 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | 7.86 g | 17.26 g | 5.54 g | 3.72 g | 9.92 g | 2.33 g | 7.32 g | 13.48 g | 4.16 g | 4.68 g | 20.60 g | 5.50 g | 3.72 g | 3.21 g | 0.43 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 27.63 g | 0.40 g | 1.71 g | 43.40 g | 8.43 g | 0.45 g | 27.60 g | 0.40 g | 1.13 g | 28.51 g | 0.40 g | 0.65 g | 45.70 g | 10.70 g | 0.35 g | |
| Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya virslivel, Céklasaláta | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Főtt tészta, Szőlőcukor szórát | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | Energia: 462.83 Kcal / 1,934.63 KJ | | | Energia: 566.91 Kcal / 2,369.68 KJ | | | Energia: 418.48 Kcal / 1,749.25 KJ | | | Energia: 638.85 Kcal / 2,670.39 KJ | | | Energia: 544.41 Kcal / 2,275.63 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | 14.08 g | 24.25 g | 5.90 g | 22.34 g | 22.72 g | 4.79 g | 11.61 g | 11.44 g | 1.62 g | 17.62 g | 24.53 g | 5.24 g | 17.93 g | 28.14 g | 4.04 g |

(06053) GM
(BÚZA)TMT0
borsó,fruk,cit,
ub07-14



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
|----------------|---|---------|------------|---|---------|------------|---|---------|------------|---|---------|------------|--|---------|-----------|
| | 46.08 g | 0.03 g | 4.94 g | 68.48 g | 0.04 g | 2.94 g | 66.46 g | 13.24 g | 0.89 g | 85.57 g | 3.00 g | 2.28 g | 53.76 g | 2.71 g | 5.59 g |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 246.20 Kcal / 1,029.12 KJ | | | Energia: 219.20 Kcal / 916.26 KJ | | | Energia: 168.47 Kcal / 704.20 KJ | | | Energia: 243.32 Kcal / 1,017.08 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 8.48 g | 9.86 g | 2.75 g | 3.97 g | 8.20 g | 6.50 g | 3.66 g | 1.24 g | 0.23 g | 8.81 g | 8.85 g | 2.37 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 31.80 g | 18.90 g | 0.30 g | 27.67 g | 0.40 g | 1.19 g | 29.45 g | 0.40 g | 0.83 g | 32.45 g | 2.80 g | 0.35 g | 28.88 g | 0.40 g | 1.09 g | |
| Tízórai | Zöld tea , Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Zöld tea , Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Zöld tea , Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, paprika | | | Rizstej, Vaníliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru | | |
| | Energia: 553.78 Kcal / 2,314.80 KJ | | | Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 KJ | | | Energia: 505.15 Kcal / 2,111.53 KJ | | | Energia: 539.56 Kcal / 2,255.36 KJ | | | Energia: 433.64 Kcal / 1,812.62 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | 12.93 g | 28.35 g | 8.78 g | 7.41 g | 18.86 g | 4.55 g | 12.21 g | 23.31 g | 6.95 g | 8.67 g | 28.14 g | 7.46 g | 7.40 g | 5.25 g | 0.75 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 55.20 g | 0.80 g | 2.58 g | 78.75 g | 12.79 g | 0.90 g | 55.16 g | 0.80 g | 1.81 g | 56.35 g | 0.80 g | 1.10 g | 81.79 g | 15.81 g | 0.70 g | |
| Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya virslivel, Céklasaláta | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Főtt tészta, Szőlőcukor szórat | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | Energia: 675.59 Kcal / 2,823.97 KJ | | | Energia: 821.18 Kcal / 3,432.53 KJ | | | Energia: 556.92 Kcal / 2,327.93 KJ | | | Energia: 911.36 Kcal / 3,809.48 KJ | | | Energia: 768.65 Kcal / 3,212.96 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | 20.36 g | 35.66 g | 8.50 g | 34.70 g | 36.24 g | 7.80 g | 18.26 g | 16.25 g | 2.50 g | 28.87 g | 42.20 g | 9.62 g | 28.62 g | 40.24 g | 5.98 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 66.94 g | 0.05 g | 7.46 g | 89.59 g | 0.06 g | 6.22 g | 83.48 g | 14.05 g | 1.42 g | 102.44 g | 3.00 g | 3.50 g | 71.59 g | 3.51 g | 8.63 g | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 468.17 Kcal / 1,956.95 KJ | | | Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ | | | Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ | | | Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 13.77 g | 18.48 g | 5.06 g | 7.72 g | 11.60 g | 8.80 g | 7.31 g | 2.30 g | 0.44 g | 14.21 g | 17.14 g | 4.57 g |

(06054) GM
(BÚZA)TMT0
borsófruk,cit,
ubO15-18





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

(06060)
GM, TM, toj, zab
, árp, rizs, burg
M

| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
|----------------|---|---------|------------|---|---------|------------|--|---------|------------|---|---------|------------|---|---------|----------|
| | 31.80 g | 18.90 g | 0.30 g | 55.27 g | 0.80 g | 1.88 g | 57.60 g | 0.80 g | 1.34 g | 61.19 g | 3.80 g | 0.70 g | 56.89 g | 0.80 g | 1.75 g |
| Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, paprika | | | Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru | | |
| | Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 KJ | | | Energia: 543.60 Kcal / 2,272.25 KJ | | | Energia: 876.68 Kcal / 3,664.52 KJ | | | Energia: 619.09 Kcal / 2,587.80 KJ | | | Energia: 388.59 Kcal / 1,624.31 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 12.80 g | 28.32 g | 8.78 g | 14.12 g | 17.12 g | 4.57 g | 19.36 g | 25.28 g | 7.35 g | 8.54 g | 28.11 g | 7.46 g | 7.31 g | 2.39 g | 0.40 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 75.18 g | 20.78 g | 2.58 g | 76.74 g | 20.78 g | 1.75 g | 130.14 g | 21.58 g | 2.51 g | 76.33 g | 20.78 g | 1.10 g | 78.10 g | 23.80 g | 0.70 g | |
| Ebéd | Zöldborsóleves, Sertéspörkölt, Hajdina köret, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Köles | | | Legényfogyó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét Éden, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | Energia: 805.15 Kcal / 3,365.53 KJ | | | Energia: 841.61 Kcal / 3,517.93 KJ | | | Energia: 357.90 Kcal / 1,496.02 KJ | | | Energia: 993.95 Kcal / 4,154.71 KJ | | | Energia: 817.31 Kcal / 3,416.36 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 34.84 g | 38.04 g | 6.46 g | 36.45 g | 39.49 g | 8.65 g | 16.54 g | 15.56 g | 2.37 g | 36.12 g | 43.37 g | 9.22 g | 24.58 g | 46.35 g | 9.98 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 80.47 g | 0.00 g | 7.82 g | 85.59 g | 0.06 g | 6.21 g | 37.52 g | 10.13 g | 1.45 g | 113.92 g | 3.00 g | 1.87 g | 74.08 g | 11.01 g | 9.93 g | |
| Uzsonna | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka | | | Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Vaniliás puding, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | |
| | Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ | | | Energia: 471.84 Kcal / 1,972.29 KJ | | | Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ | | | Energia: 307.55 Kcal / 1,285.56 KJ | | | Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 14.12 g | 17.12 g | 4.57 g | 14.08 g | 18.50 g | 5.36 g | 14.12 g | 17.12 g | 4.57 g | 7.30 g | 2.01 g | 0.41 g | 14.21 g | 17.14 g | 4.57 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 56.76 g | 0.80 g | 1.75 g | 55.82 g | 5.20 g | 1.89 g | 56.76 g | 0.80 g | 1.75 g | 58.82 g | 2.60 g | 0.70 g | 56.89 g | 0.80 g | 1.75 g | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|--|--|-----------------------|--|--|-----------------------|--|---|-----------------------|--------------------------------------|---|-----------------------|---|---|-----------|-----------|
| (06062) GM, TM, toj, zab , árp, rizs, burg M 4-6 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika | | | Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru | | |
| | | Energia: 330.30 Kcal / 1,380.65 KJ | | | Energia: 285.45 Kcal / 1,193.18 KJ | | | Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ | | | Energia: 323.20 Kcal / 1,350.98 KJ | | | Energia: 207.95 Kcal / 869.23 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 6.40 g | 14.16 g | 4.39 g | 7.06 g | 8.56 g | 2.28 g | 6.04 g | 11.64 g | 3.48 g | 4.27 g | 14.06 g | 3.73 g | 3.66 g | 1.20 g | 0.20 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 40.99 g 13.79 g 1.29 g | | | 41.77 g 13.79 g 0.88 g | | | 40.97 g 13.79 g 0.91 g | | | 41.57 g 13.79 g 0.55 g | | | 42.45 g 15.30 g 0.35 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Sertéspörkölt, Hajdina köret, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Köles | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét Éden, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 630.14 Kcal / 2,633.99 KJ | | | Energia: 623.74 Kcal / 2,607.23 KJ | | | Energia: 243.88 Kcal / 1,019.42 KJ | | | Energia: 546.16 Kcal / 2,282.95 KJ | | | Energia: 467.78 Kcal / 1,955.32 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 24.03 g | 26.66 g | 4.37 g | 22.64 g | 26.17 g | 5.31 g | 8.75 g | 9.59 g | 1.29 g | 20.19 g | 23.40 g | 4.77 g | 12.75 g | 25.40 g | 5.25 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 73.06 g 0.00 g 4.73 g | | | 74.54 g 0.04 g 4.10 g | | | 30.13 g 10.10 g 0.76 g | | | 63.31 g 1.50 g 0.94 g | | | 46.17 g 5.38 g 5.43 g | | | |
| Uzsonna | Csirkemellsonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóuborka | | | Pulykamell sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | |
| | Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ | | | Energia: 238.27 Kcal / 995.97 KJ | | | Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ | | | Energia: 155.33 Kcal / 649.28 KJ | | | Energia: 232.06 Kcal / 970.01 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 7.06 g | 8.56 g | 2.28 g | 7.24 g | 9.27 g | 2.83 g | 7.06 g | 8.56 g | 2.28 g | 3.65 g | 1.00 g | 0.20 g | 7.10 g | 8.57 g | 2.28 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 28.38 g 0.40 g 0.88 g | | | 28.25 g 4.80 g 0.95 g | | | 28.38 g 0.40 g 0.88 g | | | 29.79 g 1.48 g 0.35 g | | | 28.43 g 0.40 g 0.88 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|---|---|-----------------------|---|---|-----------------------|--|--|-----------------------|--------------------------------------|---|-----------------------|--|---|---------|--------|
| (06063) GM, TM, toj, zab árp, rizs, burg M 7-14 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, paprika | | | Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru | | |
| | | Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 KJ | | | Energia: 543.60 Kcal / 2,272.25 KJ | | | Energia: 876.68 Kcal / 3,664.52 KJ | | | Energia: 619.09 Kcal / 2,587.80 KJ | | | Energia: 388.59 Kcal / 1,624.31 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 12.80 g | 28.32 g | 8.78 g | 14.12 g | 17.12 g | 4.57 g | 19.36 g | 25.28 g | 7.35 g | 8.54 g | 28.11 g | 7.46 g | 7.31 g | 2.39 g | 0.40 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 75.18 g 20.78 g 2.58 g | | | 76.74 g 20.78 g 1.75 g | | | 130.14 g 21.58 g 2.51 g | | | 76.33 g 20.78 g 1.10 g | | | 78.10 g 23.80 g 0.70 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Sertéspörkölt, Hajdina köret, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Köles | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét Éden, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 805.15 Kcal / 3,365.53 KJ | | | Energia: 841.61 Kcal / 3,517.93 KJ | | | Energia: 357.90 Kcal / 1,496.02 KJ | | | Energia: 993.95 Kcal / 4,154.71 KJ | | | Energia: 817.31 Kcal / 3,416.36 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 34.84 g | 38.04 g | 6.46 g | 36.45 g | 39.49 g | 8.65 g | 16.54 g | 15.56 g | 2.37 g | 36.12 g | 43.37 g | 9.22 g | 24.58 g | 46.35 g | 9.98 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 80.47 g 0.00 g 7.82 g | | | 85.59 g 0.06 g 6.21 g | | | 37.52 g 10.13 g 1.45 g | | | 113.92 g 3.00 g 1.87 g | | | 74.08 g 11.01 g 9.93 g | | | |
| Uzsonna | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka | | | Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | |
| | Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ | | | Energia: 471.84 Kcal / 1,972.29 KJ | | | Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ | | | Energia: 307.55 Kcal / 1,285.56 KJ | | | Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 14.12 g | 17.12 g | 4.57 g | 14.08 g | 18.50 g | 5.36 g | 14.12 g | 17.12 g | 4.57 g | 7.30 g | 2.01 g | 0.41 g | 14.21 g | 17.14 g | 4.57 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 56.76 g 0.80 g 1.75 g | | | 55.82 g 5.20 g 1.89 g | | | 56.76 g 0.80 g 1.75 g | | | 58.82 g 2.60 g 0.70 g | | | 56.89 g 0.80 g 1.75 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|---|---|-----------------------|---|---|-----------------------|--|--|-----------------------|--------------------------------------|---|-----------------------|--|---|---------|--------|
| (06064) GM, TM, toj, zab árp, rizs, burg M 15-18 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, paprika | | | Herba tea citromlé nélkül, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru | | |
| | | Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 KJ | | | Energia: 543.60 Kcal / 2,272.25 KJ | | | Energia: 876.68 Kcal / 3,664.52 KJ | | | Energia: 619.09 Kcal / 2,587.80 KJ | | | Energia: 388.59 Kcal / 1,624.31 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 12.80 g | 28.32 g | 8.78 g | 14.12 g | 17.12 g | 4.57 g | 19.36 g | 25.28 g | 7.35 g | 8.54 g | 28.11 g | 7.46 g | 7.31 g | 2.39 g | 0.40 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 75.18 g 20.78 g 2.58 g | | | 76.74 g 20.78 g 1.75 g | | | 130.14 g 21.58 g 2.51 g | | | 76.33 g 20.78 g 1.10 g | | | 78.10 g 23.80 g 0.70 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Sertéspörkölt, Hajdina köret, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Köles | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét Éden, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 805.15 Kcal / 3,365.53 KJ | | | Energia: 841.61 Kcal / 3,517.93 KJ | | | Energia: 357.90 Kcal / 1,496.02 KJ | | | Energia: 993.95 Kcal / 4,154.71 KJ | | | Energia: 817.31 Kcal / 3,416.36 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 34.84 g | 38.04 g | 6.46 g | 36.45 g | 39.49 g | 8.65 g | 16.54 g | 15.56 g | 2.37 g | 36.12 g | 43.37 g | 9.22 g | 24.58 g | 46.35 g | 9.98 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 80.47 g 0.00 g 7.82 g | | | 85.59 g 0.06 g 6.21 g | | | 37.52 g 10.13 g 1.45 g | | | 113.92 g 3.00 g 1.87 g | | | 74.08 g 11.01 g 9.93 g | | | |
| Uzsonna | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka | | | Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | |
| | Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ | | | Energia: 471.84 Kcal / 1,972.29 KJ | | | Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ | | | Energia: 307.55 Kcal / 1,285.56 KJ | | | Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 14.12 g | 17.12 g | 4.57 g | 14.08 g | 18.50 g | 5.36 g | 14.12 g | 17.12 g | 4.57 g | 7.30 g | 2.01 g | 0.41 g | 14.21 g | 17.14 g | 4.57 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 56.76 g 0.80 g 1.75 g | | | 55.82 g 5.20 g 1.89 g | | | 56.76 g 0.80 g 1.75 g | | | 58.82 g 2.60 g 0.70 g | | | 56.89 g 0.80 g 1.75 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|---------------------|--|---------------------|---------------------|---|---------------------|---------------------|---|---------------------|---------------------|--|---------------------|---------------------|--|---------|-----------|
| (06080) GM,TOM,búz, OM,szój,kiw,b an | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, paprika | | | Rizstej, Vaníliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru | | |
| | | Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 KJ | | | Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 KJ | | | Energia: 584.68 Kcal / 2,443.96 KJ | | | Energia: 619.09 Kcal / 2,587.80 KJ | | | Energia: 433.64 Kcal / 1,812.62 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 12.80 g | 28.32 g | 8.78 g | 7.42 g | 18.86 g | 4.56 g | 12.08 g | 23.28 g | 6.95 g | 8.54 g | 28.11 g | 7.46 g | 7.40 g | 5.25 g | 0.75 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 75.18 g | 20.78 g | 2.58 g | 99.58 g | 32.77 g | 0.90 g | 75.14 g | 20.78 g | 1.81 g | 76.33 g | 20.78 g | 1.10 g | 81.79 g | 15.81 g | 0.70 g | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 630.99 Kcal / 2,637.54 KJ | | | Energia: 821.18 Kcal / 3,432.53 KJ | | | Energia: 611.72 Kcal / 2,556.99 KJ | | | Energia: 993.95 Kcal / 4,154.71 KJ | | | Energia: 849.04 Kcal / 3,548.99 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 21.22 g | 30.92 g | 7.86 g | 34.70 g | 36.24 g | 7.80 g | 18.99 g | 16.97 g | 2.51 g | 36.12 g | 43.37 g | 9.22 g | 24.89 g | 46.53 g | 10.00 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 65.84 g | 0.00 g | 9.61 g | 89.59 g | 0.06 g | 6.22 g | 94.24 g | 14.05 g | 1.54 g | 113.92 g | 3.00 g | 1.87 g | 81.17 g | 11.50 g | 9.94 g | |
| | Uzsonna | Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | |
| | | Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 KJ | | | Energia: 471.84 Kcal / 1,972.29 KJ | | | Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ | | | Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ | | | Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 7.32 g | | 16.69 g | 4.20 g | 14.08 g | 18.50 g | 5.36 g | 7.72 g | 11.60 g | 8.80 g | 7.31 g | 2.30 g | 0.44 g | 14.21 g | 17.14 g | 4.57 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 55.68 g | 0.80 g | 0.90 g | 55.82 g | 5.20 g | 1.89 g | 57.60 g | 0.80 g | 1.34 g | 61.19 g | 3.80 g | 0.70 g | 56.89 g | 0.80 g | 1.75 g | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|--|--|---------------------|--|---|---------------------|---|--|---------------------|---|---|---------------------|---|---|---------|--------|
| (06082) GM,TOM,búz, OM,szój,kiw4- 6 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika | | | Rizstej, Vaníliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru | | |
| | | Energia: 330.30 Kcal / 1,380.65 KJ | | | Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 KJ | | | Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ | | | Energia: 323.20 Kcal / 1,350.98 KJ | | | Energia: 238.13 Kcal / 995.38 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 6.40 g | 14.16 g | 4.39 g | 3.73 g | 9.92 g | 2.34 g | 6.04 g | 11.64 g | 3.48 g | 4.27 g | 14.06 g | 3.73 g | 3.72 g | 3.12 g | 0.43 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 40.99 g | 13.79 g | 1.29 g | 57.36 g | 21.82 g | 0.45 g | 40.97 g | 13.79 g | 0.91 g | 41.57 g | 13.79 g | 0.55 g | 44.92 g | 9.94 g | 0.35 g | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 350.69 Kcal / 1,465.88 KJ | | | Energia: 465.83 Kcal / 1,947.17 KJ | | | Energia: 426.63 Kcal / 1,783.31 KJ | | | Energia: 546.16 Kcal / 2,282.95 KJ | | | Energia: 486.82 Kcal / 2,034.91 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 11.74 g | 17.27 g | 4.44 g | 18.49 g | 19.11 g | 4.02 g | 10.51 g | 10.60 g | 1.39 g | 20.19 g | 23.40 g | 4.77 g | 12.94 g | 25.51 g | 5.26 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 36.43 g | 0.00 g | 4.86 g | 55.29 g | 0.04 g | 2.43 g | 70.97 g | 12.92 g | 0.83 g | 63.31 g | 1.50 g | 0.94 g | 50.42 g | 5.67 g | 5.44 g | |
| Uzsonna | Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | |
| | Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ | | | Energia: 238.27 Kcal / 995.97 KJ | | | Energia: 194.80 Kcal / 814.26 KJ | | | Energia: 162.85 Kcal / 680.71 KJ | | | Energia: 232.06 Kcal / 970.01 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 3.66 g | 8.35 g | 2.10 g | 7.24 g | 9.27 g | 2.83 g | 3.86 g | 5.80 g | 4.40 g | 3.66 g | 1.18 g | 0.22 g | 7.10 g | 8.57 g | 2.28 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 27.84 g | 0.40 g | 0.45 g | 28.25 g | 4.80 g | 0.95 g | 28.80 g | 0.40 g | 0.67 g | 31.21 g | 2.20 g | 0.35 g | 28.43 g | 0.40 g | 0.88 g | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|---|--|---------------------|---|---|---------------------|--|---|---------------------|--|--|---------------------|--|--|---------|--------|
| (06083) GM,TOM,búz, OM,szój,kiw7- 14 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi , Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika | | | Rizstej, Vaníliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru | | |
| | | Energia: 363.78 Kcal / 1,520.60 KJ | | | Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 KJ | | | Energia: 327.30 Kcal / 1,368.11 KJ | | | Energia: 384.89 Kcal / 1,608.84 KJ | | | Energia: 242.20 Kcal / 1,012.40 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 7.77 g | 17.24 g | 5.54 g | 3.73 g | 9.92 g | 2.34 g | 7.23 g | 13.46 g | 4.16 g | 4.59 g | 20.58 g | 5.50 g | 3.72 g | 3.21 g | 0.43 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 41.02 g | 13.79 g | 1.71 g | 57.36 g | 21.82 g | 0.45 g | 40.99 g | 13.79 g | 1.13 g | 41.90 g | 13.79 g | 0.65 g | 45.70 g | 10.70 g | 0.35 g | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Cékasaláta | | |
| | | Energia: 436.06 Kcal / 1,822.73 KJ | | | Energia: 566.91 Kcal / 2,369.68 KJ | | | Energia: 471.97 Kcal / 1,972.83 KJ | | | Energia: 700.79 Kcal / 2,929.30 KJ | | | Energia: 575.56 Kcal / 2,405.84 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 14.60 g | 21.41 g | 5.52 g | 22.34 g | 22.72 g | 4.79 g | 12.28 g | 12.10 g | 1.63 g | 23.06 g | 25.41 g | 4.95 g | 15.56 g | 30.51 g | 6.30 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 45.42 g | 0.00 g | 6.22 g | 68.48 g | 0.04 g | 2.94 g | 77.09 g | 13.24 g | 0.96 g | 94.19 g | 3.00 g | 1.07 g | 58.59 g | 7.51 g | 6.60 g | |
| Uzsonna | Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | |
| | Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ | | | Energia: 250.28 Kcal / 1,046.17 KJ | | | Energia: 219.20 Kcal / 916.26 KJ | | | Energia: 168.47 Kcal / 704.20 KJ | | | Energia: 243.32 Kcal / 1,017.08 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 3.66 g | 8.35 g | 2.10 g | 8.83 g | 9.89 g | 3.05 g | 3.97 g | 8.20 g | 6.50 g | 3.66 g | 1.24 g | 0.23 g | 8.81 g | 8.85 g | 2.37 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 27.84 g | 0.40 g | 0.45 g | 28.27 g | 4.80 g | 1.20 g | 29.45 g | 0.40 g | 0.83 g | 32.45 g | 2.80 g | 0.35 g | 28.88 g | 0.40 g | 1.09 g | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------|--|-----------------------|------------------------|---|-----------------------|------------------------|---|-----------------------|------------------------|--|-----------------------|------------------------|--|---------|-----------|
| (06084) GM,TOM,búz, OM,szój,kiw15 -18 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, paprika | | | Rizstej, Vaníliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru | | |
| | | Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 KJ | | | Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 KJ | | | Energia: 584.68 Kcal / 2,443.96 KJ | | | Energia: 619.09 Kcal / 2,587.80 KJ | | | Energia: 433.64 Kcal / 1,812.62 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 12.80 g | 28.32 g | 8.78 g | 7.42 g | 18.86 g | 4.56 g | 12.08 g | 23.28 g | 6.95 g | 8.54 g | 28.11 g | 7.46 g | 7.40 g | 5.25 g | 0.75 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 75.18 g 20.78 g 2.58 g | | | 99.58 g 32.77 g 0.90 g | | | 75.14 g 20.78 g 1.81 g | | | 76.33 g 20.78 g 1.10 g | | | 81.79 g 15.81 g 0.70 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 630.99 Kcal / 2,637.54 KJ | | | Energia: 821.18 Kcal / 3,432.53 KJ | | | Energia: 611.72 Kcal / 2,556.99 KJ | | | Energia: 993.95 Kcal / 4,154.71 KJ | | | Energia: 849.04 Kcal / 3,548.99 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 21.22 g | 30.92 g | 7.86 g | 34.70 g | 36.24 g | 7.80 g | 18.99 g | 16.97 g | 2.51 g | 36.12 g | 43.37 g | 9.22 g | 24.89 g | 46.53 g | 10.00 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 65.84 g 0.00 g 9.61 g | | | 89.59 g 0.06 g 6.22 g | | | 94.24 g 14.05 g 1.54 g | | | 113.92 g 3.00 g 1.87 g | | | 81.17 g 11.50 g 9.94 g | | | |
| | Uzsonna | Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | |
| | | Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 KJ | | | Energia: 471.84 Kcal / 1,972.29 KJ | | | Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ | | | Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ | | | Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 7.32 g | | 16.69 g | 4.20 g | 14.08 g | 18.50 g | 5.36 g | 7.72 g | 11.60 g | 8.80 g | 7.31 g | 2.30 g | 0.44 g | 14.21 g | 17.14 g | 4.57 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 55.68 g 0.80 g 0.90 g | | | 55.82 g 5.20 g 1.89 g | | | 57.60 g 0.80 g 1.34 g | | | 61.19 g 3.80 g 0.70 g | | | 56.89 g 0.80 g 1.75 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|--|-----------------------|---|---|-----------------------|--|--|-----------------------|--|--|-----------------------|--|---|-----------|-----------|
| (06090) GMTMOM,kuk ,haj,rép,par,al m,banM | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 KJ | | | Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 KJ | | | Energia: 584.68 Kcal / 2,443.96 KJ | | | Energia: 619.09 Kcal / 2,587.80 KJ | | | Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 12.80 g | 28.32 g | 8.78 g | 7.42 g | 18.86 g | 4.56 g | 12.08 g | 23.28 g | 6.95 g | 8.54 g | 28.11 g | 7.46 g | 1.59 g | 14.76 g | 1.25 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 75.18 g 20.78 g 2.58 g | | | 99.58 g 32.77 g 0.90 g | | | 75.14 g 20.78 g 1.81 g | | | 76.33 g 20.78 g 1.10 g | | | 55.47 g 30.89 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 630.99 Kcal / 2,637.54 KJ | | | Energia: 821.18 Kcal / 3,432.53 KJ | | | Energia: 357.90 Kcal / 1,496.02 KJ | | | Energia: 993.95 Kcal / 4,154.71 KJ | | | Energia: 849.04 Kcal / 3,548.99 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 21.22 g | 30.92 g | 7.86 g | 34.70 g | 36.24 g | 7.80 g | 16.54 g | 15.56 g | 2.37 g | 36.12 g | 43.37 g | 9.22 g | 24.89 g | 46.53 g | 10.00 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 65.84 g 0.00 g 9.61 g | | | 89.59 g 0.06 g 6.22 g | | | 37.52 g 10.13 g 1.45 g | | | 113.92 g 3.00 g 1.87 g | | | 81.17 g 11.50 g 9.94 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 471.84 Kcal / 1,972.29 KJ | | | Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ | | | Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ | | | Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 14.08 g | 18.50 g | 5.36 g | 7.72 g | 11.60 g | 8.80 g | 7.31 g | 2.30 g | 0.44 g | 14.21 g | 17.14 g | 4.57 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 55.82 g 5.20 g 1.89 g | | | 57.60 g 0.80 g 1.34 g | | | 61.19 g 3.80 g 0.70 g | | | 56.89 g 0.80 g 1.75 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|---|-----------------------|--|---|-----------------------|--|--|-----------------------|--|--|-----------------------|---|---|-----------|-----------|
| (06092) GMTMOM,kuk ,haj,rép,par,al, banM4-6 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 330.30 Kcal / 1,380.65 KJ | | | Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 KJ | | | Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ | | | Energia: 323.20 Kcal / 1,350.98 KJ | | | Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 6.40 g | 14.16 g | 4.39 g | 3.73 g | 9.92 g | 2.34 g | 6.04 g | 11.64 g | 3.48 g | 4.27 g | 14.06 g | 3.73 g | 1.56 g | 13.82 g | 1.13 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 40.99 g 13.79 g 1.29 g | | | 57.36 g 21.82 g 0.45 g | | | 40.97 g 13.79 g 0.91 g | | | 41.57 g 13.79 g 0.55 g | | | 47.66 g 26.93 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 350.69 Kcal / 1,465.88 KJ | | | Energia: 465.83 Kcal / 1,947.17 KJ | | | Energia: 243.87 Kcal / 1,019.38 KJ | | | Energia: 546.16 Kcal / 2,282.95 KJ | | | Energia: 486.82 Kcal / 2,034.91 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 11.74 g | 17.27 g | 4.44 g | 18.49 g | 19.11 g | 4.02 g | 8.75 g | 9.58 g | 1.29 g | 20.19 g | 23.40 g | 4.77 g | 12.94 g | 25.51 g | 5.26 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 36.43 g 0.00 g 4.86 g | | | 55.29 g 0.04 g 2.43 g | | | 30.13 g 10.09 g 0.76 g | | | 63.31 g 1.50 g 0.94 g | | | 50.42 g 5.67 g 5.44 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 238.27 Kcal / 995.97 KJ | | | Energia: 194.80 Kcal / 814.26 KJ | | | Energia: 162.85 Kcal / 680.71 KJ | | | Energia: 232.06 Kcal / 970.01 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 7.24 g | 9.27 g | 2.83 g | 3.86 g | 5.80 g | 4.40 g | 3.66 g | 1.18 g | 0.22 g | 7.10 g | 8.57 g | 2.28 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.25 g 4.80 g 0.95 g | | | 28.80 g 0.40 g 0.67 g | | | 31.21 g 2.20 g 0.35 g | | | 28.43 g 0.40 g 0.88 g | | | | |



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.



| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|---|-----------------------|---|---|-----------------------|---|---|-----------------------|---|---|-----------------------|--|---|---------|---------|
| (06093) GMTMOM,kuk ,haj,rép,par,al, banM7-14 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 KJ | | | Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 KJ | | | Energia: 584.68 Kcal / 2,443.96 KJ | | | Energia: 619.09 Kcal / 2,587.80 KJ | | | Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 12.80 g | 28.32 g | 8.78 g | 7.42 g | 18.86 g | 4.56 g | 12.08 g | 23.28 g | 6.95 g | 8.54 g | 28.11 g | 7.46 g | 1.59 g | 14.76 g | 1.25 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 75.18 g 20.78 g 2.58 g | | | 99.58 g 32.77 g 0.90 g | | | 75.14 g 20.78 g 1.81 g | | | 76.33 g 20.78 g 1.10 g | | | 55.47 g 30.89 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 630.99 Kcal / 2,637.54 KJ | | | Energia: 821.18 Kcal / 3,432.53 KJ | | | Energia: 357.90 Kcal / 1,496.02 KJ | | | Energia: 993.95 Kcal / 4,154.71 KJ | | | Energia: 849.04 Kcal / 3,548.99 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 21.22 g | 30.92 g | 7.86 g | 34.70 g | 36.24 g | 7.80 g | 16.54 g | 15.56 g | 2.37 g | 36.12 g | 43.37 g | 9.22 g | 24.89 g | 46.53 g | 10.00 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 65.84 g 0.00 g 9.61 g | | | 89.59 g 0.06 g 6.22 g | | | 37.52 g 10.13 g 1.45 g | | | 113.92 g 3.00 g 1.87 g | | | 81.17 g 11.50 g 9.94 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 471.84 Kcal / 1,972.29 KJ | | | Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ | | | Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ | | | Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 14.08 g | 18.50 g | 5.36 g | 7.72 g | 11.60 g | 8.80 g | 7.31 g | 2.30 g | 0.44 g | 14.21 g | 17.14 g | 4.57 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 55.82 g 5.20 g 1.89 g | | | 57.60 g 0.80 g 1.34 g | | | 61.19 g 3.80 g 0.70 g | | | 56.89 g 0.80 g 1.75 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|--|-----------------------|---|---|-----------------------|--|--|-----------------------|--|--|-----------------------|--|---|---------|---------|
| (06094) GMTMOM,kuk ,haj,rép,par,al, ban15-18 | Tízórai | Herba tea citromlé nélkül, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, paprika | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 KJ | | | Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 KJ | | | Energia: 584.68 Kcal / 2,443.96 KJ | | | Energia: 619.09 Kcal / 2,587.80 KJ | | | Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 12.80 g | 28.32 g | 8.78 g | 7.42 g | 18.86 g | 4.56 g | 12.08 g | 23.28 g | 6.95 g | 8.54 g | 28.11 g | 7.46 g | 1.59 g | 14.76 g | 1.25 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 75.18 g 20.78 g 2.58 g | | | 99.58 g 32.77 g 0.90 g | | | 75.14 g 20.78 g 1.81 g | | | 76.33 g 20.78 g 1.10 g | | | 55.47 g 30.89 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Alma | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 630.99 Kcal / 2,637.54 KJ | | | Energia: 821.18 Kcal / 3,432.53 KJ | | | Energia: 357.90 Kcal / 1,496.02 KJ | | | Energia: 993.95 Kcal / 4,154.71 KJ | | | Energia: 849.04 Kcal / 3,548.99 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 21.22 g | 30.92 g | 7.86 g | 34.70 g | 36.24 g | 7.80 g | 16.54 g | 15.56 g | 2.37 g | 36.12 g | 43.37 g | 9.22 g | 24.89 g | 46.53 g | 10.00 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 65.84 g 0.00 g 9.61 g | | | 89.59 g 0.06 g 6.22 g | | | 37.52 g 10.13 g 1.45 g | | | 113.92 g 3.00 g 1.87 g | | | 81.17 g 11.50 g 9.94 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 471.84 Kcal / 1,972.29 KJ | | | Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ | | | Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ | | | Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 14.08 g | 18.50 g | 5.36 g | 7.72 g | 11.60 g | 8.80 g | 7.31 g | 2.30 g | 0.44 g | 14.21 g | 17.14 g | 4.57 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 55.82 g 5.20 g 1.89 g | | | 57.60 g 0.80 g 1.34 g | | | 61.19 g 3.80 g 0.70 g | | | 56.89 g 0.80 g 1.75 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|---|-----------------------|---|---|-----------------------|---|---|-----------------------|---|---|-----------------------|--|--|---------|--------|
| (06100) Glutén,tej, reflux | Tízórai | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 500.61 Kcal / 2,092.55 KJ | | | Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 KJ | | | Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ | | | Energia: 517.50 Kcal / 2,163.15 KJ | | | Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 12.78 g | 22.38 g | 6.53 g | 7.42 g | 18.86 g | 4.56 g | 12.08 g | 23.28 g | 6.95 g | 10.25 g | 25.44 g | 7.08 g | 1.59 g | 14.76 g | 1.25 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 55.54 g 0.80 g 1.78 g | | | 99.58 g 32.77 g 0.90 g | | | 55.16 g 0.80 g 1.89 g | | | 55.39 g 0.80 g 1.28 g | | | 55.47 g 30.89 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya virslivel, Céklasaláta | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Sertéspörkölt, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 675.59 Kcal / 2,823.97 KJ | | | Energia: 823.80 Kcal / 3,443.48 KJ | | | Energia: 559.54 Kcal / 2,338.88 KJ | | | Energia: 953.26 Kcal / 3,984.63 KJ | | | Energia: 768.49 Kcal / 3,212.29 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 20.36 g | 35.66 g | 8.50 g | 33.20 g | 38.35 g | 6.35 g | 18.39 g | 16.37 g | 2.51 g | 30.86 g | 50.57 g | 10.35 g | 28.60 g | 40.24 g | 5.98 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 66.94 g 0.05 g 7.46 g | | | 86.98 g 0.06 g 4.29 g | | | 83.74 g 14.05 g 1.52 g | | | 92.33 g 3.00 g 3.88 g | | | 71.57 g 3.51 g 8.63 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ | | | Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ | | | Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ | | | Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 14.21 g | 17.14 g | 4.57 g | 7.72 g | 11.60 g | 8.80 g | 7.31 g | 2.30 g | 0.44 g | 14.21 g | 17.14 g | 4.57 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 56.89 g 0.80 g 1.75 g | | | 57.60 g 0.80 g 1.34 g | | | 61.19 g 3.80 g 0.70 g | | | 56.89 g 0.80 g 1.75 g | | | | |



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|---|-----------------------|---|---|-----------------------|--|---|-----------------------|---|---|-----------------------|--|--|---------|--------|
| (06102) Glutén,tej, reflux 4-6 | Tízórai | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 500.61 Kcal / 2,092.55 KJ | | | Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 KJ | | | Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ | | | Energia: 517.50 Kcal / 2,163.15 KJ | | | Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 12.78 g | 22.38 g | 6.53 g | 7.42 g | 18.86 g | 4.56 g | 12.08 g | 23.28 g | 6.95 g | 10.25 g | 25.44 g | 7.08 g | 1.59 g | 14.76 g | 1.25 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 55.54 g 0.80 g 1.78 g | | | 99.58 g 32.77 g 0.90 g | | | 55.16 g 0.80 g 1.89 g | | | 55.39 g 0.80 g 1.28 g | | | 55.47 g 30.89 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya virslivel, Céklasaláta | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Sertéspörkölt, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 675.59 Kcal / 2,823.97 KJ | | | Energia: 823.80 Kcal / 3,443.48 KJ | | | Energia: 559.54 Kcal / 2,338.88 KJ | | | Energia: 953.26 Kcal / 3,984.63 KJ | | | Energia: 768.49 Kcal / 3,212.29 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 20.36 g | 35.66 g | 8.50 g | 33.20 g | 38.35 g | 6.35 g | 18.39 g | 16.37 g | 2.51 g | 30.86 g | 50.57 g | 10.35 g | 28.60 g | 40.24 g | 5.98 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 66.94 g 0.05 g 7.46 g | | | 86.98 g 0.06 g 4.29 g | | | 83.74 g 14.05 g 1.52 g | | | 92.33 g 3.00 g 3.88 g | | | 71.57 g 3.51 g 8.63 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | Növényi szendvicssaláta, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ | | | Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ | | | Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ | | | Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 14.21 g | 17.14 g | 4.57 g | 7.72 g | 11.60 g | 8.80 g | 7.31 g | 2.30 g | 0.44 g | 14.21 g | 17.14 g | 4.57 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 56.89 g 0.80 g 1.75 g | | | 57.60 g 0.80 g 1.34 g | | | 61.19 g 3.80 g 0.70 g | | | 56.89 g 0.80 g 1.75 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------------|--|-----------------------|--|---|-----------------------|--|--|-----------------------|---|---|-----------------------|--|--|---------|--------|
| (06103) Glutén,tej, reflux 7-14 | Tízórai | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Zala felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sertés párizsi , Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 270.68 Kcal / 1,131.44 Kj | | | Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 Kj | | | Energia: 273.50 Kcal / 1,143.23 Kj | | | Energia: 314.97 Kcal / 1,316.57 Kj | | | Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 7.76 g | 12.79 g | 3.85 g | 3.73 g | 9.92 g | 2.34 g | 7.23 g | 13.46 g | 4.16 g | 5.85 g | 18.57 g | 5.21 g | 1.56 g | 13.82 g | 1.13 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 27.88 g 0.40 g 1.13 g | | | 57.36 g 21.82 g 0.45 g | | | 27.60 g 0.40 g 1.21 g | | | 27.77 g 0.40 g 0.80 g | | | 47.66 g 26.93 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya virslivel, Céklasaláta | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Sertéspörkölt, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék , GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 462.82 Kcal / 1,934.59 Kj | | | Energia: 568.48 Kcal / 2,376.25 Kj | | | Energia: 419.79 Kcal / 1,754.72 Kj | | | Energia: 670.27 Kcal / 2,801.73 Kj | | | Energia: 544.32 Kcal / 2,275.26 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 14.08 g | 24.25 g | 5.90 g | 21.44 g | 23.98 g | 3.92 g | 11.68 g | 11.50 g | 1.63 g | 19.11 g | 30.81 g | 5.79 g | 17.92 g | 28.14 g | 4.04 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 46.08 g 0.03 g 4.93 g | | | 66.91 g 0.04 g 1.78 g | | | 66.59 g 13.24 g 0.94 g | | | 77.99 g 3.00 g 2.57 g | | | 53.75 g 2.71 g 5.60 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Pulykamell sonka , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | Növényi szendvicssaláta, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj | | | Energia: 243.32 Kcal / 1,017.08 Kj | | | Energia: 219.20 Kcal / 916.26 Kj | | | Energia: 168.47 Kcal / 704.20 Kj | | | Energia: 243.32 Kcal / 1,017.08 Kj | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 8.81 g | 8.85 g | 2.37 g | 3.97 g | 8.20 g | 6.50 g | 3.66 g | 1.24 g | 0.23 g | 8.81 g | 8.85 g | 2.37 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 28.88 g 0.40 g 1.09 g | | | 29.45 g 0.40 g 0.83 g | | | 32.45 g 2.80 g 0.35 g | | | 28.88 g 0.40 g 1.09 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------------|---|-----------------------|---|---|-----------------------|--|---|-----------------------|---|---|-----------------------|--|--|---------|--------|
| (06104) Glutén,tej, reflux 15-18 | Tízórai | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru | | | Ásványvíz, szénsavmentes 0,5 l-es, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | Rizstej, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 500.61 Kcal / 2,092.55 KJ | | | Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 KJ | | | Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ | | | Energia: 517.50 Kcal / 2,163.15 KJ | | | Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 12.78 g | 22.38 g | 6.53 g | 7.42 g | 18.86 g | 4.56 g | 12.08 g | 23.28 g | 6.95 g | 10.25 g | 25.44 g | 7.08 g | 1.59 g | 14.76 g | 1.25 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 55.54 g 0.80 g 1.78 g | | | 99.58 g 32.77 g 0.90 g | | | 55.16 g 0.80 g 1.89 g | | | 55.39 g 0.80 g 1.28 g | | | 55.47 g 30.89 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya virslivel, Céklasaláta | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Sertéspörkölt, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor | | | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 675.59 Kcal / 2,823.97 KJ | | | Energia: 823.80 Kcal / 3,443.48 KJ | | | Energia: 559.54 Kcal / 2,338.88 KJ | | | Energia: 953.26 Kcal / 3,984.63 KJ | | | Energia: 768.49 Kcal / 3,212.29 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 20.36 g | 35.66 g | 8.50 g | 33.20 g | 38.35 g | 6.35 g | 18.39 g | 16.37 g | 2.51 g | 30.86 g | 50.57 g | 10.35 g | 28.60 g | 40.24 g | 5.98 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 66.94 g 0.05 g 7.46 g | | | 86.98 g 0.06 g 4.29 g | | | 83.74 g 14.05 g 1.52 g | | | 92.33 g 3.00 g 3.88 g | | | 71.57 g 3.51 g 8.63 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | Növényi szendvicssaláta, Gluténmentes pékáru | | | Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél | | | |
| | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ | | | Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ | | | Energia: 320.09 Kcal / 1,337.98 KJ | | | Energia: 464.33 Kcal / 1,940.90 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 14.21 g | 17.14 g | 4.57 g | 7.72 g | 11.60 g | 8.80 g | 7.31 g | 2.30 g | 0.44 g | 14.21 g | 17.14 g | 4.57 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 56.89 g 0.80 g 1.75 g | | | 57.60 g 0.80 g 1.34 g | | | 61.19 g 3.80 g 0.70 g | | | 56.89 g 0.80 g 1.75 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|----------------------------------|--|-----------------------|---|--|-----------------------|---------------------------------------|--|-----------------------|--|--|-----------------------|--|---|---------|--------|
| (06160) Diab. 20-60-20 g CH | Tízórai | Herba tea édesítőszerrel, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika | | | Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 365.37 Kcal / 1,527.25 KJ | | | Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ | | | Energia: 316.74 Kcal / 1,323.97 KJ | | | Energia: 351.15 Kcal / 1,467.81 KJ | | | Energia: 165.07 Kcal / 689.99 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 9.50 g | 26.84 g | 8.41 g | 10.82 g | 15.64 g | 4.20 g | 8.78 g | 21.80 g | 6.58 g | 5.24 g | 26.63 g | 7.09 g | 0.90 g | 7.14 g | 0.54 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 20.44 g 0.04 g 1.94 g | | | 22.00 g 0.04 g 1.11 g | | | 20.40 g 0.04 g 1.17 g | | | 21.59 g 0.04 g 0.46 g | | | 19.16 g 11.38 g 0.18 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Cornito főtt tészta, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 625.25 Kcal / 2,613.55 KJ | | | Energia: 494.97 Kcal / 2,068.97 KJ | | | Energia: 584.14 Kcal / 2,441.71 KJ | | | Energia: 518.13 Kcal / 2,165.78 KJ | | | Energia: 679.95 Kcal / 2,842.19 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 21.66 g | 33.29 g | 9.18 g | 19.13 g | 20.94 g | 4.52 g | 27.06 g | 26.71 g | 11.18 g | 20.65 g | 20.80 g | 4.65 g | 23.48 g | 39.23 g | 9.47 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 58.55 g 0.02 g 8.95 g | | | 58.08 g 0.10 g 4.01 g | | | 57.64 g 2.01 g 1.54 g | | | 61.76 g 1.51 g 2.18 g | | | 57.08 g 9.79 g 4.28 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél | | | |
| | Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ | | | Energia: 281.61 Kcal / 1,177.13 KJ | | | Energia: 253.09 Kcal / 1,057.92 KJ | | | Energia: 96.60 Kcal / 403.79 KJ | | | Energia: 274.10 Kcal / 1,145.74 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 0.90 g | 7.14 g | 0.54 g | 10.78 g | 17.02 g | 4.99 g | 6.18 g | 15.92 g | 9.19 g | 2.99 g | 0.69 g | 0.06 g | 10.91 g | 15.66 g | 4.20 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 19.08 g 11.34 g 0.18 g | | | 20.98 g 4.40 g 1.25 g | | | 20.96 g 0.00 g 0.53 g | | | 19.39 g 1.20 g 0.04 g | | | 22.05 g 0.00 g 1.11 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|--|-----------------------|--|--|-----------------------|---------------------------------------|--|-----------------------|--|--|-----------------------|---|---|----------|----------|
| (06190) Diab. 30-45-25g CH | Tízórai | Herba tea édesítőszerrel, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB , paprika | | | Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 415.08 Kcal / 1,735.03 KJ | | | Energia: 325.37 Kcal / 1,360.05 KJ | | | Energia: 366.45 Kcal / 1,531.76 KJ | | | Energia: 400.86 Kcal / 1,675.59 KJ | | | Energia: 273.39 Kcal / 1,142.77 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 11.45 g | 27.10 g | 8.43 g | 12.77 g | 15.90 g | 4.22 g | 10.73 g | 22.06 g | 6.60 g | 7.19 g | 26.89 g | 7.11 g | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 30.29 g 0.04 g 1.97 g | | | 31.85 g 0.04 g 1.14 g | | | 30.25 g 0.04 g 1.20 g | | | 31.44 g 0.04 g 0.49 g | | | 31.88 g 18.94 g 0.30 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Cornito főtt tészta, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 514.32 Kcal / 2,149.86 KJ | | | Energia: 439.96 Kcal / 1,839.03 KJ | | | Energia: 525.29 Kcal / 2,195.71 KJ | | | Energia: 426.75 Kcal / 1,783.82 KJ | | | Energia: 604.08 Kcal / 2,525.05 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 17.89 g | 27.24 g | 7.42 g | 18.17 g | 19.42 g | 4.33 g | 26.46 g | 25.66 g | 11.10 g | 16.88 g | 19.11 g | 4.48 g | 22.74 g | 37.47 g | 9.26 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 48.50 g 0.02 g 8.00 g | | | 48.78 g 0.10 g 3.62 g | | | 46.09 g 1.26 g 1.52 g | | | 46.57 g 1.21 g 1.68 g | | | 43.10 g 8.89 g 3.67 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél | | | |
| | Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ | | | Energia: 295.82 Kcal / 1,236.53 KJ | | | Energia: 267.30 Kcal / 1,117.31 KJ | | | Energia: 122.63 Kcal / 512.59 KJ | | | Energia: 288.31 Kcal / 1,205.14 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 1.20 g | 9.52 g | 0.72 g | 11.34 g | 17.10 g | 5.00 g | 6.74 g | 16.00 g | 9.20 g | 4.01 g | 0.82 g | 0.07 g | 11.47 g | 15.74 g | 4.21 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 25.44 g 15.12 g 0.24 g | | | 23.79 g 4.40 g 1.26 g | | | 23.77 g 0.00 g 0.54 g | | | 24.55 g 1.20 g 0.06 g | | | 24.86 g 0.00 g 1.12 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|----------------------------------|--|-----------------------|--|--|-----------------------|---------------------------------------|--|-----------------------|--|--|-----------------------|---|---|---------|--------|
| (06210) Diab. 35-70-25 g CH | Tízórai | Herba tea édesítőszerrel, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika | | | Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 441.11 Kcal / 1,843.84 KJ | | | Energia: 351.40 Kcal / 1,468.85 KJ | | | Energia: 392.48 Kcal / 1,640.57 KJ | | | Energia: 426.89 Kcal / 1,784.40 KJ | | | Energia: 300.47 Kcal / 1,255.96 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 12.47 g | 27.23 g | 8.44 g | 13.79 g | 16.03 g | 4.23 g | 11.75 g | 22.19 g | 6.61 g | 8.21 g | 27.02 g | 7.12 g | 1.65 g | 13.09 g | 0.99 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 35.45 g 0.04 g 1.99 g | | | 37.01 g 0.04 g 1.16 g | | | 35.41 g 0.04 g 1.22 g | | | 36.60 g 0.04 g 0.51 g | | | 35.06 g 20.83 g 0.33 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Cornito főtt tészta, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 774.08 Kcal / 3,235.65 KJ | | | Energia: 703.20 Kcal / 2,939.38 KJ | | | Energia: 702.86 Kcal / 2,937.95 KJ | | | Energia: 636.51 Kcal / 2,660.61 KJ | | | Energia: 803.71 Kcal / 3,359.51 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 26.89 g | 41.30 g | 11.18 g | 31.78 g | 32.53 g | 7.79 g | 30.94 g | 30.13 g | 11.92 g | 25.51 g | 26.52 g | 5.78 g | 24.83 g | 45.40 g | 9.99 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 72.39 g 0.02 g 11.12 g | | | 71.16 g 0.10 g 5.52 g | | | 75.50 g 3.01 g 1.88 g | | | 73.78 g 1.82 g 2.79 g | | | 72.70 g 10.69 g 4.97 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél | | | |
| | Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ | | | Energia: 295.82 Kcal / 1,236.53 KJ | | | Energia: 267.30 Kcal / 1,117.31 KJ | | | Energia: 122.63 Kcal / 512.59 KJ | | | Energia: 288.31 Kcal / 1,205.14 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 1.20 g | 9.52 g | 0.72 g | 11.34 g | 17.10 g | 5.00 g | 6.74 g | 16.00 g | 9.20 g | 4.01 g | 0.82 g | 0.07 g | 11.47 g | 15.74 g | 4.21 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 25.44 g 15.12 g 0.24 g | | | 23.79 g 4.40 g 1.26 g | | | 23.77 g 0.00 g 0.54 g | | | 24.55 g 1.20 g 0.06 g | | | 24.86 g 0.00 g 1.12 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|----------------------------------|--|-----------------------|---|--|-----------------------|---------------------------------------|--|-----------------------|--|--|-----------------------|--|---|-----------|-----------|
| (06230) Diab. 25-45/50-15/20 gr CH, zsírs | Tízórai | Herba tea édesítőszerrel, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB , paprika | | | Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 379.58 Kcal / 1,586.64 KJ | | | Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ | | | Energia: 330.95 Kcal / 1,383.37 KJ | | | Energia: 365.36 Kcal / 1,527.20 KJ | | | Energia: 219.23 Kcal / 916.38 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 10.06 g | 26.92 g | 8.42 g | 11.38 g | 15.72 g | 4.21 g | 9.34 g | 21.88 g | 6.59 g | 5.80 g | 26.71 g | 7.10 g | 1.20 g | 9.52 g | 0.72 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 23.25 g 0.04 g 1.95 g | | | 24.81 g 0.04 g 1.12 g | | | 23.21 g 0.04 g 1.18 g | | | 24.40 g 0.04 g 0.47 g | | | 25.52 g 15.16 g 0.24 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Cornito főtt tészta, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 514.32 Kcal / 2,149.86 KJ | | | Energia: 439.96 Kcal / 1,839.03 KJ | | | Energia: 544.90 Kcal / 2,277.68 KJ | | | Energia: 447.43 Kcal / 1,870.26 KJ | | | Energia: 654.66 Kcal / 2,736.48 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 17.89 g | 27.24 g | 7.42 g | 18.17 g | 19.42 g | 4.33 g | 26.66 g | 26.01 g | 11.13 g | 17.00 g | 19.14 g | 4.49 g | 23.23 g | 38.64 g | 9.40 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 48.50 g 0.02 g 8.00 g | | | 48.78 g 0.10 g 3.62 g | | | 49.94 g 1.51 g 1.52 g | | | 51.47 g 1.51 g 1.68 g | | | 52.42 g 9.49 g 4.08 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél | | | |
| | Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ | | | Energia: 281.61 Kcal / 1,177.13 KJ | | | Energia: 253.09 Kcal / 1,057.92 KJ | | | Energia: 96.60 Kcal / 403.79 KJ | | | Energia: 274.10 Kcal / 1,145.74 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 0.90 g | 7.14 g | 0.54 g | 10.78 g | 17.02 g | 4.99 g | 6.18 g | 15.92 g | 9.19 g | 2.99 g | 0.69 g | 0.06 g | 10.91 g | 15.66 g | 4.20 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 19.08 g 11.34 g 0.18 g | | | 20.98 g 4.40 g 1.25 g | | | 20.96 g 0.00 g 0.53 g | | | 19.39 g 1.20 g 0.04 g | | | 22.05 g 0.00 g 1.11 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|------------------------|--|---------|--------|
| (06240) Diab. 20-50-20 g CH | Tízórai | Herba tea édesítőszerrel, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika | | | Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 365.37 Kcal / 1,527.25 KJ | | | Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ | | | Energia: 316.74 Kcal / 1,323.97 KJ | | | Energia: 351.15 Kcal / 1,467.81 KJ | | | Energia: 165.07 Kcal / 689.99 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 9.50 g | 26.84 g | 8.41 g | 10.82 g | 15.64 g | 4.20 g | 8.78 g | 21.80 g | 6.58 g | 5.24 g | 26.63 g | 7.09 g | 0.90 g | 7.14 g | 0.54 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 20.44 g 0.04 g 1.94 g | | | 22.00 g 0.04 g 1.11 g | | | 20.40 g 0.04 g 1.17 g | | | 21.59 g 0.04 g 0.46 g | | | 19.16 g 11.38 g 0.18 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Cornito főtt tészta, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 514.32 Kcal / 2,149.86 KJ | | | Energia: 439.96 Kcal / 1,839.03 KJ | | | Energia: 544.90 Kcal / 2,277.68 KJ | | | Energia: 447.43 Kcal / 1,870.26 KJ | | | Energia: 654.66 Kcal / 2,736.48 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 17.89 g | 27.24 g | 7.42 g | 18.17 g | 19.42 g | 4.33 g | 26.66 g | 26.01 g | 11.13 g | 17.00 g | 19.14 g | 4.49 g | 23.23 g | 38.64 g | 9.40 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 48.50 g 0.02 g 8.00 g | | | 48.78 g 0.10 g 3.62 g | | | 49.94 g 1.51 g 1.52 g | | | 51.47 g 1.51 g 1.68 g | | | 52.42 g 9.49 g 4.08 g | | | |
| | Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél | | |
| | | Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ | | | Energia: 281.61 Kcal / 1,177.13 KJ | | | Energia: 253.09 Kcal / 1,057.92 KJ | | | Energia: 96.60 Kcal / 403.79 KJ | | | Energia: 274.10 Kcal / 1,145.74 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| 0.90 g | | 7.14 g | 0.54 g | 10.78 g | 17.02 g | 4.99 g | 6.18 g | 15.92 g | 9.19 g | 2.99 g | 0.69 g | 0.06 g | 10.91 g | 15.66 g | 4.20 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 19.08 g 11.34 g 0.18 g | | | 20.98 g 4.40 g 1.25 g | | | 20.96 g 0.00 g 0.53 g | | | 19.39 g 1.20 g 0.04 g | | | 22.05 g 0.00 g 1.11 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|--|-----------------------|---|--|-----------------------|---------------------------------------|--|-----------------------|--|--|-----------------------|--|---|----------|----------|
| (06245) Diab. 15-55-20 | Tízórai | Herba tea édesítőszerrel, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika | | | Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 339.34 Kcal / 1,418.44 KJ | | | Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ | | | Energia: 290.71 Kcal / 1,215.17 KJ | | | Energia: 325.12 Kcal / 1,359.00 KJ | | | Energia: 137.99 Kcal / 576.80 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 8.48 g | 26.71 g | 8.40 g | 9.80 g | 15.51 g | 4.19 g | 7.76 g | 21.67 g | 6.57 g | 4.22 g | 26.50 g | 7.08 g | 0.75 g | 5.95 g | 0.45 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 15.28 g 0.04 g 1.92 g | | | 16.84 g 0.04 g 1.09 g | | | 15.24 g 0.04 g 1.15 g | | | 16.43 g 0.04 g 0.44 g | | | 15.98 g 9.49 g 0.15 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Cornito főtt tészta, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 514.32 Kcal / 2,149.86 KJ | | | Energia: 439.96 Kcal / 1,839.03 KJ | | | Energia: 544.90 Kcal / 2,277.68 KJ | | | Energia: 447.43 Kcal / 1,870.26 KJ | | | Energia: 654.66 Kcal / 2,736.48 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 17.89 g | 27.24 g | 7.42 g | 18.17 g | 19.42 g | 4.33 g | 26.66 g | 26.01 g | 11.13 g | 17.00 g | 19.14 g | 4.49 g | 23.23 g | 38.64 g | 9.40 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 48.50 g 0.02 g 8.00 g | | | 48.78 g 0.10 g 3.62 g | | | 49.94 g 1.51 g 1.52 g | | | 51.47 g 1.51 g 1.68 g | | | 52.42 g 9.49 g 4.08 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél | | | |
| | Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ | | | Energia: 281.61 Kcal / 1,177.13 KJ | | | Energia: 253.09 Kcal / 1,057.92 KJ | | | Energia: 96.60 Kcal / 403.79 KJ | | | Energia: 274.10 Kcal / 1,145.74 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 0.90 g | 7.14 g | 0.54 g | 10.78 g | 17.02 g | 4.99 g | 6.18 g | 15.92 g | 9.19 g | 2.99 g | 0.69 g | 0.06 g | 10.91 g | 15.66 g | 4.20 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 19.08 g 11.34 g 0.18 g | | | 20.98 g 4.40 g 1.25 g | | | 20.96 g 0.00 g 0.53 g | | | 19.39 g 1.20 g 0.04 g | | | 22.05 g 0.00 g 1.11 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|----------------------------------|--|-----------------------|---|--|-----------------------|---------------------------------------|--|-----------------------|--|--|-----------------------|--|---|----------|----------|
| (06280) Diab. (25/30-40-15 gr CH)-TEU | Tízórai | Herba tea édesítőszerrel, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB , paprika | | | Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 379.58 Kcal / 1,586.64 KJ | | | Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ | | | Energia: 330.95 Kcal / 1,383.37 KJ | | | Energia: 365.36 Kcal / 1,527.20 KJ | | | Energia: 219.23 Kcal / 916.38 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 10.06 g | 26.92 g | 8.42 g | 11.38 g | 15.72 g | 4.21 g | 9.34 g | 21.88 g | 6.59 g | 5.80 g | 26.71 g | 7.10 g | 1.20 g | 9.52 g | 0.72 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 23.25 g 0.04 g 1.95 g | | | 24.81 g 0.04 g 1.12 g | | | 23.21 g 0.04 g 1.18 g | | | 24.40 g 0.04 g 0.47 g | | | 25.52 g 15.16 g 0.24 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Cornito főtt tészta, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 403.39 Kcal / 1,686.17 KJ | | | Energia: 398.69 Kcal / 1,666.52 KJ | | | Energia: 505.67 Kcal / 2,113.70 KJ | | | Energia: 406.06 Kcal / 1,697.33 KJ | | | Energia: 592.11 Kcal / 2,475.02 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 14.12 g | 21.19 g | 5.66 g | 17.45 g | 18.28 g | 4.18 g | 26.26 g | 25.31 g | 11.07 g | 16.76 g | 19.08 g | 4.48 g | 22.59 g | 36.37 g | 9.19 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 38.44 g 0.01 g 7.06 g | | | 41.81 g 0.10 g 3.32 g | | | 42.24 g 1.01 g 1.51 g | | | 41.67 g 0.91 g 1.67 g | | | 42.69 g 8.89 g 3.65 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél | | | |
| | Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ | | | Energia: 255.58 Kcal / 1,068.32 KJ | | | Energia: 227.06 Kcal / 949.11 KJ | | | Energia: 72.93 Kcal / 304.85 KJ | | | Energia: 248.07 Kcal / 1,036.93 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 0.75 g | 5.95 g | 0.45 g | 9.76 g | 16.89 g | 4.98 g | 5.16 g | 15.79 g | 9.18 g | 2.07 g | 0.57 g | 0.06 g | 9.89 g | 15.53 g | 4.19 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 15.90 g 9.45 g 0.15 g | | | 15.82 g 4.40 g 1.23 g | | | 15.80 g 0.00 g 0.51 g | | | 14.71 g 1.20 g 0.03 g | | | 16.89 g 0.00 g 1.09 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|----------------------------------|--|-----------------------|---|--|-----------------------|---------------------------------------|--|-----------------------|--|--|-----------------------|--|---|----------|----------|
| (06290) Diab. (20-50-15 gr CH) TEU | Tízórai | Herba tea édesítőszerrel, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika | | | Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 365.37 Kcal / 1,527.25 KJ | | | Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ | | | Energia: 316.74 Kcal / 1,323.97 KJ | | | Energia: 351.15 Kcal / 1,467.81 KJ | | | Energia: 165.07 Kcal / 689.99 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 9.50 g | 26.84 g | 8.41 g | 10.82 g | 15.64 g | 4.20 g | 8.78 g | 21.80 g | 6.58 g | 5.24 g | 26.63 g | 7.09 g | 0.90 g | 7.14 g | 0.54 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 20.44 g 0.04 g 1.94 g | | | 22.00 g 0.04 g 1.11 g | | | 20.40 g 0.04 g 1.17 g | | | 21.59 g 0.04 g 0.46 g | | | 19.16 g 11.38 g 0.18 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Cornito főtt tészta, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 514.32 Kcal / 2,149.86 KJ | | | Energia: 439.96 Kcal / 1,839.03 KJ | | | Energia: 544.90 Kcal / 2,277.68 KJ | | | Energia: 447.43 Kcal / 1,870.26 KJ | | | Energia: 654.66 Kcal / 2,736.48 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 17.89 g | 27.24 g | 7.42 g | 18.17 g | 19.42 g | 4.33 g | 26.66 g | 26.01 g | 11.13 g | 17.00 g | 19.14 g | 4.49 g | 23.23 g | 38.64 g | 9.40 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 48.50 g 0.02 g 8.00 g | | | 48.78 g 0.10 g 3.62 g | | | 49.94 g 1.51 g 1.52 g | | | 51.47 g 1.51 g 1.68 g | | | 52.42 g 9.49 g 4.08 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél | | | |
| | Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ | | | Energia: 255.58 Kcal / 1,068.32 KJ | | | Energia: 227.06 Kcal / 949.11 KJ | | | Energia: 72.93 Kcal / 304.85 KJ | | | Energia: 248.07 Kcal / 1,036.93 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 0.75 g | 5.95 g | 0.45 g | 9.76 g | 16.89 g | 4.98 g | 5.16 g | 15.79 g | 9.18 g | 2.07 g | 0.57 g | 0.06 g | 9.89 g | 15.53 g | 4.19 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 15.90 g 9.45 g 0.15 g | | | 15.82 g 4.40 g 1.23 g | | | 15.80 g 0.00 g 0.51 g | | | 14.71 g 1.20 g 0.03 g | | | 16.89 g 0.00 g 1.09 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|----------------------------------|--|-----------------------|---|--|-----------------------|---------------------------------------|--|-----------------------|--|--|-----------------------|--|---|----------|----------|
| (06300) Diab. 15-45-15 g CH | Tízórai | Herba tea édesítőszerrel, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika | | | Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 339.34 Kcal / 1,418.44 KJ | | | Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ | | | Energia: 290.71 Kcal / 1,215.17 KJ | | | Energia: 325.12 Kcal / 1,359.00 KJ | | | Energia: 137.99 Kcal / 576.80 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 8.48 g | 26.71 g | 8.40 g | 9.80 g | 15.51 g | 4.19 g | 7.76 g | 21.67 g | 6.57 g | 4.22 g | 26.50 g | 7.08 g | 0.75 g | 5.95 g | 0.45 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 15.28 g 0.04 g 1.92 g | | | 16.84 g 0.04 g 1.09 g | | | 15.24 g 0.04 g 1.15 g | | | 16.43 g 0.04 g 0.44 g | | | 15.98 g 9.49 g 0.15 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Cornito főtt tészta, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 514.32 Kcal / 2,149.86 KJ | | | Energia: 439.96 Kcal / 1,839.03 KJ | | | Energia: 525.29 Kcal / 2,195.71 KJ | | | Energia: 426.75 Kcal / 1,783.82 KJ | | | Energia: 604.08 Kcal / 2,525.05 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 17.89 g | 27.24 g | 7.42 g | 18.17 g | 19.42 g | 4.33 g | 26.46 g | 25.66 g | 11.10 g | 16.88 g | 19.11 g | 4.48 g | 22.74 g | 37.47 g | 9.26 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 48.50 g 0.02 g 8.00 g | | | 48.78 g 0.10 g 3.62 g | | | 46.09 g 1.26 g 1.52 g | | | 46.57 g 1.21 g 1.68 g | | | 43.10 g 8.89 g 3.67 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél | | | |
| | Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ | | | Energia: 255.58 Kcal / 1,068.32 KJ | | | Energia: 227.06 Kcal / 949.11 KJ | | | Energia: 72.93 Kcal / 304.85 KJ | | | Energia: 248.07 Kcal / 1,036.93 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 0.75 g | 5.95 g | 0.45 g | 9.76 g | 16.89 g | 4.98 g | 5.16 g | 15.79 g | 9.18 g | 2.07 g | 0.57 g | 0.06 g | 9.89 g | 15.53 g | 4.19 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 15.90 g 9.45 g 0.15 g | | | 15.82 g 4.40 g 1.23 g | | | 15.80 g 0.00 g 0.51 g | | | 14.71 g 1.20 g 0.03 g | | | 16.89 g 0.00 g 1.09 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|----------------------------------|--|-----------------------|---|--|-----------------------|---------------------------------------|--|-----------------------|--|--|-----------------------|--|---|-----------|-----------|
| (06310) Diab. 15-10-40-15 g CH TTEU | Tízórai | Herba tea édesítőszerrel, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma | | | Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma | | | Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma | | | Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika, Alma | | | Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény, Alma | | |
| | | Energia: 391.52 Kcal / 1,636.55 KJ | | | Energia: 301.81 Kcal / 1,261.57 KJ | | | Energia: 342.89 Kcal / 1,433.28 KJ | | | Energia: 377.30 Kcal / 1,577.11 KJ | | | Energia: 190.17 Kcal / 794.91 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 9.08 g | 27.31 g | 8.40 g | 10.40 g | 16.11 g | 4.19 g | 8.36 g | 22.27 g | 6.57 g | 4.82 g | 27.10 g | 7.08 g | 1.35 g | 6.55 g | 0.45 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 25.78 g 0.04 g 1.94 g | | | 27.34 g 0.04 g 1.11 g | | | 25.74 g 0.04 g 1.17 g | | | 26.93 g 0.04 g 0.46 g | | | 26.48 g 9.49 g 0.17 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Cornito főtt tészta, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 403.39 Kcal / 1,686.17 KJ | | | Energia: 398.69 Kcal / 1,666.52 KJ | | | Energia: 505.67 Kcal / 2,113.70 KJ | | | Energia: 406.06 Kcal / 1,697.33 KJ | | | Energia: 592.11 Kcal / 2,475.02 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 14.12 g | 21.19 g | 5.66 g | 17.45 g | 18.28 g | 4.18 g | 26.26 g | 25.31 g | 11.07 g | 16.76 g | 19.08 g | 4.48 g | 22.59 g | 36.37 g | 9.19 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 38.44 g 0.01 g 7.06 g | | | 41.81 g 0.10 g 3.32 g | | | 42.24 g 1.01 g 1.51 g | | | 41.67 g 0.91 g 1.67 g | | | 42.69 g 8.89 g 3.65 g | | | |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél | | | |
| | Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ | | | Energia: 255.58 Kcal / 1,068.32 KJ | | | Energia: 227.06 Kcal / 949.11 KJ | | | Energia: 72.93 Kcal / 304.85 KJ | | | Energia: 248.07 Kcal / 1,036.93 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | |
| | 0.75 g | 5.95 g | 0.45 g | 9.76 g | 16.89 g | 4.98 g | 5.16 g | 15.79 g | 9.18 g | 2.07 g | 0.57 g | 0.06 g | 9.89 g | 15.53 g | 4.19 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 15.90 g 9.45 g 0.15 g | | | 15.82 g 4.40 g 1.23 g | | | 15.80 g 0.00 g 0.51 g | | | 14.71 g 1.20 g 0.03 g | | | 16.89 g 0.00 g 1.09 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|------------------------|---|---------|----------|
| (06351) Diab.25-35 gr CH TE | Tízórai | Herba tea édesítőszerrel, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB , paprika | | | Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 379.58 Kcal / 1,586.64 Kj | | | Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 Kj | | | Energia: 330.95 Kcal / 1,383.37 Kj | | | Energia: 365.36 Kcal / 1,527.20 Kj | | | Energia: 219.23 Kcal / 916.38 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 10.06 g | 26.92 g | 8.42 g | 11.38 g | 15.72 g | 4.21 g | 9.34 g | 21.88 g | 6.59 g | 5.80 g | 26.71 g | 7.10 g | 1.20 g | 9.52 g | 0.72 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 23.25 g 0.04 g 1.95 g | | | 24.81 g 0.04 g 1.12 g | | | 23.21 g 0.04 g 1.18 g | | | 24.40 g 0.04 g 0.47 g | | | 25.52 g 15.16 g 0.24 g | | | |
| | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Cornito főtt tészta, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 366.88 Kcal / 1,533.56 Kj | | | Energia: 349.24 Kcal / 1,459.82 Kj | | | Energia: 396.53 Kcal / 1,657.50 Kj | | | Energia: 315.25 Kcal / 1,317.75 Kj | | | Energia: 389.22 Kcal / 1,626.94 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 12.96 g | 19.15 g | 4.90 g | 15.93 g | 16.41 g | 3.92 g | 20.37 g | 19.94 g | 8.75 g | 13.54 g | 13.64 g | 2.93 g | 12.30 g | 22.41 g | 4.97 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 35.32 g 0.01 g 7.20 g | | | 34.63 g 0.05 g 2.82 g | | | 33.24 g 1.01 g 1.14 g | | | 34.56 g 0.61 g 1.52 g | | | 34.03 g 5.20 g 2.40 g | | | | |
| (06360) Diab. 15-35-15 g CH | Tízórai | Herba tea édesítőszerrel, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika | | | Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 339.34 Kcal / 1,418.44 Kj | | | Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 Kj | | | Energia: 290.71 Kcal / 1,215.17 Kj | | | Energia: 325.12 Kcal / 1,359.00 Kj | | | Energia: 137.99 Kcal / 576.80 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 8.48 g | 26.71 g | 8.40 g | 9.80 g | 15.51 g | 4.19 g | 7.76 g | 21.67 g | 6.57 g | 4.22 g | 26.50 g | 7.08 g | 0.75 g | 5.95 g | 0.45 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 15.28 g 0.04 g 1.92 g | | | 16.84 g 0.04 g 1.09 g | | | 15.24 g 0.04 g 1.15 g | | | 16.43 g 0.04 g 0.44 g | | | 15.98 g 9.49 g 0.15 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|--|---------|----------|
| (06360) Diab. 15-35-15 g CH | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Cornito főtt tészta, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 366.88 Kcal / 1,533.56 KJ | | | Energia: 349.24 Kcal / 1,459.82 KJ | | | Energia: 396.53 Kcal / 1,657.50 KJ | | | Energia: 315.25 Kcal / 1,317.75 KJ | | | Energia: 389.22 Kcal / 1,626.94 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 12.96 g | 19.15 g | 4.90 g | 15.93 g | 16.41 g | 3.92 g | 20.37 g | 19.94 g | 8.75 g | 13.54 g | 13.64 g | 2.93 g | 12.30 g | 22.41 g | 4.97 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 35.32 g 0.01 g 7.20 g | | | 34.63 g 0.05 g 2.82 g | | | 33.24 g 1.01 g 1.14 g | | | 34.56 g 0.61 g 1.52 g | | | 34.03 g 5.20 g 2.40 g | | | |
| | Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátra diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél | | |
| | | Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ | | | Energia: 255.58 Kcal / 1,068.32 KJ | | | Energia: 227.06 Kcal / 949.11 KJ | | | Energia: 72.93 Kcal / 304.85 KJ | | | Energia: 248.07 Kcal / 1,036.93 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 0.75 g | 5.95 g | 0.45 g | 9.76 g | 16.89 g | 4.98 g | 5.16 g | 15.79 g | 9.18 g | 2.07 g | 0.57 g | 0.06 g | 9.89 g | 15.53 g | 4.19 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 15.90 g 9.45 g 0.15 g | | | 15.82 g 4.40 g 1.23 g | | | 15.80 g 0.00 g 0.51 g | | | 14.71 g 1.20 g 0.03 g | | | 16.89 g 0.00 g 1.09 g | | | | |
| (06361) Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U | Tízórai | Herba tea édesítőszerrel, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma | | | Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma | | | Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma | | | Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika, Alma | | | Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény, Alma | | |
| | | Energia: 367.85 Kcal / 1,537.61 KJ | | | Energia: 278.14 Kcal / 1,162.63 KJ | | | Energia: 319.22 Kcal / 1,334.34 KJ | | | Energia: 353.63 Kcal / 1,478.17 KJ | | | Energia: 136.01 Kcal / 568.52 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 8.16 g | 27.19 g | 8.40 g | 9.48 g | 15.99 g | 4.19 g | 7.44 g | 22.15 g | 6.57 g | 3.90 g | 26.98 g | 7.08 g | 1.05 g | 4.17 g | 0.27 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 21.10 g 0.04 g 1.93 g | | | 22.66 g 0.04 g 1.10 g | | | 21.06 g 0.04 g 1.16 g | | | 22.25 g 0.04 g 0.45 g | | | 20.12 g 5.71 g 0.11 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|--|------------------------|-----------------------|---|---------|----------|
| (06361) Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Cornito főtt tészta, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 366.88 Kcal / 1,533.56 KJ | | | Energia: 349.24 Kcal / 1,459.82 KJ | | | Energia: 396.53 Kcal / 1,657.50 KJ | | | Energia: 315.25 Kcal / 1,317.75 KJ | | | Energia: 389.22 Kcal / 1,626.94 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 12.96 g | 19.15 g | 4.90 g | 15.93 g | 16.41 g | 3.92 g | 20.37 g | 19.94 g | 8.75 g | 13.54 g | 13.64 g | 2.93 g | 12.30 g | 22.41 g | 4.97 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 35.32 g 0.01 g 7.20 g | | | 34.63 g 0.05 g 2.82 g | | | 33.24 g 1.01 g 1.14 g | | | 34.56 g 0.61 g 1.52 g | | | 34.03 g 5.20 g 2.40 g | | | |
| | Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél | | |
| | | Energia: 40.62 Kcal / 169.79 KJ | | | Energia: 205.88 Kcal / 860.58 KJ | | | Energia: 172.15 Kcal / 719.59 KJ | | | Energia: 20.84 Kcal / 87.11 KJ | | | Energia: 187.95 Kcal / 785.63 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 0.23 g | 1.79 g | 0.14 g | 7.82 g | 16.64 g | 4.97 g | 3.02 g | 15.51 g | 9.17 g | 0.43 g | 0.20 g | 0.02 g | 7.54 g | 15.22 g | 4.18 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 4.77 g 2.84 g 0.05 g | | | 5.98 g 4.40 g 1.21 g | | | 4.93 g 0.00 g 0.48 g | | | 4.26 g 0.60 g 0.01 g | | | 4.99 g 0.00 g 1.06 g | | | | |
| (06370) Diab. 20-30/35-20 g CH | Tízórai | Herba tea édesítőszerrel, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika | | | Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 365.37 Kcal / 1,527.25 KJ | | | Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ | | | Energia: 316.74 Kcal / 1,323.97 KJ | | | Energia: 351.15 Kcal / 1,467.81 KJ | | | Energia: 165.07 Kcal / 689.99 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 9.50 g | 26.84 g | 8.41 g | 10.82 g | 15.64 g | 4.20 g | 8.78 g | 21.80 g | 6.58 g | 5.24 g | 26.63 g | 7.09 g | 0.90 g | 7.14 g | 0.54 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 20.44 g 0.04 g 1.94 g | | | 22.00 g 0.04 g 1.11 g | | | 20.40 g 0.04 g 1.17 g | | | 21.59 g 0.04 g 0.46 g | | | 19.16 g 11.38 g 0.18 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|--|---------|----------|
| (06370) Diab. 20-30/35-20 g CH | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Cornito főtt tészta, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Cékasaláta | | |
| | | Energia: 366.88 Kcal / 1,533.56 KJ | | | Energia: 349.24 Kcal / 1,459.82 KJ | | | Energia: 396.53 Kcal / 1,657.50 KJ | | | Energia: 315.25 Kcal / 1,317.75 KJ | | | Energia: 389.22 Kcal / 1,626.94 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 12.96 g | 19.15 g | 4.90 g | 15.93 g | 16.41 g | 3.92 g | 20.37 g | 19.94 g | 8.75 g | 13.54 g | 13.64 g | 2.93 g | 12.30 g | 22.41 g | 4.97 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 35.32 g 0.01 g 7.20 g | | | 34.63 g 0.05 g 2.82 g | | | 33.24 g 1.01 g 1.14 g | | | 34.56 g 0.61 g 1.52 g | | | 34.03 g 5.20 g 2.40 g | | | |
| | Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél | | |
| | | Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ | | | Energia: 281.61 Kcal / 1,177.13 KJ | | | Energia: 253.09 Kcal / 1,057.92 KJ | | | Energia: 96.60 Kcal / 403.79 KJ | | | Energia: 274.10 Kcal / 1,145.74 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 0.90 g | 7.14 g | 0.54 g | 10.78 g | 17.02 g | 4.99 g | 6.18 g | 15.92 g | 9.19 g | 2.99 g | 0.69 g | 0.06 g | 10.91 g | 15.66 g | 4.20 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 19.08 g 11.34 g 0.18 g | | | 20.98 g 4.40 g 1.25 g | | | 20.96 g 0.00 g 0.53 g | | | 19.39 g 1.20 g 0.04 g | | | 22.05 g 0.00 g 1.11 g | | | | |
| (06380) Diab. 15-30-15 g CH | Tízórai | Herba tea édesítőszerrel, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika | | | Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 339.34 Kcal / 1,418.44 KJ | | | Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ | | | Energia: 290.71 Kcal / 1,215.17 KJ | | | Energia: 325.12 Kcal / 1,359.00 KJ | | | Energia: 137.99 Kcal / 576.80 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 8.48 g | 26.71 g | 8.40 g | 9.80 g | 15.51 g | 4.19 g | 7.76 g | 21.67 g | 6.57 g | 4.22 g | 26.50 g | 7.08 g | 0.75 g | 5.95 g | 0.45 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 15.28 g 0.04 g 1.92 g | | | 16.84 g 0.04 g 1.09 g | | | 15.24 g 0.04 g 1.15 g | | | 16.43 g 0.04 g 0.44 g | | | 15.98 g 9.49 g 0.15 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|--|------------------------|-----------------------|--|---------|----------|
| (06380) Diab. 15-30-15 g CH | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Cornito főtt tészta, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Cékasaláta | | |
| | | Energia: 311.42 Kcal / 1,301.74 KJ | | | Energia: 321.73 Kcal / 1,344.83 KJ | | | Energia: 376.91 Kcal / 1,575.48 KJ | | | Energia: 304.91 Kcal / 1,274.52 KJ | | | Energia: 363.93 Kcal / 1,521.23 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 11.07 g | 16.13 g | 4.01 g | 15.45 g | 15.65 g | 3.82 g | 20.17 g | 19.59 g | 8.72 g | 13.48 g | 13.63 g | 2.92 g | 12.06 g | 21.83 g | 4.90 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 30.29 g 0.01 g 6.72 g | | | 29.98 g 0.05 g 2.62 g | | | 29.39 g 0.76 g 1.13 g | | | 32.11 g 0.46 g 1.52 g | | | 29.37 g 4.90 g 2.20 g | | | |
| | Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátra diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél | | |
| | | Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ | | | Energia: 255.58 Kcal / 1,068.32 KJ | | | Energia: 227.06 Kcal / 949.11 KJ | | | Energia: 72.93 Kcal / 304.85 KJ | | | Energia: 248.07 Kcal / 1,036.93 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 0.75 g | 5.95 g | 0.45 g | 9.76 g | 16.89 g | 4.98 g | 5.16 g | 15.79 g | 9.18 g | 2.07 g | 0.57 g | 0.06 g | 9.89 g | 15.53 g | 4.19 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 15.90 g 9.45 g 0.15 g | | | 15.82 g 4.40 g 1.23 g | | | 15.80 g 0.00 g 0.51 g | | | 14.71 g 1.20 g 0.03 g | | | 16.89 g 0.00 g 1.09 g | | | | |
| (06381) Diab. (20-15-30-10-5 gr CH)-TTEUU | Tízórai | Herba tea édesítőszerrel, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma | | | Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma | | | Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma | | | Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika, Alma | | | Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény, Alma | | |
| | | Energia: 443.64 Kcal / 1,854.42 KJ | | | Energia: 353.93 Kcal / 1,479.43 KJ | | | Energia: 395.01 Kcal / 1,651.14 KJ | | | Energia: 429.42 Kcal / 1,794.98 KJ | | | Energia: 243.34 Kcal / 1,017.16 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 10.40 g | 27.74 g | 8.41 g | 11.72 g | 16.54 g | 4.20 g | 9.68 g | 22.70 g | 6.58 g | 6.14 g | 27.53 g | 7.09 g | 1.80 g | 8.04 g | 0.54 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 36.19 g 0.04 g 1.97 g | | | 37.75 g 0.04 g 1.14 g | | | 36.15 g 0.04 g 1.20 g | | | 37.34 g 0.04 g 0.49 g | | | 34.91 g 11.38 g 0.21 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|--|---------|----------|
| (06381) Diab. (20-15-30-10-5 gr CH)-TTEUU | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Cornito főtt tészta, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Cékalsaláta | | |
| | | Energia: 311.42 Kcal / 1,301.74 KJ | | | Energia: 321.73 Kcal / 1,344.83 KJ | | | Energia: 376.91 Kcal / 1,575.48 KJ | | | Energia: 304.91 Kcal / 1,274.52 KJ | | | Energia: 363.93 Kcal / 1,521.23 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 11.07 g | 16.13 g | 4.01 g | 15.45 g | 15.65 g | 3.82 g | 20.17 g | 19.59 g | 8.72 g | 13.48 g | 13.63 g | 2.92 g | 12.06 g | 21.83 g | 4.90 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 30.29 g 0.01 g 6.72 g | | | 29.98 g 0.05 g 2.62 g | | | 29.39 g 0.76 g 1.13 g | | | 32.11 g 0.46 g 1.52 g | | | 29.37 g 4.90 g 2.20 g | | | |
| | Uzsonna | Diétás péksütemény, Mandarin | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka, Mandarin | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Mandarin | | | Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB, Mandarin | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél, Mandarin | | |
| | | Energia: 104.68 Kcal / 437.56 KJ | | | Energia: 255.35 Kcal / 1,067.36 KJ | | | Energia: 226.83 Kcal / 948.15 KJ | | | Energia: 76.56 Kcal / 320.02 KJ | | | Energia: 247.84 Kcal / 1,035.97 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 0.80 g | 3.72 g | 0.27 g | 9.19 g | 16.92 g | 4.98 g | 4.59 g | 15.82 g | 9.18 g | 2.27 g | 0.51 g | 0.04 g | 9.32 g | 15.56 g | 4.19 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 14.44 g 5.67 g 0.09 g | | | 16.04 g 4.40 g 1.22 g | | | 16.02 g 0.00 g 0.50 g | | | 15.46 g 0.60 g 0.03 g | | | 17.11 g 0.00 g 1.08 g | | | | |
| (06390) Diab. 15-10-35-10- 10 g CH | Tízórai | Herba tea édesítőszerrel, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma | | | Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma | | | Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma | | | Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika, Alma | | | Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény, Alma | | |
| | | Energia: 391.52 Kcal / 1,636.55 KJ | | | Energia: 301.81 Kcal / 1,261.57 KJ | | | Energia: 342.89 Kcal / 1,433.28 KJ | | | Energia: 377.30 Kcal / 1,577.11 KJ | | | Energia: 190.17 Kcal / 794.91 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 9.08 g | 27.31 g | 8.40 g | 10.40 g | 16.11 g | 4.19 g | 8.36 g | 22.27 g | 6.57 g | 4.82 g | 27.10 g | 7.08 g | 1.35 g | 6.55 g | 0.45 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 25.78 g 0.04 g 1.94 g | | | 27.34 g 0.04 g 1.11 g | | | 25.74 g 0.04 g 1.17 g | | | 26.93 g 0.04 g 0.46 g | | | 26.48 g 9.49 g 0.17 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|---|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|--|------------------------|-----------------------|---|---------|----------|
| (06390) Diab. 15-10-35-10- 10 g CH | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Cornito főtt tészta, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 366.88 Kcal / 1,533.56 KJ | | | Energia: 349.24 Kcal / 1,459.82 KJ | | | Energia: 396.53 Kcal / 1,657.50 KJ | | | Energia: 315.25 Kcal / 1,317.75 KJ | | | Energia: 389.22 Kcal / 1,626.94 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 12.96 g | 19.15 g | 4.90 g | 15.93 g | 16.41 g | 3.92 g | 20.37 g | 19.94 g | 8.75 g | 13.54 g | 13.64 g | 2.93 g | 12.30 g | 22.41 g | 4.97 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 35.32 g 0.01 g 7.20 g | | | 34.63 g 0.05 g 2.82 g | | | 33.24 g 1.01 g 1.14 g | | | 34.56 g 0.61 g 1.52 g | | | 34.03 g 5.20 g 2.40 g | | | |
| | Uzsonna | Diétás péksütemény, Körte | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóborka, Körte | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Körte | | | Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB, Körte | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél, Körte | | |
| | | Energia: 159.25 Kcal / 665.67 KJ | | | Energia: 279.43 Kcal / 1,168.02 KJ | | | Energia: 250.91 Kcal / 1,048.80 KJ | | | Energia: 96.78 Kcal / 404.54 KJ | | | Energia: 271.92 Kcal / 1,136.63 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 0.93 g | 6.09 g | 0.45 g | 9.94 g | 17.03 g | 4.98 g | 5.34 g | 15.93 g | 9.18 g | 2.25 g | 0.71 g | 0.06 g | 10.07 g | 15.67 g | 4.19 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 21.30 g 9.45 g 0.15 g | | | 21.22 g 4.40 g 1.23 g | | | 21.20 g 0.00 g 0.51 g | | | 20.11 g 1.20 g 0.03 g | | | 22.29 g 0.00 g 1.09 g | | | | |
| (06410) Zsír-,Esz E:550kcal,T- U260kcal | Tízórai | Herba tea édesítőszerrel, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika | | | Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 365.37 Kcal / 1,527.25 KJ | | | Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ | | | Energia: 316.74 Kcal / 1,323.97 KJ | | | Energia: 351.15 Kcal / 1,467.81 KJ | | | Energia: 165.07 Kcal / 689.99 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 9.50 g | 26.84 g | 8.41 g | 10.82 g | 15.64 g | 4.20 g | 8.78 g | 21.80 g | 6.58 g | 5.24 g | 26.63 g | 7.09 g | 0.90 g | 7.14 g | 0.54 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 20.44 g 0.04 g 1.94 g | | | 22.00 g 0.04 g 1.11 g | | | 20.40 g 0.04 g 1.17 g | | | 21.59 g 0.04 g 0.46 g | | | 19.16 g 11.38 g 0.18 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|---------------------|--|---------------------|---------------------|--|---------------------|---------------------|--|---------------------|---------------------|--|---------------------|---------------------|--|---------|----------|
| (06410) Zsír-,Esz E:550kcal,T- U260kcal | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Cornito főtt tészta, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 514.32 Kcal / 2,149.86 KJ | | | Energia: 439.96 Kcal / 1,839.03 KJ | | | Energia: 544.90 Kcal / 2,277.68 KJ | | | Energia: 447.43 Kcal / 1,870.26 KJ | | | Energia: 654.66 Kcal / 2,736.48 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 17.89 g | 27.24 g | 7.42 g | 18.17 g | 19.42 g | 4.33 g | 26.66 g | 26.01 g | 11.13 g | 17.00 g | 19.14 g | 4.49 g | 23.23 g | 38.64 g | 9.40 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 48.50 g | 0.02 g | 8.00 g | 48.78 g | 0.10 g | 3.62 g | 49.94 g | 1.51 g | 1.52 g | 51.47 g | 1.51 g | 1.68 g | 52.42 g | 9.49 g | 4.08 g | |
| | Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél | | |
| | | Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ | | | Energia: 281.61 Kcal / 1,177.13 KJ | | | Energia: 253.09 Kcal / 1,057.92 KJ | | | Energia: 96.60 Kcal / 403.79 KJ | | | Energia: 274.10 Kcal / 1,145.74 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 0.90 g | 7.14 g | 0.54 g | 10.78 g | 17.02 g | 4.99 g | 6.18 g | 15.92 g | 9.19 g | 2.99 g | 0.69 g | 0.06 g | 10.91 g | 15.66 g | 4.20 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 19.08 g | 11.34 g | 0.18 g | 20.98 g | 4.40 g | 1.25 g | 20.96 g | 0.00 g | 0.53 g | 19.39 g | 1.20 g | 0.04 g | 22.05 g | 0.00 g | 1.11 g | | |
| (06420) Zsír-,Esz E:322kcal,T- U184kcal | Tízórai | Herba tea édesítőszerrel, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika | | | Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 339.34 Kcal / 1,418.44 KJ | | | Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ | | | Energia: 290.71 Kcal / 1,215.17 KJ | | | Energia: 325.12 Kcal / 1,359.00 KJ | | | Energia: 137.99 Kcal / 576.80 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 8.48 g | 26.71 g | 8.40 g | 9.80 g | 15.51 g | 4.19 g | 7.76 g | 21.67 g | 6.57 g | 4.22 g | 26.50 g | 7.08 g | 0.75 g | 5.95 g | 0.45 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 15.28 g | 0.04 g | 1.92 g | 16.84 g | 0.04 g | 1.09 g | 15.24 g | 0.04 g | 1.15 g | 16.43 g | 0.04 g | 0.44 g | 15.98 g | 9.49 g | 0.15 g | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|--|------------------------|-----------------------|--|---------|----------|
| (06420) Zsír-,Esz E:322kcal,T- U184kcal | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Cornito főtt tészta, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 366.88 Kcal / 1,533.56 KJ | | | Energia: 349.24 Kcal / 1,459.82 KJ | | | Energia: 396.53 Kcal / 1,657.50 KJ | | | Energia: 315.25 Kcal / 1,317.75 KJ | | | Energia: 389.22 Kcal / 1,626.94 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 12.96 g | 19.15 g | 4.90 g | 15.93 g | 16.41 g | 3.92 g | 20.37 g | 19.94 g | 8.75 g | 13.54 g | 13.64 g | 2.93 g | 12.30 g | 22.41 g | 4.97 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 35.32 g 0.01 g 7.20 g | | | 34.63 g 0.05 g 2.82 g | | | 33.24 g 1.01 g 1.14 g | | | 34.56 g 0.61 g 1.52 g | | | 34.03 g 5.20 g 2.40 g | | | |
| | Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka | | | Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB | | | Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél | | |
| | | Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ | | | Energia: 255.58 Kcal / 1,068.32 KJ | | | Energia: 227.06 Kcal / 949.11 KJ | | | Energia: 72.93 Kcal / 304.85 KJ | | | Energia: 248.07 Kcal / 1,036.93 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 0.75 g | 5.95 g | 0.45 g | 9.76 g | 16.89 g | 4.98 g | 5.16 g | 15.79 g | 9.18 g | 2.07 g | 0.57 g | 0.06 g | 9.89 g | 15.53 g | 4.19 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 15.90 g 9.45 g 0.15 g | | | 15.82 g 4.40 g 1.23 g | | | 15.80 g 0.00 g 0.51 g | | | 14.71 g 1.20 g 0.03 g | | | 16.89 g 0.00 g 1.09 g | | | | |
| (06421) Energiaszegény (25-40-15 gr CH)TEU | Tízórai | Herba tea édesítőszerrel, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB , paprika | | | Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 379.58 Kcal / 1,586.64 KJ | | | Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ | | | Energia: 330.95 Kcal / 1,383.37 KJ | | | Energia: 365.36 Kcal / 1,527.20 KJ | | | Energia: 219.23 Kcal / 916.38 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 10.06 g | 26.92 g | 8.42 g | 11.38 g | 15.72 g | 4.21 g | 9.34 g | 21.88 g | 6.59 g | 5.80 g | 26.71 g | 7.10 g | 1.20 g | 9.52 g | 0.72 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 23.25 g 0.04 g 1.95 g | | | 24.81 g 0.04 g 1.12 g | | | 23.21 g 0.04 g 1.18 g | | | 24.40 g 0.04 g 0.47 g | | | 25.52 g 15.16 g 0.24 g | | | | |



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|---|--|---------------------|---|--|---------------------|---|--|---------------------|--|--|---------------------|--|--|---------|--------|
| (06421) Energiaszegény (25-40-15 gr CH)TEU | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Túró feltét, Tejföl, Cornito főtt tészta, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklassaláta | | |
| | | Energia: 403.39 Kcal / 1,686.17 KJ | | | Energia: 398.69 Kcal / 1,666.52 KJ | | | Energia: 505.67 Kcal / 2,113.70 KJ | | | Energia: 406.06 Kcal / 1,697.33 KJ | | | Energia: 592.11 Kcal / 2,475.02 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 14.12 g | 21.19 g | 5.66 g | 17.45 g | 18.28 g | 4.18 g | 26.26 g | 25.31 g | 11.07 g | 16.76 g | 19.08 g | 4.48 g | 22.59 g | 36.37 g | 9.19 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 38.44 g | 0.01 g | 7.06 g | 41.81 g | 0.10 g | 3.32 g | 42.24 g | 1.01 g | 1.51 g | 41.67 g | 0.91 g | 1.67 g | 42.69 g | 8.89 g | 3.65 g | |
| | Natúr joghurt | | | Kefir poharas | | | Natúr joghurt | | | Kefir poharas | | | Natúr joghurt | | | |
| | 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: 220.01 Kcal / 919.64 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 11.56 g | 12.24 g | 6.64 g | 11.56 g | 0.34 g | 0.18 g | 11.56 g | 12.24 g | 6.65 g | 11.56 g | 0.34 g | 0.18 g | 11.56 g | 12.24 g | 6.64 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 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 | | |
| (06510) Diab, tej, parad.M 20 -50-20 g CH | Tízórai | Herba tea édesítőszerrel, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika | | | Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény | | |
| | | Energia: 365.37 Kcal / 1,527.25 KJ | | | Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ | | | Energia: 316.74 Kcal / 1,323.97 KJ | | | Energia: 351.15 Kcal / 1,467.81 KJ | | | Energia: 165.07 Kcal / 689.99 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 9.50 g | 26.84 g | 8.41 g | 10.82 g | 15.64 g | 4.20 g | 8.78 g | 21.80 g | 6.58 g | 5.24 g | 26.63 g | 7.09 g | 0.90 g | 7.14 g | 0.54 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 20.44 g | 0.04 g | 1.94 g | 22.00 g | 0.04 g | 1.11 g | 20.40 g | 0.04 g | 1.17 g | 21.59 g | 0.04 g | 0.46 g | 19.16 g | 11.38 g | 0.18 g | |
| | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogyó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Cornito főtt tészta, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklassaláta | | | |
| | Energia: 496.76 Kcal / 2,076.46 KJ | | | Energia: 565.66 Kcal / 2,364.46 KJ | | | Energia: 396.83 Kcal / 1,658.75 KJ | | | Energia: 563.45 Kcal / 2,355.22 KJ | | | Energia: 702.56 Kcal / 2,936.70 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 17.46 g | 26.18 g | 6.78 g | 29.38 g | 28.72 g | 7.30 g | 17.66 g | 12.25 g | 2.22 g | 24.09 g | 28.40 g | 6.12 g | 23.85 g | 43.06 g | 9.71 g | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
|----------------|--|---------|------------|--|---------|------------|--|---------|------------|--|---------|------------|--|---------|-----------|
| | 47.26 g | 0.01 g | 8.75 g | 47.91 g | 0.10 g | 4.54 g | 53.02 g | 2.06 g | 1.41 g | 52.84 g | 0.62 g | 1.55 g | 54.05 g | 9.49 g | 4.16 g |
| Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka | | | Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL DIAB | | | Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél | | |
| | Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ | | | Energia: 281.61 Kcal / 1,177.13 KJ | | | Energia: 199.37 Kcal / 833.37 KJ | | | Energia: 112.20 Kcal / 469.00 KJ | | | Energia: 274.10 Kcal / 1,145.74 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | 0.90 g | 7.14 g | 0.54 g | 10.78 g | 17.02 g | 4.99 g | 4.42 g | 10.12 g | 8.43 g | 4.00 g | 0.67 g | 0.05 g | 10.91 g | 15.66 g | 4.20 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 19.08 g | 11.34 g | 0.18 g | 20.98 g | 4.40 g | 1.25 g | 22.76 g | 0.00 g | 0.70 g | 22.36 g | 0.60 g | 0.06 g | 22.05 g | 0.00 g | 1.11 g | |
| Tízórai | Herba tea édesítőszerrel, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika | | | Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény | | |
| | Energia: 339.34 Kcal / 1,418.44 KJ | | | Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ | | | Energia: 290.71 Kcal / 1,215.17 KJ | | | Energia: 325.12 Kcal / 1,359.00 KJ | | | Energia: 137.99 Kcal / 576.80 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | 8.48 g | 26.71 g | 8.40 g | 9.80 g | 15.51 g | 4.19 g | 7.76 g | 21.67 g | 6.57 g | 4.22 g | 26.50 g | 7.08 g | 0.75 g | 5.95 g | 0.45 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 15.28 g | 0.04 g | 1.92 g | 16.84 g | 0.04 g | 1.09 g | 15.24 g | 0.04 g | 1.15 g | 16.43 g | 0.04 g | 0.44 g | 15.98 g | 9.49 g | 0.15 g | |
| Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Cornito főtt tészta, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | Energia: 378.95 Kcal / 1,584.01 KJ | | | Energia: 355.57 Kcal / 1,486.28 KJ | | | Energia: 249.36 Kcal / 1,042.32 KJ | | | Energia: 403.71 Kcal / 1,687.51 KJ | | | Energia: 389.87 Kcal / 1,629.66 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | 13.39 g | 20.08 g | 5.02 g | 16.31 g | 16.06 g | 3.89 g | 9.43 g | 7.20 g | 1.15 g | 16.72 g | 20.84 g | 4.76 g | 13.04 g | 22.09 g | 4.94 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 35.91 g | 0.01 g | 6.61 g | 37.26 g | 0.08 g | 2.67 g | 35.85 g | 1.31 g | 0.78 g | 37.17 g | 0.61 g | 1.04 g | 34.22 g | 5.69 g | 2.35 g | |

(06530)
Diab,tej-szójM
15-35-15 g CH





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|----------------|---|---------|------------|--|---------|------------|--|---------|------------|---|---------|------------|--|---------|--------|
| (06530) Diab,tej-szójM 15-35-15 g CH | Uzsonna | Diétás péksütemény | | | Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka | | | Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL DIAB | | | Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB | | | Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél | | |
| | | Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ | | | Energia: 255.58 Kcal / 1,068.32 KJ | | | Energia: 165.77 Kcal / 692.92 KJ | | | Energia: 72.93 Kcal / 304.85 KJ | | | Energia: 248.07 Kcal / 1,036.93 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 0.75 g | 5.95 g | 0.45 g | 9.76 g | 16.89 g | 4.98 g | 3.10 g | 9.95 g | 8.42 g | 2.07 g | 0.57 g | 0.06 g | 9.89 g | 15.53 g | 4.19 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| | 15.90 g | 9.45 g | 0.15 g | 15.82 g | 4.40 g | 1.23 g | 16.10 g | 0.00 g | 0.68 g | 14.71 g | 1.20 g | 0.03 g | 16.89 g | 0.00 g | 1.09 g | |
| (05050) PKU | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérgocka, Zöldség pörkölt, Párolt rizs PKU | | | Zöldségleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Virsli, PKU, Kelbimbófőzelék, Kenyér, PKU | | | Zöldségleves, Levesbetét, Jackfruit, Tarhonya köret PKU, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 674.77 Kcal / 2,820.54 KJ | | | Energia: 778.08 Kcal / 3,252.37 KJ | | | Energia: 494.81 Kcal / 2,068.31 KJ | | | Energia: 789.80 Kcal / 3,301.36 KJ | | | Energia: 677.42 Kcal / 2,831.62 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 20.71 g | 39.79 g | 9.88 g | 9.34 g | 30.41 g | 3.83 g | 2.91 g | 17.56 g | 2.28 g | 19.98 g | 33.20 g | 3.30 g | 3.59 g | 16.31 g | 2.95 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| | 57.50 g | 0.02 g | 9.19 g | 114.56 g | 0.34 g | 4.01 g | 80.44 g | 10.04 g | 2.16 g | 101.62 g | 3.32 g | 4.83 g | 127.38 g | 8.03 g | 6.34 g | |
| (05052) PKU 4 -6 | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérgocka, Zöldség pörkölt, Párolt rizs PKU | | | Zöldségleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Virsli, PKU, Kelbimbófőzelék, Kenyér, PKU | | | Zöldségleves, Levesbetét, Jackfruit, Tarhonya köret PKU, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 252.78 Kcal / 1,056.62 KJ | | | Energia: 592.55 Kcal / 2,476.86 KJ | | | Energia: 356.70 Kcal / 1,491.01 KJ | | | Energia: 664.87 Kcal / 2,779.16 KJ | | | Energia: 434.52 Kcal / 1,816.29 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 9.80 g | 18.73 g | 4.29 g | 6.93 g | 25.33 g | 3.19 g | 1.83 g | 10.68 g | 1.37 g | 15.87 g | 25.69 g | 2.46 g | 1.81 g | 9.61 g | 1.84 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| | 33.89 g | 0.01 g | 3.48 g | 82.60 g | 0.21 g | 2.77 g | 62.40 g | 10.03 g | 1.10 g | 91.56 g | 3.32 g | 4.08 g | 84.01 g | 3.22 g | 3.70 g | |



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|-------------|---|---------|------------|--|---------|------------|--|---------|------------|--|---------|------------|--|---------|----------|
| (05053) PKU 7-14 | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya , Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Zöldség pörkölt, Párolt rizs PKU | | | Zöldségleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Virsli, PKU, Kelbimbóféle , Kenyér, PKU | | | Zöldségleves, Levesbetét, Jackfruit, Tarhonya köret PKU, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 324.33 Kcal / 1,355.70 KJ | | | Energia: 647.96 Kcal / 2,708.47 KJ | | | Energia: 391.40 Kcal / 1,636.05 KJ | | | Energia: 655.01 Kcal / 2,737.94 KJ | | | Energia: 492.93 Kcal / 2,060.45 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 12.42 g | 23.66 g | 5.38 g | 7.78 g | 27.10 g | 3.38 g | 2.05 g | 12.26 g | 1.58 g | 14.67 g | 25.64 g | 2.43 g | 2.28 g | 11.10 g | 2.09 g |
| (05054) PKU 15-18 | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Zöldség pörkölt, Párolt rizs PKU | | | Zöldségleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Virsli, PKU, Kelbimbóféle , Kenyér, PKU | | | Zöldségleves, Levesbetét, Jackfruit, Tarhonya köret PKU, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 653.50 Kcal / 2,731.63 KJ | | | Energia: 778.08 Kcal / 3,252.37 KJ | | | Energia: 472.30 Kcal / 1,974.21 KJ | | | Energia: 789.80 Kcal / 3,301.36 KJ | | | Energia: 655.16 Kcal / 2,738.57 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 20.46 g | 37.90 g | 9.67 g | 9.34 g | 30.41 g | 3.83 g | 2.55 g | 15.65 g | 2.04 g | 19.98 g | 33.20 g | 3.30 g | 3.29 g | 14.41 g | 2.71 g |
| (05080) Fehér,kálium, foszfor,kr.vese elégt. | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pírtott kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Kelbimbóféle , Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Zöldségleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 658.11 Kcal / 2,750.90 KJ | | | Energia: 955.74 Kcal / 3,994.99 KJ | | | Energia: 826.94 Kcal / 3,456.61 KJ | | | Energia: 962.38 Kcal / 4,022.75 KJ | | | Energia: 976.06 Kcal / 4,079.93 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 19.66 g | 35.66 g | 8.50 g | 33.86 g | 47.80 g | 12.61 g | 38.54 g | 30.85 g | 12.09 g | 37.28 g | 42.10 g | 10.59 g | 36.48 g | 48.17 g | 11.11 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| | 63.64 g | 0.05 g | 8.63 g | 96.27 g | 0.01 g | 5.74 g | 97.69 g | 10.00 g | 1.96 g | 107.92 g | 9.01 g | 3.12 g | 98.32 g | 7.99 g | 5.72 g | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|--|-----------------------|---|---|--|--|---|
| (05082) Fehér,kálium,f oszfor,kr.vese el 4-6 | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | Gombaleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | Zöldségleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta |
| | | Energia: 364.25 Kcal / 1,522.57 KJ | Energia: 569.93 Kcal / 2,382.31 KJ | Energia: 544.25 Kcal / 2,274.97 KJ | Energia: 704.38 Kcal / 2,944.31 KJ | Energia: 556.66 Kcal / 2,326.84 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav |
| | | 10.96 g 19.64 g 4.76 g | 19.03 g 26.82 g 6.95 g | 23.90 g 15.88 g 6.04 g | 29.67 g 30.94 g 7.42 g | 20.74 g 25.63 g 5.77 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| | 35.33 g 0.03 g 4.37 g | 62.40 g 0.02 g 2.53 g | 75.50 g 10.00 g 5.65 g | 76.74 g 7.51 g 2.73 g | 60.29 g 3.20 g 4.27 g | |
| (05083) Fehér,kálium,f oszfor,kr.vese el7-14 | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | Gombaleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | Zöldségleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta |
| | | Energia: 452.34 Kcal / 1,890.78 KJ | Energia: 709.62 Kcal / 2,966.21 KJ | Energia: 679.15 Kcal / 2,838.85 KJ | Energia: 885.21 Kcal / 3,700.18 KJ | Energia: 685.35 Kcal / 2,864.76 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav |
| | | 13.66 g 24.25 g 5.90 g | 23.55 g 33.71 g 8.71 g | 31.35 g 22.47 g 8.94 g | 33.78 g 36.59 g 9.01 g | 25.11 g 31.82 g 7.04 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| | 44.10 g 0.03 g 5.64 g | 77.17 g 0.03 g 3.34 g | 86.87 g 10.00 g 1.56 g | 104.61 g 9.01 g 2.93 g | 74.05 g 4.80 g 5.64 g | |
| (05084) Fehér,kálium,f oszfor,kr.vese e15-18 | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | Gombaleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | Zöldségleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta |
| | | Energia: 633.74 Kcal / 2,649.03 KJ | Energia: 955.74 Kcal / 3,994.99 KJ | Energia: 826.94 Kcal / 3,456.61 KJ | Energia: 962.38 Kcal / 4,022.75 KJ | Energia: 953.55 Kcal / 3,985.84 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav |
| | | 19.24 g 33.73 g 8.25 g | 33.86 g 47.80 g 12.61 g | 38.54 g 30.85 g 12.09 g | 37.28 g 42.10 g 10.59 g | 36.12 g 46.26 g 10.87 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| | 62.19 g 0.04 g 8.22 g | 96.27 g 0.01 g 5.74 g | 97.69 g 10.00 g 1.96 g | 107.92 g 9.01 g 3.12 g | 97.23 g 7.99 g 5.31 g | |



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|-------------|---|-----------------------|----------|---|------------------------|----------|--|------------------------|----------|--|-----------------------|----------|---|---------|----------|
| (05115) Fehérjeszeg (60g)kálium,fo szforszeg | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Zöldségleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 658.11 Kcal / 2,750.90 KJ | | | Energia: 955.74 Kcal / 3,994.99 KJ | | | Energia: 826.94 Kcal / 3,456.61 KJ | | | Energia: 962.38 Kcal / 4,022.75 KJ | | | Energia: 976.06 Kcal / 4,079.93 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 19.66 g | 35.66 g | 8.50 g | 33.86 g | 47.80 g | 12.61 g | 38.54 g | 30.85 g | 12.09 g | 37.28 g | 42.10 g | 10.59 g | 36.48 g | 48.17 g | 11.11 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 63.64 g 0.05 g 8.63 g | | | 96.27 g 0.01 g 5.74 g | | | 97.69 g 10.00 g 1.96 g | | | 107.92 g 9.01 g 3.12 g | | | 98.32 g 7.99 g 5.72 g | | | | |
| (05117) Fehérjeszeg (60g)kálium,fo szfor4-6 | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Zöldségleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 364.25 Kcal / 1,522.57 KJ | | | Energia: 569.93 Kcal / 2,382.31 KJ | | | Energia: 544.25 Kcal / 2,274.97 KJ | | | Energia: 704.38 Kcal / 2,944.31 KJ | | | Energia: 556.65 Kcal / 2,326.80 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 10.96 g | 19.64 g | 4.76 g | 19.03 g | 26.82 g | 6.95 g | 23.90 g | 15.88 g | 6.04 g | 29.67 g | 30.94 g | 7.42 g | 20.74 g | 25.62 g | 5.77 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 35.33 g 0.03 g 4.37 g | | | 62.40 g 0.02 g 2.53 g | | | 75.50 g 10.00 g 5.65 g | | | 76.74 g 7.51 g 2.73 g | | | 60.28 g 3.20 g 4.26 g | | | | |
| (05118) Fehérjeszeg (60g)kálium,fo szfor7-14 | Ebéd | Zöldségleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Pirított kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Zöldségleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 452.34 Kcal / 1,890.78 KJ | | | Energia: 709.62 Kcal / 2,966.21 KJ | | | Energia: 679.15 Kcal / 2,838.85 KJ | | | Energia: 885.21 Kcal / 3,700.18 KJ | | | Energia: 685.35 Kcal / 2,864.76 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 13.66 g | 24.25 g | 5.90 g | 23.55 g | 33.71 g | 8.71 g | 31.35 g | 22.47 g | 8.94 g | 33.78 g | 36.59 g | 9.01 g | 25.11 g | 31.81 g | 7.04 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 44.10 g 0.03 g 5.64 g | | | 77.17 g 0.03 g 3.34 g | | | 86.87 g 10.00 g 1.56 g | | | 104.61 g 9.01 g 2.93 g | | | 74.05 g 4.80 g 5.63 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|---|-------------|--|---|--|--|--|----------|------------|---------|----------|------------|---------|----------|------------|---------|----------|
| (05913) GM,TO,hűv,riz s,kuk,burgony a7-14 | Ebéd | Zöldségleves, Sertéspörkölt, Hajdina köret, Csemege uborka | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Köles | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Alma | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék , GM pékáru, ebédhez | Erőleves, Levesbetét Éden, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 682.17 Kcal / 2,851.47 KJ | Energia: 664.47 Kcal / 2,777.48 KJ | Energia: 422.20 Kcal / 1,764.80 KJ | Energia: 670.28 Kcal / 2,801.77 KJ | Energia: 556.52 Kcal / 2,326.25 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 23.40 g | 32.73 g | 5.10 g | 25.29 g | 28.80 g | 5.96 g | 20.26 g | 21.50 g | 7.74 g | 19.12 g | 30.81 g | 5.79 g | 15.37 g | 30.40 g | 6.29 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 73.06 g | 0.00 g | 4.95 g | 76.11 g | 0.04 g | 4.51 g | 36.25 g | 10.06 g | 0.94 g | 77.99 g | 3.00 g | 2.57 g | 54.34 g | 7.22 g | 6.59 g | | |
| (05914) GM,TO,hűv,riz s,kuk,burgony a 15-18 | Ebéd | Zöldségleves, Sertéspörkölt, Hajdina köret, Csemege uborka | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Köles | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Alma | Zöldséges gombaleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék , GM pékáru, ebédhez | Erőleves, Levesbetét Éden, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 821.70 Kcal / 3,434.71 KJ | Energia: 841.61 Kcal / 3,517.93 KJ | Energia: 561.42 Kcal / 2,346.74 KJ | Energia: 953.26 Kcal / 3,984.63 KJ | Energia: 817.31 Kcal / 3,416.36 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 32.70 g | 42.62 g | 7.07 g | 36.45 g | 39.49 g | 8.65 g | 28.87 g | 29.92 g | 10.82 g | 30.86 g | 50.57 g | 10.35 g | 24.58 g | 46.35 g | 9.98 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 76.51 g | 0.00 g | 6.85 g | 85.59 g | 0.06 g | 6.21 g | 43.56 g | 10.08 g | 1.51 g | 92.33 g | 3.00 g | 3.88 g | 74.08 g | 11.01 g | 9.93 g | | |
| (06070) GM,TM,To,rizs ,kuk,hisztami n | Ebéd | Zöldborsóleves, Sertéspörkölt, Köles , Céklasaláta | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Jázmin rizs | Húsleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Alma | Magyaros zöldségleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék , GM pékáru, ebédhez | Erőleves, Levesbetét Éden, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 830.13 Kcal / 3,469.94 KJ | Energia: 838.50 Kcal / 3,504.93 KJ | Energia: 435.37 Kcal / 1,819.85 KJ | Energia: 1,011.93 Kcal / 4,229.87 KJ | Energia: 736.76 Kcal / 3,079.66 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 35.30 g | 39.99 g | 7.04 g | 35.10 g | 36.25 g | 7.81 g | 11.19 g | 28.39 g | 5.09 g | 29.07 g | 57.21 g | 11.27 g | 28.29 g | 40.06 g | 5.96 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 81.48 g | 0.00 g | 6.56 g | 93.46 g | 0.06 g | 6.22 g | 33.09 g | 10.13 g | 5.34 g | 94.20 g | 3.05 g | 4.90 g | 64.48 g | 3.02 g | 8.62 g | | |



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|-------------|---|-----------------------|----------|---|------------------------|----------|---|-----------------------|----------|--|-----------------------|----------|---|---------|----------|
| (06072) GM, TM, To, rizs , kuk, hisztamin 4-6 | Ebéd | Zöldborsóleves, Sertéspörkölt, Köles, Céklasaláta | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Jázmin rizs | | | Húsleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Alma | | | Magyaros zöldségleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét Éden, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 830.13 Kcal / 3,469.94 KJ | | | Energia: 838.50 Kcal / 3,504.93 KJ | | | Energia: 435.37 Kcal / 1,819.85 KJ | | | Energia: 1,011.93 Kcal / 4,229.87 KJ | | | Energia: 736.76 Kcal / 3,079.66 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 35.30 g | 39.99 g | 7.04 g | 35.10 g | 36.25 g | 7.81 g | 11.19 g | 28.39 g | 5.09 g | 29.07 g | 57.21 g | 11.27 g | 28.29 g | 40.06 g | 5.96 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 81.48 g 0.00 g 6.56 g | | | 93.46 g 0.06 g 6.22 g | | | 33.09 g 10.13 g 5.34 g | | | 94.20 g 3.05 g 4.90 g | | | 64.48 g 3.02 g 8.62 g | | | | |
| (06073) GM, TM, To, rizs , kuk, hisztamin 7-14 | Ebéd | Zöldborsóleves, Sertéspörkölt, Köles, Céklasaláta | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Jázmin rizs | | | Húsleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Alma | | | Magyaros zöldségleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét Éden, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 690.23 Kcal / 2,885.16 KJ | | | Energia: 584.22 Kcal / 2,442.04 KJ | | | Energia: 315.40 Kcal / 1,318.37 KJ | | | Energia: 705.48 Kcal / 2,948.91 KJ | | | Energia: 525.27 Kcal / 2,195.63 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 24.87 g | 31.94 g | 5.32 g | 22.74 g | 22.73 g | 4.79 g | 7.11 g | 18.67 g | 3.14 g | 18.04 g | 34.79 g | 6.35 g | 17.73 g | 28.03 g | 4.03 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 75.12 g 0.00 g 4.74 g | | | 72.36 g 0.04 g 2.94 g | | | 29.05 g 10.09 g 3.22 g | | | 79.11 g 3.03 g 3.18 g | | | 49.49 g 2.41 g 5.59 g | | | | |
| (06074) GM, TM, To, rizs , kuk, hisztamin 15-18 | Ebéd | Zöldborsóleves, Sertéspörkölt, Köles, Céklasaláta | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Jázmin rizs | | | Húsleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden, Porcukor, Alma | | | Magyaros zöldségleves, Diétás vagdalt, Kelbimbófőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét Éden, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 830.13 Kcal / 3,469.94 KJ | | | Energia: 838.50 Kcal / 3,504.93 KJ | | | Energia: 435.37 Kcal / 1,819.85 KJ | | | Energia: 1,011.93 Kcal / 4,229.87 KJ | | | Energia: 736.76 Kcal / 3,079.66 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 35.30 g | 39.99 g | 7.04 g | 35.10 g | 36.25 g | 7.81 g | 11.19 g | 28.39 g | 5.09 g | 29.07 g | 57.21 g | 11.27 g | 28.29 g | 40.06 g | 5.96 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 81.48 g 0.00 g 6.56 g | | | 93.46 g 0.06 g 6.22 g | | | 33.09 g 10.13 g 5.34 g | | | 94.20 g 3.05 g 4.90 g | | | 64.48 g 3.02 g 8.62 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|-------------|--|------------------------|----------|---|------------------------|----------|--|------------------------|----------|--|-------------------------|----------|---|---------|----------|
| (06109) Diab. 120 g cH | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Cornito főtt tészta, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 1,273.25 Kcal / 5,322.19 KJ | | | Energia: 1,049.33 Kcal / 4,386.20 KJ | | | Energia: 938.27 Kcal / 3,921.97 KJ | | | Energia: 1,036.26 Kcal / 4,331.57 KJ | | | Energia: 1,056.59 Kcal / 4,416.55 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 43.87 g | 68.51 g | 19.11 g | 43.47 g | 46.22 g | 10.63 g | 33.34 g | 34.33 g | 12.25 g | 41.29 g | 41.57 g | 9.26 g | 27.29 g | 51.26 g | 10.69 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 117.64 g 0.04 g 15.37 g | | | 114.76 g 0.11 g 8.23 g | | | 121.70 g 6.01 g 1.97 g | | | 123.50 g 3.02 g 4.35 g | | | 119.32 g 13.69 g 7.00 g | | | | |
| (06110) Diab. 80-80-80 g CH | Ebéd | Zöldborsóleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs | | | Legényfogó leves, Túró feltét, Tejföl, Cornito főtt tészta, Alma | | | Gombaleves, Diétás vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Erőleves, Levesbetét, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta | | |
| | | Energia: 829.54 Kcal / 3,467.48 KJ | | | Energia: 758.22 Kcal / 3,169.36 KJ | | | Energia: 742.10 Kcal / 3,101.98 KJ | | | Energia: 707.21 Kcal / 2,956.14 KJ | | | Energia: 829.00 Kcal / 3,465.22 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 28.78 g | 44.32 g | 12.06 g | 32.74 g | 34.05 g | 7.99 g | 31.34 g | 30.83 g | 11.98 g | 29.15 g | 28.17 g | 5.93 g | 25.08 g | 45.99 g | 10.06 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 77.42 g 0.03 g 11.59 g | | | 80.46 g 0.10 g 5.92 g | | | 83.20 g 3.51 g 1.90 g | | | 84.06 g 1.82 g 3.29 g | | | 77.36 g 10.99 g 5.17 g | | | | |
| (06540) Diab. 160 gCh,fehérjesz 60g, sósZ | Ebéd | Kapros zöldbaleves, Rántott csirkecomb filé, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Sárgarépás ragu, Galuska, Alma | | | Gulyásleves burg.M, Palacsinta, teljes kiőrlésű lisztből | | | Paradicsomleves, Rakott brokkoli gerslivel | | | Kelbimbóleves, Marhapörkölt, Bulgur köret, Uborkasaláta | | |
| | | Energia: 954.94 Kcal / 3,991.65 KJ | | | Energia: 751.63 Kcal / 3,141.81 KJ | | | Energia: 629.76 Kcal / 2,632.40 KJ | | | Energia: 686.53 Kcal / 2,869.70 KJ | | | Energia: 765.38 Kcal / 3,199.29 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 26.66 g | 65.49 g | 10.01 g | 28.92 g | 43.27 g | 10.77 g | 24.54 g | 32.99 g | 6.84 g | 24.92 g | 37.18 g | 7.67 g | 37.42 g | 41.39 g | 12.15 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 63.24 g 0.04 g 5.58 g | | | 61.56 g 0.26 g 3.11 g | | | 57.74 g 1.22 g 0.68 g | | | 62.96 g 0.00 g 3.23 g | | | 63.11 g 0.05 g 5.66 g | | | | |





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|-------------|---|---------|----------|---|---------|----------|--|---------|----------|---|---------|----------|--|---------|----------|
| (06800) Diab., epekímélő 180 g CH | Ebéd | Kapros zöldbaleves, Rántott csirkecomb filé, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta | | | Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Sárgarépás s.ragu, Galuska, Alma | | | Gulyásleves burg.M, Palacsinta, teljes kiőrlésű lisztből | | | Paradicsomleves, Rakott brokkoli gerslivel | | | Kelbimbóleves , Marhapörkölt, Bulgur köret, Uborkasaláta | | |
| | | Energia: 954.94 Kcal / 3,991.65 KJ | | | Energia: 751.63 Kcal / 3,141.81 KJ | | | Energia: 629.76 Kcal / 2,632.40 KJ | | | Energia: 686.53 Kcal / 2,869.70 KJ | | | Energia: 765.38 Kcal / 3,199.29 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 26.66 g | 65.49 g | 10.01 g | 28.92 g | 43.27 g | 10.77 g | 24.54 g | 32.99 g | 6.84 g | 24.92 g | 37.18 g | 7.67 g | 37.42 g | 41.39 g | 12.15 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 63.24 g | 0.04 g | 5.58 g | 61.56 g | 0.26 g | 3.11 g | 57.74 g | 1.22 g | 0.68 g | 62.96 g | 0.00 g | 3.23 g | 63.11 g | 0.05 g | 5.66 g | | |

.....
Élelmezésvezető

