



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05000) PÉPES, zsír, rost, fűszerezé- ny</b>	<b>Reggeli</b>	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle
		Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 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	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	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	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	12.51 g 0.00 g 0.79 g	40.51 g 0.00 g 0.72 g	
	<b>Tízórai</b>	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Almapüré	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta	Magyaros zellerleves, Brassói aprópecsenye	Erőleves, Levesbetét, Roston sült csirkemell, Rizi-bizi	
	Energia: 1,060.58 Kcal / 4,433.22 KJ	Energia: 687.97 Kcal / 2,875.71 KJ	Energia: 959.79 Kcal / 4,011.92 KJ	Energia: 718.30 Kcal / 3,002.49 KJ	Energia: 606.08 Kcal / 2,533.41 KJ	Energia: 1,108.43 Kcal / 4,633.24 KJ	Energia: 789.73 Kcal / 3,301.07 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	46.13 g 28.64 g 10.69 g	32.12 g 26.85 g 5.37 g	49.43 g 24.67 g 3.26 g	23.10 g 17.16 g 5.03 g	28.47 g 33.50 g 5.78 g	30.16 g 69.46 g 15.63 g	43.58 g 28.01 g 2.89 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
153.99 g 59.94 g 9.23 g	79.28 g 0.05 g 3.80 g	112.56 g 13.01 g 3.84 g	142.95 g 31.66 g 1.85 g	46.90 g 15.01 g 3.89 g	88.28 g 0.02 g 5.14 g	90.21 g 0.00 g 7.24 g		
1,3,7,9,(6),(10), (11),(12)	1,3,7,9	1,7	1,7,(3),(6),(9),(12)	1,9	9	1,3,9		





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																
<b>(05000)</b> <b>PÉPES, zsír, rost, fűszerezés</b>	<b>Uzsonna</b>	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle																
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ																
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	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
	<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle															
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ															
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		4.92 g	4.79 g	1.24 g	5.06 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	5.06 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	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	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	40.51 g	0.00 g	0.72 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g				
<b>(05002)</b> <b>PÉPES, zsír, rost, fűszerezés 4-6</b>	<b>Reggeli</b>	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle																
		Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		5.06 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	5.06 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	5.06 g	4.79 g	1.24 g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
40.51 g	0.00 g	0.72 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g	40.51 g	0.00 g	0.72 g	12.51 g	0.00 g	0.79 g	40.51 g	0.00 g	0.72 g	g	g	g	g	g	g				



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05002)</b> <b>PÉPES,zsír,r</b> <b>ost,fűszersze</b> <b>gény4-6</b>	<b>Tízórai</b>	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle													
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	g	g	g	g
	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggye leves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Almapüré	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta													
		Energia: 519.12 Kcal / 2,169.92 KJ	Energia: 400.23 Kcal / 1,672.96 KJ	Energia: 587.63 Kcal / 2,456.29 KJ	Energia: 402.86 Kcal / 1,683.95 KJ	Energia: 358.15 Kcal / 1,497.07 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.36 g	15.63 g	6.30 g	17.84 g	13.63 g	2.73 g	28.47 g	13.62 g	1.79 g	13.06 g	8.40 g	2.48 g	16.81 g	19.77 g	3.43 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	66.98 g	3.00 g	6.49 g	51.35 g	0.03 g	1.54 g	70.19 g	6.50 g	1.33 g	82.92 g	16.34 g	10.85 g	27.66 g	9.00 g	2.20 g	g	g	g	g
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)	1,3,7,9	1,7,9	1,7,(3),(6),(9),(12)	1,9															
<b>Uzsonna</b>	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle														
	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ												
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	g	g	g	g	





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05002)</b> PÉPES,zsír,r ost,fűszersze gény4-6	<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle		
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.92 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.06 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.92 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.06 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.92 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 12.51 g 0.00 g 0.79 g	Szénhidrát Cukor Só 40.51 g 0.00 g 0.72 g	Szénhidrát Cukor Só 12.51 g 0.00 g 0.79 g	Szénhidrát Cukor Só 40.51 g 0.00 g 0.72 g	Szénhidrát Cukor Só 12.51 g 0.00 g 0.72 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
<b>(05003)</b> PÉPES,zsír,r ost,fűszersze gény7-14	<b>Reggeli</b>	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle		
		Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.06 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.92 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.06 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.92 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.06 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 40.51 g 0.00 g 0.72 g	Szénhidrát Cukor Só 12.51 g 0.00 g 0.79 g	Szénhidrát Cukor Só 40.51 g 0.00 g 0.72 g	Szénhidrát Cukor Só 12.51 g 0.00 g 0.79 g	Szénhidrát Cukor Só 40.51 g 0.00 g 0.72 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
<b>Tízórai</b>	<b>Tízórai</b>	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle		
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.92 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.92 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.92 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.92 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.92 g 4.79 g 1.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 12.51 g 0.00 g 0.71 g	Szénhidrát Cukor Só 12.51 g 0.00 g 0.71 g	Szénhidrát Cukor Só 12.51 g 0.00 g 0.71 g	Szénhidrát Cukor Só 12.51 g 0.00 g 0.71 g	Szénhidrát Cukor Só 12.51 g 0.00 g 0.71 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05003) PÉPES, zsír, r ost, fűszersze gény7-14</b>	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Almapüré	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta		
		Energia: 746.63 Kcal / 3,120.91 KJ	Energia: 475.07 Kcal / 1,985.79 KJ	Energia: 709.28 Kcal / 2,964.79 KJ	Energia: 551.98 Kcal / 2,307.28 KJ	Energia: 443.35 Kcal / 1,853.20 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.17 g 18.20 g 6.84 g	21.88 g 15.94 g 3.25 g	31.72 g 15.37 g 2.14 g	18.66 g 12.17 g 3.58 g	18.10 g 24.82 g 3.99 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	112.03 g 31.97 g 5.54 g	60.97 g 0.04 g 1.99 g	90.20 g 9.11 g 1.75 g	111.59 g 19.00 g 1.49 g	36.16 g 12.01 g 2.92 g	g g g	g g g	
	1,3,7,9,(6),(10), (11),(12)	1,3,7,9	1,7,9	1,7,(3),(6),(9),(12)	1,9			
	<b>Uzsonna</b>	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle		
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	g g g	g g g	
	<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle		
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
4.92 g 4.79 g 1.24 g		5.06 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	5.06 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
12.51 g 0.00 g 0.79 g	40.51 g 0.00 g 0.72 g	12.51 g 0.00 g 0.79 g	40.51 g 0.00 g 0.72 g	12.51 g 0.00 g 0.79 g	g g g	g g g		





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05004) PÉPES,zsír,r ost,fűszerse gény15-18</b>	<b>Reggeli</b>	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle		
		Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.06 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	5.06 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	5.06 g 4.79 g 1.24 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	40.51 g 0.00 g 0.72 g	12.51 g 0.00 g 0.79 g	40.51 g 0.00 g 0.72 g	12.51 g 0.00 g 0.79 g	40.51 g 0.00 g 0.72 g	g g g	g g g	
	<b>Tízórai</b>	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle		
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	g g g	g g g	
	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Almapüré	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta		
		Energia: 1,060.58 Kcal / 4,433.22 KJ	Energia: 687.97 Kcal / 2,875.71 KJ	Energia: 959.79 Kcal / 4,011.92 KJ	Energia: 718.30 Kcal / 3,002.49 KJ	Energia: 606.08 Kcal / 2,533.41 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
46.13 g 28.64 g 10.69 g		32.12 g 26.85 g 5.37 g	49.43 g 24.67 g 3.26 g	23.10 g 17.16 g 5.03 g	28.47 g 33.50 g 5.78 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
153.99 g 59.94 g 9.23 g	79.28 g 0.05 g 3.80 g	112.56 g 13.01 g 3.84 g	142.95 g 31.66 g 1.85 g	46.90 g 15.01 g 3.89 g	g g g	g g g		
1,3,7,9,(6),(10), (11),(12)	1,3,7,9	1,7	1,7,(3),(6),(9),(12)	1,9				



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05004)</b> PÉPES,zsír,r ost,fűszersze gény15-18	<b>Uzsonna</b>	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle		
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	12.51 g 0.00 g 0.71 g	g g g	g g g	
	<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle		
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ	Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.92 g 4.79 g 1.24 g	5.06 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	5.06 g 4.79 g 1.24 g	4.92 g 4.79 g 1.24 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
12.51 g 0.00 g 0.79 g	40.51 g 0.00 g 0.72 g	12.51 g 0.00 g 0.79 g	40.51 g 0.00 g 0.72 g	12.51 g 0.00 g 0.79 g	g g g	g g g		
<b>(05021)</b> HalOCMmus, bar,ban,szilv szó,alma1-3	<b>Reggeli</b>	Tejeskávé, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Tej, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Tej, Körözött, Diétás pékáru BL		
		Energia: 318.67 Kcal / 1,332.04 KJ	Energia: 334.27 Kcal / 1,397.25 KJ	Energia: 338.54 Kcal / 1,415.10 KJ	Energia: 310.87 Kcal / 1,299.44 KJ	Energia: 291.34 Kcal / 1,217.80 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.69 g 9.98 g 3.16 g	11.02 g 13.09 g 5.33 g	12.86 g 14.33 g 6.95 g	7.22 g 12.46 g 3.39 g	14.77 g 8.01 g 4.00 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	46.15 g 9.99 g 0.38 g	42.70 g 13.39 g 0.58 g	39.13 g 0.00 g 0.31 g	42.18 g 16.51 g 0.34 g	39.68 g 0.00 g 0.72 g	g g g	g g g	
	1,7	1,7	1,7	1	1,7			





### Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(05021) HalOCMmus, bar,ban,szilv szó,alma1-3</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Körte</b>	<b>Körte</b>	<b>Körte</b>	<b>Körtekompót</b>	<b>Körte</b>																
		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ		Energia: 104.01 Kcal / 434.76 KJ		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.38 g	0.06 g	0.01 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	18.00 g	0.00 g	0.01 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	25.30 g	14.10 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	g	g	g	g	g	g	
	<b>Ebéd</b>	<b>Paradicsomleves, Levesbetét, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez</b>	<b>Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya</b>	<b>Meggyleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs</b>	<b>Frankfurti leves, Grízes tészta 1-3, Áfonyalekvár, Porcukor, Körte</b>	<b>Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez</b>																
		Energia: 558.73 Kcal / 2,335.49 KJ		Energia: 310.59 Kcal / 1,298.27 KJ		Energia: 559.44 Kcal / 2,338.46 KJ		Energia: 486.36 Kcal / 2,032.98 KJ		Energia: 406.32 Kcal / 1,698.42 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15.80 g	20.43 g	5.09 g	15.30 g	12.70 g	2.61 g	25.41 g	14.28 g	2.85 g	12.72 g	7.53 g	1.94 g	14.73 g	16.88 g	2.90 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		76.96 g	17.09 g	2.45 g	33.81 g	0.02 g	1.31 g	68.76 g	14.01 g	1.41 g	91.11 g	14.62 g	10.83 g	47.96 g	9.00 g	1.95 g	g	g	g	g	g	g
<b>1,3,7,9</b>		<b>1,3,7,9</b>		<b>1,7,9</b>		<b>1,(3),(12)</b>		<b>1,9</b>														
<b>Uzsonna</b>	<b>Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL</b>	<b>Tej, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek</b>	<b>Herba tea citromlé nélkül, Sós túrókrém, Diétás pékáru BL, Paprika</b>	<b>Tej, Diétás péksütemény</b>	<b>Herba tea citromlé nélkül, Kockasajt, Diétás pékáru BL</b>																	
	Energia: 280.57 Kcal / 1,172.78 KJ		Energia: 395.90 Kcal / 1,654.86 KJ		Energia: 224.29 Kcal / 937.53 KJ		Energia: 255.97 Kcal / 1,069.95 KJ		Energia: 271.12 Kcal / 1,133.28 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ									
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	5.88 g	9.51 g	2.42 g	15.34 g	19.51 g	7.28 g	8.30 g	2.10 g	0.76 g	7.55 g	11.55 g	3.49 g	9.74 g	6.98 g	3.76 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
42.51 g	13.39 g	0.31 g	39.36 g	3.12 g	1.26 g	42.78 g	13.39 g	0.38 g	26.50 g	9.45 g	0.38 g	42.02 g	13.39 g	0.78 g	g	g	g	g	g	g		
<b>1</b>		<b>1,7</b>		<b>1,7</b>		<b>7</b>		<b>1,7</b>														





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05090) Symcumar diéta</b>	<b>Reggeli</b>	Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Füstölt sajtkrém, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL	Almalé, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Tojásrántotta, Diétás pékáru BL	Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma
		Energia: 297.41 Kcal / 1,243.17 KJ	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 269.44 Kcal / 1,126.26 KJ	Energia: 167.48 Kcal / 700.07 KJ	Energia: 326.92 Kcal / 1,366.53 KJ	Energia: 266.73 Kcal / 1,114.93 KJ	Energia: 358.61 Kcal / 1,498.99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 9.11 g 14.56 g 4.01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 6.89 g 15.12 g 4.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 3.06 g 15.09 g 9.01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 5.64 g 5.79 g 3.13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 5.69 g 20.38 g 6.13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 16.25 g 21.83 g 4.57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 3.55 g 23.46 g 6.68 g
		Szénhidrát Cukor Só 31.17 g 0.00 g 1.13 g	Szénhidrát Cukor Só 2.05 g 0.00 g 1.13 g	Szénhidrát Cukor Só 29.08 g 0.00 g 0.52 g	Szénhidrát Cukor Só 22.74 g 12.99 g 0.57 g	Szénhidrát Cukor Só 28.83 g 0.00 g 1.01 g	Szénhidrát Cukor Só 1.01 g 0.00 g 2.47 g	Szénhidrát Cukor Só 31.87 g 0.00 g 0.52 g
	1	1	1,7	1,7	1	1,3	1	
	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Lilahagyma	Tej, Baracklevár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL, Lilahagyma	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL
		Energia: 435.00 Kcal / 1,818.30 KJ	Energia: 365.66 Kcal / 1,528.46 KJ	Energia: 351.19 Kcal / 1,467.97 KJ	Energia: 198.61 Kcal / 830.19 KJ	Energia: 155.67 Kcal / 650.70 KJ	Energia: 252.97 Kcal / 1,057.41 KJ	Energia: 339.62 Kcal / 1,419.61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 10.31 g 18.50 g 6.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 11.05 g 24.68 g 10.57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 10.46 g 18.51 g 6.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 1.89 g 11.75 g 3.64 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 5.76 g 3.28 g 1.76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 6.89 g 15.12 g 4.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0.25 g 14.00 g 3.80 g
		Szénhidrát Cukor Só 56.31 g 39.96 g 0.60 g	Szénhidrát Cukor Só 24.35 g 19.98 g 1.01 g	Szénhidrát Cukor Só 35.22 g 16.20 g 0.60 g	Szénhidrát Cukor Só 21.08 g 24.38 g 0.26 g	Szénhidrát Cukor Só 25.54 g 19.98 g 0.53 g	Szénhidrát Cukor Só 22.03 g 19.98 g 1.05 g	Szénhidrát Cukor Só 52.75 g 52.38 g 0.20 g
	1,7	1,7	1,7,(12)	1	1,7	1	1	
<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Snidlingmártás, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Húsleves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros zellerleves, Brassói aprópecsenye, Csemege uborka	Erőleves, Levesbetét, Rántott csirkemell, Rizi-bizi, Céklasaláta	
	Energia: 838.40 Kcal / 3,504.51 KJ	Energia: 542.95 Kcal / 2,269.53 KJ	Energia: 959.79 Kcal / 4,011.92 KJ	Energia: 912.60 Kcal / 3,814.67 KJ	Energia: 744.97 Kcal / 3,113.97 KJ	Energia: 1,122.20 Kcal / 4,690.80 KJ	Energia: 1,342.26 Kcal / 5,610.65 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.																					
	44.67 g	33.89 g	11.09 g	24.28 g	20.03 g	3.71 g	49.43 g	24.67 g	3.26 g	24.38 g	27.61 g	5.24 g	31.01 g	30.46 g	7.16 g	30.76 g	69.56 g	15.63 g	50.71 g	66.40 g	7.85 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	89.00 g	0.00 g	5.69 g	66.72 g	0.05 g	4.56 g	112.56 g	13.01 g	3.84 g	139.93 g	30.62 g	5.38 g	85.39 g	3.82 g	1.63 g	90.88 g	0.02 g	7.54 g	133.39 g	7.99 g	9.98 g
	1,7,9,(3),(6),(10),(11),(12)			1,3,9			1,7			1,(3),(12)			1,7,9			9,15,(12)			1,3,9,15,(12)		
Uzsonna	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Kockasajt, Diétás pékáru BL			Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény		
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ			Energia: 152.69 Kcal / 638.24 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	6.89 g	16.50 g	4.67 g	4.41 g	23.20 g	7.32 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.41 g	12.50 g	7.44 g	2.25 g	15.40 g	9.16 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0.49 g	0.00 g	1.88 g	1.48 g	6.24 g	1.20 g	1.11 g	4.40 g	1.01 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.29 g	0.00 g	1.40 g	1.09 g	0.00 g	0.47 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	
1	1			1			1,7			1,7			1,7			1,7					
Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Almalé, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott burgonya, Csemege uborka			Almalé, Sonkás sajtos kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Reszelt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta			Almalé, Tepertőkrém, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka		
	Energia: 1,054.11 Kcal / 4,406.18 KJ			Energia: 698.91 Kcal / 2,921.44 KJ			Energia: 763.88 Kcal / 3,193.02 KJ			Energia: 643.33 Kcal / 2,689.12 KJ			Energia: 590.26 Kcal / 2,467.29 KJ			Energia: 385.65 Kcal / 1,612.02 KJ			Energia: 267.08 Kcal / 1,116.39 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	43.11 g	58.24 g	7.55 g	26.23 g	18.60 g	2.71 g	27.08 g	38.15 g	12.79 g	21.91 g	15.30 g	5.82 g	22.78 g	26.89 g	12.83 g	4.34 g	27.09 g	10.11 g	5.97 g	26.36 g	8.68 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.44 g	5.99 g	5.48 g	104.78 g	0.00 g	3.28 g	76.00 g	0.00 g	12.34 g	102.91 g	0.70 g	2.06 g	63.59 g	0.00 g	1.20 g	29.91 g	0.00 g	0.19 g	1.17 g	4.40 g	1.97 g	
1,3,(7)	1			1,3,7,15,(12)			1,7			1,7,(3)			1,10,(7),(12)			1					



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05092) Symcumar diéta 4-6</b>	<b>Reggeli</b>	Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Almalé, Füstölt sajtkrém, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL	Almalé, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Tojásrántotta, Diétás pékáru BL	Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma
		Energia: 348.49 Kcal / 1,456.69 KJ	Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ	Energia: 334.51 Kcal / 1,398.25 KJ	Energia: 308.12 Kcal / 1,287.94 KJ	Energia: 363.25 Kcal / 1,518.39 KJ	Energia: 274.69 Kcal / 1,148.20 KJ	Energia: 379.11 Kcal / 1,584.68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 10.16 g 8.01 g 2.05 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 8.98 g 8.29 g 2.12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 7.13 g 8.27 g 4.55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 11.15 g 6.52 g 3.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 8.45 g 10.92 g 3.11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 13.66 g 11.64 g 2.32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 7.38 g 12.46 g 3.38 g
		Szénhidrát Cukor Só 57.57 g 0.00 g 0.65 g	Szénhidrát Cukor Só 29.01 g 0.00 g 0.69 g	Szénhidrát Cukor Só 56.52 g 0.00 g 0.34 g	Szénhidrát Cukor Só 50.58 g 12.99 g 0.65 g	Szénhidrát Cukor Só 56.40 g 0.00 g 0.59 g	Szénhidrát Cukor Só 28.49 g 0.00 g 1.35 g	Szénhidrát Cukor Só 57.92 g 0.00 g 0.34 g
	1	1	1,7	1,7	1	1,3	1	
	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Lilahagyma	Tej, Baracklevár, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Uborka	Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL, Lilahagyma	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL
		Energia: 410.93 Kcal / 1,717.69 KJ	Energia: 337.81 Kcal / 1,412.05 KJ	Energia: 327.92 Kcal / 1,370.71 KJ	Energia: 310.40 Kcal / 1,297.47 KJ	Energia: 233.11 Kcal / 974.40 KJ	Energia: 281.46 Kcal / 1,176.50 KJ	Energia: 324.78 Kcal / 1,357.58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 12.43 g 10.75 g 3.57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 11.06 g 13.07 g 5.32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 12.44 g 10.73 g 3.57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 7.20 g 12.46 g 3.53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 8.43 g 2.37 g 0.92 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 8.98 g 8.29 g 2.12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 5.66 g 7.73 g 1.94 g
		Szénhidrát Cukor Só 65.65 g 26.77 g 0.45 g	Szénhidrát Cukor Só 43.56 g 13.39 g 0.58 g	Szénhidrát Cukor Só 44.98 g 5.30 g 0.45 g	Szénhidrát Cukor Só 41.99 g 15.59 g 0.34 g	Szénhidrát Cukor Só 44.21 g 13.39 g 0.49 g	Szénhidrát Cukor Só 42.40 g 13.39 g 0.61 g	Szénhidrát Cukor Só 57.76 g 29.59 g 0.18 g
	1,7	1,7	1,7,(12)	1	1,7	1	1	
<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta , Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Snidlingmártás, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Húsleves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros zellerleves, Brassói aprópecsenye, Csemege uborka	Erőleves, Levesbetét, Rántott csirkemell, Rizi-bizi, Céklasaláta	
	Energia: 506.06 Kcal / 2,115.33 KJ	Energia: 315.42 Kcal / 1,318.46 KJ	Energia: 587.63 Kcal / 2,456.29 KJ	Energia: 503.47 Kcal / 2,104.50 KJ	Energia: 442.55 Kcal / 1,849.86 KJ	Energia: 460.28 Kcal / 1,923.97 KJ	Energia: 659.95 Kcal / 2,758.59 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	26.19 g	18.08 g	6.28 g	13.44 g	9.54 g	1.83 g	28.47 g	13.62 g	1.79 g	13.68 g	13.80 g	2.58 g	18.08 g	20.29 g	3.86 g	15.69 g	22.86 g	6.66 g	24.49 g	28.91 g	3.43 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	59.74 g	0.00 g	6.87 g	43.84 g	0.03 g	1.71 g	70.19 g	6.50 g	1.33 g	80.03 g	13.48 g	12.47 g	46.07 g	2.11 g	0.82 g	46.94 g	0.02 g	3.63 g	74.43 g	3.20 g	2.48 g
	1,7,9,(3),(6),(10),(11),(12)			1,3,9			1,7,9			1,(3),(12)			1,7,9			9,15,(1),(6),(12)			1,3,9,15,(12)		
Uzsonna	Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Uborka			Diétás péksütemény			Kockasajt , Diétás pékáru BL			Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény		
	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ			Energia: 224.39 Kcal / 937.95 KJ			Energia: 257.32 Kcal / 1,075.60 KJ			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ			Energia: 217.32 Kcal / 908.40 KJ			Energia: 217.67 Kcal / 909.86 KJ			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.32 g	13.89 g	4.23 g	7.92 g	8.57 g	2.24 g	7.74 g	12.33 g	3.70 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	9.74 g	6.98 g	3.76 g	6.66 g	8.43 g	4.62 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.23 g	0.00 g	1.02 g	28.72 g	3.12 g	0.52 g	28.54 g	2.20 g	0.59 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	28.63 g	0.00 g	0.78 g	28.53 g	0.00 g	0.32 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	
1	1			1			1,7			1,7			1,7			1,7					
Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Almalé, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott burgonya, Csemege uborka			Almalé, Sonkás kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Reszelt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta			Almalé, Tepertőkrém, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Uborka		
	Energia: 601.90 Kcal / 2,515.94 KJ			Energia: 459.61 Kcal / 1,921.17 KJ			Energia: 431.09 Kcal / 1,801.96 KJ			Energia: 369.42 Kcal / 1,544.18 KJ			Energia: 361.54 Kcal / 1,511.24 KJ			Energia: 393.23 Kcal / 1,643.70 KJ			Energia: 274.86 Kcal / 1,148.91 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	21.02 g	31.76 g	4.25 g	14.19 g	10.26 g	1.47 g	15.50 g	21.81 g	7.60 g	10.28 g	6.83 g	2.45 g	13.89 g	13.19 g	6.37 g	7.81 g	14.28 g	5.10 g	8.52 g	13.91 g	4.38 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.50 g	2.40 g	3.38 g	76.08 g	0.00 g	0.96 g	42.05 g	0.00 g	6.18 g	65.39 g	0.35 g	0.97 g	46.39 g	0.00 g	4.55 g	57.05 g	0.00 g	0.18 g	28.57 g	2.20 g	1.11 g	
1,3,(7)	1			1,3,7,15,(12)			1,7			1,7,(3)			1,10,(7),(12)			1					



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05093) Symcumar diéta 7-14</b>	<b>Reggeli</b>	Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Füstölt sajtkrém, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL	Almalé, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Tojásrántotta, Diétás pékáru BL	Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma
		Energia: 361.50 Kcal / 1,511.07 KJ	Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ	Energia: 372.34 Kcal / 1,556.38 KJ	Energia: 308.12 Kcal / 1,287.94 KJ	Energia: 383.63 Kcal / 1,603.57 KJ	Energia: 266.73 Kcal / 1,114.93 KJ	Energia: 358.61 Kcal / 1,498.99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 12.38 g 8.15 g 2.10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 10.68 g 8.57 g 2.21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 7.68 g 12.12 g 6.84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 11.15 g 6.52 g 3.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 9.82 g 12.52 g 3.69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 16.25 g 21.83 g 4.57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 3.55 g 23.46 g 6.68 g
		Szénhidrát Cukor Só 58.27 g 0.00 g 0.88 g	Szénhidrát Cukor Só 29.43 g 0.00 g 0.90 g	Szénhidrát Cukor Só 56.72 g 0.00 g 0.46 g	Szénhidrát Cukor Só 50.58 g 12.99 g 0.65 g	Szénhidrát Cukor Só 56.51 g 0.00 g 0.79 g	Szénhidrát Cukor Só 1.01 g 0.00 g 2.47 g	Szénhidrát Cukor Só 31.87 g 0.00 g 0.52 g
	1	1	1,7	1,7	1	1,3	1	
	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Lilahagyma	Tej, Baracklevár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Uborka	Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL, Lilahagyma	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL
		Energia: 410.93 Kcal / 1,717.69 KJ	Energia: 341.76 Kcal / 1,428.56 KJ	Energia: 353.24 Kcal / 1,476.54 KJ	Energia: 367.69 Kcal / 1,536.94 KJ	Energia: 251.39 Kcal / 1,050.81 KJ	Energia: 252.97 Kcal / 1,057.41 KJ	Energia: 339.62 Kcal / 1,419.61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 12.42 g 10.74 g 3.57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 11.18 g 13.08 g 5.32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 12.49 g 10.73 g 3.57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 8.02 g 18.33 g 5.27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 10.17 g 3.08 g 1.30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 6.89 g 15.12 g 4.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0.25 g 14.00 g 3.80 g
		Szénhidrát Cukor Só 65.64 g 26.77 g 0.44 g	Szénhidrát Cukor Só 44.39 g 13.39 g 0.59 g	Szénhidrát Cukor Só 51.20 g 10.59 g 0.45 g	Szénhidrát Cukor Só 42.23 g 16.69 g 0.47 g	Szénhidrát Cukor Só 45.41 g 13.39 g 0.50 g	Szénhidrát Cukor Só 22.03 g 19.98 g 1.05 g	Szénhidrát Cukor Só 52.75 g 52.38 g 0.20 g
	1,7	1,7	1,7,(12)	1	1,7	1	1	
	<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Snidlingmártás, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Húsleves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros zellerleves, Brassói aprópecsenye, Csemege uborka	Erőleves, Levesbetét, Rántott csirkemell, Rizi-bizi, Céklasaláta
		Energia: 583.72 Kcal / 2,439.95 KJ	Energia: 395.82 Kcal / 1,654.53 KJ	Energia: 709.28 Kcal / 2,964.79 KJ	Energia: 662.95 Kcal / 2,771.13 KJ	Energia: 629.96 Kcal / 2,633.23 KJ	Energia: 1,122.20 Kcal / 4,690.80 KJ	Energia: 1,342.26 Kcal / 5,610.65 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsvav		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.																																																														
30.04 g			20.65 g			6.90 g			15.60 g			13.52 g			2.23 g			31.72 g			15.37 g			2.14 g			18.21 g			17.19 g			3.17 g			21.57 g			23.41 g			5.56 g			30.76 g			69.56 g			15.63 g			50.71 g			66.40 g			7.85 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
69.48 g			0.00 g			3.49 g			53.25 g			0.04 g			2.89 g			90.20 g			9.11 g			1.75 g			107.44 g			16.95 g			3.29 g			81.86 g			3.82 g			1.15 g			90.88 g			0.02 g			7.54 g			133.39 g			7.99 g			9.98 g		
1,7,9,(3),(6),(10), (11),(12)						1,3,9						1,7,9						1,(3),(12)						1,7,9						9,15,(12)						1,3,9,15,(12)																										
<b>Uzsonna</b>			Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka						Diétás péksütemény						Kockasajt, Diétás pékáru BL						Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL						Diétás péksütemény																							
			Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ						Energia: 233.80 Kcal / 977.28 KJ						Energia: 283.20 Kcal / 1,183.78 KJ						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ						Energia: 292.63 Kcal / 1,223.19 KJ						Energia: 152.69 Kcal / 638.24 KJ						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ																							
			Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír																			
			9.69 g		16.97 g		5.38 g		9.09 g		8.99 g		2.38 g		8.82 g		14.63 g		4.58 g		1.50 g		11.90 g		0.90 g		13.92 g		13.23 g		7.48 g		2.25 g		15.40 g		9.16 g		1.50 g		11.90 g		0.90 g																			
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
28.26 g			0.00 g			1.44 g			28.99 g			4.68 g			0.68 g			28.73 g			3.30 g			0.79 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			29.13 g			0.00 g			1.48 g			1.09 g			0.00 g			0.47 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g		
1			1			1			1			1,7			1,7			1,7			1,7			1,7			1,7			1,7			1,7			1,7			1,7			1,7			1,7			1,7			1,7											
<b>Vacsora</b>			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta						Almalé, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott burgonya, Csemege uborka						Almalé, Sonkás kenyérlángos						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Reszelt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta						Almalé, Tepertőkrém, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka																							
			Energia: 738.61 Kcal / 3,087.39 KJ						Energia: 540.32 Kcal / 2,258.54 KJ						Energia: 533.61 Kcal / 2,230.49 KJ						Energia: 520.90 Kcal / 2,177.36 KJ						Energia: 497.68 Kcal / 2,080.30 KJ						Energia: 385.65 Kcal / 1,612.02 KJ						Energia: 267.08 Kcal / 1,116.39 KJ																							
			Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír																			
			24.80 g		41.39 g		5.38 g		17.31 g		12.15 g		1.75 g		19.42 g		27.44 g		9.23 g		16.36 g		10.92 g		3.92 g		20.69 g		21.40 g		10.74 g		4.34 g		27.09 g		10.11 g		5.97 g		26.36 g		8.68 g																			
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
66.09 g			3.59 g			3.96 g			88.79 g			0.00 g			1.18 g			50.86 g			0.00 g			8.89 g			87.82 g			0.56 g			1.55 g			55.00 g			0.00 g			1.12 g			29.91 g			0.00 g			0.19 g			1.17 g			4.40 g			1.97 g		
1,3,(7)			1			1			1,3,7,15,(12)			1,7			1,7,(3)			1,10,(7),(12)			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1														



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05201) TOM,szój,zab ,rozs,ban,fok ,parM1-3</b>	<b>Reggeli</b>	Tejeskávé, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Tej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Tej, Körözött, Diétás pékáru BL		
		Energia: 318.67 Kcal / 1,332.04 KJ	Energia: 330.30 Kcal / 1,380.65 KJ	Energia: 351.43 Kcal / 1,468.98 KJ	Energia: 310.87 Kcal / 1,299.44 KJ	Energia: 291.34 Kcal / 1,217.80 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.69 g 9.98 g 3.16 g	10.86 g 13.06 g 5.32 g	12.44 g 13.33 g 4.98 g	7.22 g 12.46 g 3.39 g	14.77 g 8.01 g 4.00 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	46.15 g 9.99 g 0.38 g	41.95 g 13.39 g 0.58 g	44.98 g 5.30 g 0.41 g	42.18 g 16.51 g 0.34 g	39.68 g 0.00 g 0.72 g	g g g	g g g	
	1,7	1,7	1,7,(12)	1	1,7			
	<b>Tízórai</b>	Körte	Alma	Körte	Almakompót	Körte		
		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 7.97 Kcal / 33.31 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.24 g 0.24 g 0.01 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	18.00 g 0.00 g 0.01 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	5.32 g 1.00 g 0.01 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	g g g	g g g	
	<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Sárgarépa főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 477.40 Kcal / 1,995.53 KJ	Energia: 406.40 Kcal / 1,698.75 KJ	Energia: 471.64 Kcal / 1,971.46 KJ	Energia: 488.47 Kcal / 2,041.80 KJ	Energia: 405.09 Kcal / 1,693.28 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
Fehérje Zsír T.Zsír		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
13.71 g 21.97 g 5.14 g		16.53 g 21.15 g 5.21 g	24.60 g 12.29 g 1.76 g	8.87 g 10.66 g 1.99 g	14.57 g 16.60 g 2.77 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
55.62 g 2.10 g 1.27 g	37.28 g 0.02 g 1.43 g	54.66 g 6.51 g 1.15 g	87.63 g 16.05 g 1.08 g	48.42 g 6.50 g 1.49 g	g g g	g g g		
1,7,9	1,7,9	1,7,9	1,(12)	1,9				





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05201)</b> <b>TOM,szój,zab</b> <b>,rozs,ban,fok</b> <b>,parM1-3</b>	<b>Uzsonna</b>	Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL	Tej, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Herba tea citromlé nélkül, Sós túrókrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Kockasajt , Diétás pékáru BL		
		Energia: 280.57 Kcal / 1,172.78 KJ	Energia: 395.90 Kcal / 1,654.86 KJ	Energia: 224.29 Kcal / 937.53 KJ	Energia: 255.97 Kcal / 1,069.95 KJ	Energia: 271.12 Kcal / 1,133.28 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.88 g 9.51 g 2.42 g	15.34 g 19.51 g 7.28 g	8.30 g 2.10 g 0.76 g	7.55 g 11.55 g 3.49 g	9.74 g 6.98 g 3.76 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42.51 g 13.39 g 0.31 g	39.36 g 3.12 g 1.26 g	42.78 g 13.39 g 0.38 g	26.50 g 9.45 g 0.38 g	42.02 g 13.39 g 0.78 g	g g g	g g g		
1	1,7	1,7	7	1,7				
<b>(05221) Méz-</b> <b>dióM 1-3</b>	<b>Reggeli</b>	Tejeskávé, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Tej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Tej, Körözött, Diétás pékáru BL		
		Energia: 318.67 Kcal / 1,332.04 KJ	Energia: 306.94 Kcal / 1,283.01 KJ	Energia: 351.43 Kcal / 1,468.98 KJ	Energia: 310.87 Kcal / 1,299.44 KJ	Energia: 291.34 Kcal / 1,217.80 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.69 g 9.98 g 3.16 g	11.05 g 13.13 g 5.33 g	12.44 g 13.33 g 4.98 g	7.22 g 12.46 g 3.39 g	14.77 g 8.01 g 4.00 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
46.15 g 9.99 g 0.38 g	35.53 g 5.99 g 0.58 g	44.98 g 5.30 g 0.41 g	42.18 g 16.51 g 0.34 g	39.68 g 0.00 g 0.72 g	g g g	g g g		
1,7	1,7	1,7,(12)	1	1,7				
<b>Tízórai</b>	Banán	Alma	Banán	Almakompót	Banán			
	Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ	Energia: 7.97 Kcal / 33.31 KJ	Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	1.95 g 0.15 g 0.00 g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	1.95 g 0.15 g 0.00 g	0.24 g 0.24 g 0.01 g	1.95 g 0.15 g 0.00 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
36.30 g 0.00 g 0.08 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	36.30 g 0.00 g 0.08 g	5.32 g 1.00 g 0.01 g	36.30 g 0.00 g 0.08 g	g g g	g g g		
<b>Ebéd</b>								





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05221) Méz-dióM 1-3</b>	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta 1-3, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 558.73 Kcal / 2,335.49 KJ	Energia: 310.59 Kcal / 1,298.27 KJ	Energia: 471.64 Kcal / 1,971.46 KJ	Energia: 424.96 Kcal / 1,776.33 KJ	Energia: 406.32 Kcal / 1,698.42 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15.80 g 20.43 g 5.09 g	15.30 g 12.70 g 2.61 g	24.60 g 12.29 g 1.76 g	13.23 g 8.79 g 2.46 g	14.73 g 16.88 g 2.90 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
76.96 g 17.09 g 2.45 g	33.81 g 0.02 g 1.31 g	54.66 g 6.51 g 1.15 g	83.57 g 13.50 g 10.71 g	47.96 g 9.00 g 1.95 g	g g g	g g g		
1,3,7,9	1,3,7,9	1,7,9	1,7,(3),(6),(9),(12)	1,9				
<b>(05300) Tej és rozlisztmentes</b>	<b>Reggeli</b>	Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL	Tej, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Herba tea citromlé nélkül, Sós túrókrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Kockasajt, Diétás pékáru BL		
		Energia: 280.57 Kcal / 1,172.78 KJ	Energia: 395.90 Kcal / 1,654.86 KJ	Energia: 224.29 Kcal / 937.53 KJ	Energia: 255.97 Kcal / 1,069.95 KJ	Energia: 271.12 Kcal / 1,133.28 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.88 g 9.51 g 2.42 g	15.34 g 19.51 g 7.28 g	8.30 g 2.10 g 0.76 g	7.55 g 11.55 g 3.49 g	9.74 g 6.98 g 3.76 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42.51 g 13.39 g 0.31 g	39.36 g 3.12 g 1.26 g	42.78 g 13.39 g 0.38 g	26.50 g 9.45 g 0.38 g	42.02 g 13.39 g 0.78 g	g g g	g g g		
1	1,7	1,7	7	1,7				
<b>(05300) Tej és rozlisztmentes</b>	<b>Reggeli</b>	Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Tojásrántotta, Diétás pékáru BL	Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma
		Energia: 297.41 Kcal / 1,243.17 KJ	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 215.91 Kcal / 902.50 KJ	Energia: 68.84 Kcal / 287.75 KJ	Energia: 326.92 Kcal / 1,366.53 KJ	Energia: 266.73 Kcal / 1,114.93 KJ	Energia: 358.61 Kcal / 1,498.99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.11 g 14.56 g 4.01 g	6.89 g 15.12 g 4.17 g	0.63 g 9.60 g 8.40 g	0.81 g 0.01 g 0.00 g	5.69 g 20.38 g 6.13 g	16.25 g 21.83 g 4.57 g	3.55 g 23.46 g 6.68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31.17 g	0.00 g	1.13 g	2.05 g	0.00 g	1.13 g	30.89 g	0.00 g	0.65 g	16.20 g	9.99 g	0.08 g	28.83 g	0.00 g	1.01 g	1.01 g	0.00 g	2.47 g	31.87 g	0.00 g	0.52 g
	1			1			1			1			1			1,3			1		
<b>Tízórai</b>	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Limonádé, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Baracklevár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túros körözött, Diétás pékáru BL, paprika			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 334.45 Kcal / 1,398.00 KJ			Energia: 189.88 Kcal / 793.70 KJ			Energia: 330.95 Kcal / 1,383.37 KJ			Energia: 310.84 Kcal / 1,299.31 KJ			Energia: 95.81 Kcal / 400.49 KJ			Energia: 252.97 Kcal / 1,057.41 KJ			Energia: 339.62 Kcal / 1,419.61 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.20 g	16.86 g	4.15 g	0.54 g	14.83 g	3.82 g	0.35 g	16.87 g	4.15 g	3.33 g	23.46 g	6.98 g	0.65 g	0.52 g	0.00 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.25 g	14.00 g	3.80 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.10 g	31.97 g	0.20 g	12.94 g	9.99 g	0.21 g	42.99 g	28.19 g	0.20 g	21.21 g	24.38 g	0.51 g	21.99 g	20.00 g	0.49 g	22.03 g	19.98 g	1.05 g	52.75 g	52.38 g	0.20 g	
1			1			1,(12)			1			1			1			1			
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros zellerleves, Brassói aprópecsenye, Csemege uborka			Erőleves, Levesbetét, Rántott csirkemell, Rizibizi, Káposztasaláta		
	Energia: 1,331.26 Kcal / 5,564.67 KJ			Energia: 627.92 Kcal / 2,624.71 KJ			Energia: 1,082.07 Kcal / 4,523.05 KJ			Energia: 856.05 Kcal / 3,578.29 KJ			Energia: 812.92 Kcal / 3,398.01 KJ			Energia: 1,122.20 Kcal / 4,690.80 KJ			Energia: 1,375.87 Kcal / 5,751.14 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	22.62 g	70.08 g	23.73 g	27.34 g	25.17 g	4.56 g	54.20 g	26.47 g	3.30 g	24.69 g	17.41 g	4.53 g	29.67 g	33.80 g	5.81 g	30.76 g	69.56 g	15.63 g	51.22 g	66.60 g	7.88 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
150.70 g	62.34 g	9.57 g	72.90 g	0.05 g	3.63 g	128.43 g	13.03 g	3.85 g	148.19 g	30.63 g	2.61 g	95.92 g	18.01 g	3.93 g	90.88 g	0.02 g	7.54 g	140.88 g	14.99 g	10.75 g	
1,3,9			1,3,9			1			1,(3),(12)			1,9			9,15,(12)			1,3,9			
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény		
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ			Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
5.57 g	26.32 g	8.38 g	6.89 g	16.50 g	4.67 g	4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		0.49 g	0.00 g	1.88 g	1.48 g	6.24 g	1.20 g	1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	
		1	1			1			1			1			1			1			1		
<b>Vacsora</b>	<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta</p> <p>Almalé, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs</p> <p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott burgonya, Csemege uborka</p> <p>Almalé, Sonkás kenyérlángos</p> <p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta</p> <p>Almalé, Tepertőkrém, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika</p> <p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika</p>	Energia: 1,028.20 Kcal / 4,297.88 Kj			Energia: 698.91 Kcal / 2,921.44 Kj			Energia: 440.66 Kcal / 1,841.96 Kj			Energia: 537.04 Kcal / 2,244.83 Kj			Energia: 327.65 Kcal / 1,369.58 Kj			Energia: 431.89 Kcal / 1,805.30 Kj			Energia: 270.22 Kcal / 1,129.52 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		42.64 g	56.36 g	7.78 g	26.23 g	18.60 g	2.71 g	17.09 g	16.63 g	6.19 g	15.24 g	6.75 g	1.20 g	10.13 g	5.49 g	0.51 g	4.36 g	32.09 g	11.11 g	6.05 g	26.44 g	8.38 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		85.05 g	5.99 g	5.51 g	104.78 g	0.00 g	3.28 g	54.17 g	0.00 g	4.68 g	102.36 g	0.70 g	1.82 g	59.06 g	0.00 g	0.34 g	29.95 g	0.00 g	2.09 g	1.69 g	0.00 g	1.96 g	
	1,3	1			15,(12)			1			1,(3)			1,10,(12)			1						
<b>(05301) Tej és rozslisztment es 1-3</b>	<p>Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL</p> <p>Limonádé, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom</p> <p>Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL</p> <p>Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek</p> <p>Rizstej, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL</p>	Energia: 308.54 Kcal / 1,289.70 Kj			Energia: 240.68 Kcal / 1,006.04 Kj			Energia: 293.53 Kcal / 1,226.96 Kj			Energia: 310.87 Kcal / 1,299.44 Kj			Energia: 207.83 Kcal / 868.73 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		5.63 g	9.16 g	2.12 g	5.81 g	8.16 g	1.95 g	5.69 g	9.16 g	2.12 g	7.22 g	12.46 g	3.39 g	5.67 g	2.36 g	0.22 g	g	g	g	g	g	g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		50.04 g	15.98 g	0.18 g	35.49 g	5.99 g	0.18 g	46.22 g	11.29 g	0.18 g	42.18 g	16.51 g	0.34 g	40.23 g	6.00 g	0.33 g	g	g	g	g	g	g	
	1	1			1,(12)			1			1			1									



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05301) Tej és rozslisztment es 1-3</b>	<b>Tízórai</b>	Banán	Alma	Banán	Almakompót	Banán		
		Energia: 157.45 Kcal / 658.14 Kj	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj	Energia: 157.45 Kcal / 658.14 Kj	Energia: 7.97 Kcal / 33.31 Kj	Energia: 157.45 Kcal / 658.14 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		1.95 g 0.15 g 0.00 g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	1.95 g 0.15 g 0.00 g	0.24 g 0.24 g 0.01 g	1.95 g 0.15 g 0.00 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	36.30 g 0.00 g 0.08 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	36.30 g 0.00 g 0.08 g	5.32 g 1.00 g 0.01 g	36.30 g 0.00 g 0.08 g	g g g	g g g	
	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta 1-3, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 520.39 Kcal / 2,175.23 Kj	Energia: 289.43 Kcal / 1,209.82 Kj	Energia: 516.95 Kcal / 2,160.85 Kj	Energia: 455.37 Kcal / 1,903.45 Kj	Energia: 406.32 Kcal / 1,698.42 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13.77 g 20.04 g 4.60 g	13.01 g 12.54 g 2.38 g	26.47 g 12.22 g 1.54 g	12.83 g 7.64 g 1.83 g	14.73 g 16.88 g 2.90 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		70.33 g 16.89 g 2.34 g	31.21 g 0.02 g 1.28 g	60.83 g 5.22 g 1.09 g	82.61 g 13.48 g 10.85 g	47.96 g 9.00 g 1.95 g	g g g	g g g
1,3,9	1,3,9		1,(3),(12)	1,9				
<b>Uzsonna</b>	Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL	Rizstej, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Herba tea citromlé nélkül, Sós növényi túrókrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			
	Energia: 280.57 Kcal / 1,172.78 Kj	Energia: 338.00 Kcal / 1,412.84 Kj	Energia: 201.37 Kcal / 841.73 Kj	Energia: 198.07 Kcal / 827.93 Kj	Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	5.88 g 9.51 g 2.42 g	8.59 g 15.34 g 4.42 g	5.82 g 0.94 g 0.04 g	0.80 g 7.38 g 0.63 g	5.78 g 5.53 g 4.24 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	42.51 g 13.39 g 0.31 g	40.60 g 9.11 g 1.03 g	42.17 g 13.40 g 0.33 g	27.74 g 15.44 g 0.15 g	42.82 g 13.39 g 0.40 g	g g g	g g g	
1	1	1		1				



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05302) Tej és rozslisztment es 4-6</b>	<b>Reggeli</b>	Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 348.49 Kcal / 1,456.69 KJ	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 356.55 Kcal / 1,490.38 KJ	Energia: 209.48 Kcal / 875.63 KJ	Energia: 363.25 Kcal / 1,518.39 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		10.16 g 8.01 g 2.05 g	6.89 g 15.12 g 4.17 g	6.14 g 10.33 g 8.44 g	6.32 g 0.74 g 0.04 g	8.45 g 10.92 g 3.11 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	57.57 g 0.00 g 0.65 g	2.05 g 0.00 g 1.13 g	58.73 g 0.00 g 0.73 g	44.04 g 9.99 g 0.16 g	56.40 g 0.00 g 0.59 g	g g g	g g g	
	1	1	1	1	1			
	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé riztejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Limonádé, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Baracklevár, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túros körözött, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 KJ	Energia: 189.88 Kcal / 793.70 KJ	Energia: 315.76 Kcal / 1,319.88 KJ	Energia: 312.75 Kcal / 1,307.30 KJ	Energia: 202.88 Kcal / 848.04 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		5.65 g 9.65 g 2.17 g	0.54 g 14.83 g 3.82 g	5.70 g 9.65 g 2.17 g	7.40 g 12.48 g 3.68 g	5.86 g 0.99 g 0.04 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
57.47 g 21.42 g 0.18 g	12.94 g 9.99 g 0.21 g	50.47 g 13.54 g 0.18 g	42.33 g 17.79 g 0.34 g	42.38 g 13.40 g 0.33 g	g g g	g g g		
1	1	1,(12)	1	1				
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta , Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggye leves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez			
	Energia: 632.23 Kcal / 2,642.72 KJ	Energia: 424.44 Kcal / 1,774.16 KJ	Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ	Energia: 485.64 Kcal / 2,029.98 KJ	Energia: 461.57 Kcal / 1,929.36 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	
	14.28 g 34.58 g 11.81 g	18.64 g 15.22 g 2.73 g	31.70 g 15.33 g 2.01 g	13.90 g 8.70 g 2.22 g	17.41 g 19.92 g 3.45 g	g g g	g g g	



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
65.13 g			4.20 g			6.55 g			53.63 g			0.05 g			1.92 g			81.36 g			6.53 g			1.47 g			86.65 g			15.32 g			11.08 g			52.17 g			10.50 g			2.22 g			g			g			g		
1,3,9			1,3,9			1			1			1,(3),(12)			1,9																																						
<b>Uzsonna</b>		Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL																																							
		Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ			Energia: 232.40 Kcal / 971.43 KJ			Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																																	
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																			
		8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.98 g	8.98 g	2.38 g	7.78 g	12.37 g	3.55 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																			
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
28.23 g			0.00 g			1.02 g			28.73 g			3.12 g			0.68 g			28.80 g			0.00 g			0.58 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			29.43 g			0.00 g			0.40 g			g			g			g		
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1											
<b>Vacsora</b>		Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Almalé, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott burgonya, Csemege uborka			Almalé, Sonkás kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta																																							
		Energia: 577.34 Kcal / 2,413.28 KJ			Energia: 561.43 Kcal / 2,346.78 KJ			Energia: 248.84 Kcal / 1,040.15 KJ			Energia: 326.99 Kcal / 1,366.82 KJ			Energia: 230.23 Kcal / 962.36 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																																	
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																			
		20.69 g	29.75 g	4.29 g	23.83 g	14.79 g	2.27 g	9.64 g	9.46 g	3.53 g	7.69 g	3.38 g	0.60 g	7.57 g	2.49 g	0.22 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																			
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
55.07 g			2.40 g			3.40 g			81.53 g			0.00 g			1.60 g			30.43 g			0.00 g			2.29 g			65.18 g			0.35 g			0.92 g			44.13 g			0.00 g			4.12 g			g			g			g		
1,3			1			15,(12)			1			1,(3)			1			1			1			1			1			1			1			1			1														
<b>(05303) Tej és rozslisztment</b>		Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Zala felvágott , Liga margarin, Diétás pékáru BL																																							
		Energia: 361.50 Kcal / 1,511.07			Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ			Energia: 356.55 Kcal / 1,490.38			Energia: 209.48 Kcal / 875.63 KJ			Energia: 383.63 Kcal / 1,603.57			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																																	





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

es 7-14

	Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	10.68 g	8.57 g	2.21 g	6.14 g	10.33 g	8.44 g	6.32 g	0.74 g	0.04 g	9.82 g	12.52 g	3.69 g	g	g	g	g	g	g			
	29.43 g	0.00 g	0.90 g	58.73 g	0.00 g	0.73 g	44.04 g	9.99 g	0.16 g	56.51 g	0.00 g	0.79 g	g	g	g	g	g	g			
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1									
<b>Tízórai</b>	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Limonádé, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Baracklevél, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kényőborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túros körözött, Diétás pékáru BL, Paprika								
	Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 Kj			Energia: 259.29 Kcal / 1,083.83 Kj			Energia: 341.21 Kcal / 1,426.26 Kj			Energia: 368.86 Kcal / 1,541.83 Kj			Energia: 206.42 Kcal / 862.84 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	5.65 g	9.65 g	2.17 g	5.91 g	8.18 g	1.95 g	5.75 g	9.66 g	2.17 g	8.12 g	18.34 g	5.35 g	6.01 g	1.12 g	0.04 g	g	g	g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
57.47 g	21.42 g	0.18 g	39.95 g	9.99 g	0.18 g	56.73 g	18.88 g	0.18 g	42.40 g	17.79 g	0.47 g	42.81 g	13.41 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g	
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1									
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez								
	Energia: 898.42 Kcal / 3,755.40 Kj			Energia: 447.56 Kcal / 1,870.80 Kj			Energia: 775.68 Kcal / 3,242.34 Kj			Energia: 634.69 Kcal / 2,653.00 Kj			Energia: 650.19 Kcal / 2,717.79 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	18.06 g	42.38 g	14.27 g	17.77 g	16.46 g	2.79 g	34.35 g	16.79 g	2.22 g	18.43 g	11.07 g	2.74 g	19.30 g	25.12 g	4.02 g	g	g	g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
109.98 g	33.41 g	5.46 g	57.07 g	0.04 g	1.98 g	98.50 g	7.82 g	1.70 g	113.75 g	17.97 g	1.63 g	85.18 g	15.01 g	2.96 g	g	g	g	g	g	g	
	1,3,9	1,3,9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1									
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL								
	Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04			Energia: 245.82 Kcal / 1,027.53			Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94			Energia: 215.21 Kcal / 899.58 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.69 g	16.97 g	5.38 g	10.68 g	9.61 g	2.60 g	8.88 g	14.69 g	4.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.89 g	7.93 g	6.34 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	28.26 g	0.00 g	1.44 g	29.01 g	4.68 g	0.93 g	29.12 g	0.00 g	0.78 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.08 g	0.00 g	0.56 g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1						1								
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Almalé, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott burgonya, Csemege uborka			Almalé, Sonkás kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta								
	Energia: 717.88 Kcal / 3,000.74 Kj			Energia: 621.78 Kcal / 2,599.04 Kj			Energia: 311.35 Kcal / 1,301.44 Kj			Energia: 326.99 Kcal / 1,366.82 Kj			Energia: 269.31 Kcal / 1,125.72 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	24.43 g	39.88 g	5.57 g	25.03 g	15.77 g	2.39 g	12.07 g	11.80 g	4.39 g	7.69 g	3.38 g	0.60 g	8.82 g	3.01 g	0.27 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63.39 g	3.59 g	3.99 g	93.15 g	0.00 g	1.70 g	38.17 g	0.00 g	3.08 g	65.18 g	0.35 g	0.92 g	51.43 g	0.00 g	0.26 g	g	g	g	g	g	g	g
	1,3		1			15,(12)			1			1,(3)									
<b>(05304) Tej és rozslisztment es 15-18</b>	Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 297.41 Kcal / 1,243.17 Kj			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj			Energia: 215.91 Kcal / 902.50 Kj			Energia: 68.84 Kcal / 287.75 Kj			Energia: 326.92 Kcal / 1,366.53 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.11 g	14.56 g	4.01 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.63 g	9.60 g	8.40 g	0.81 g	0.01 g	0.00 g	5.69 g	20.38 g	6.13 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.17 g	0.00 g	1.13 g	2.05 g	0.00 g	1.13 g	30.89 g	0.00 g	0.65 g	16.20 g	9.99 g	0.08 g	28.83 g	0.00 g	1.01 g	g	g	g	g	g	g	g
	1		1			1			1			1									
<b>Tízórai</b>																					







Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		0.49 g	0.00 g	1.88 g				31.80 g	18.90 g	0.30 g										
		1	1			1			1											
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Almalé, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott burgonya, Csemege uborka			Almalé, Sonkás kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta									
	Energia: 1,028.20 Kcal / 4,297.88 Kj		Energia: 698.91 Kcal / 2,921.44 Kj			Energia: 440.66 Kcal / 1,841.96 Kj			Energia: 537.04 Kcal / 2,244.83 Kj			Energia: 327.65 Kcal / 1,369.58 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	42.64 g	56.36 g	7.78 g	26.23 g	18.60 g	2.71 g	17.09 g	16.63 g	6.19 g	15.24 g	6.75 g	1.20 g	10.13 g	5.49 g	0.51 g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
85.05 g	5.99 g	5.51 g	104.78 g	0.00 g	3.28 g	54.17 g	0.00 g	4.68 g	102.36 g	0.70 g	1.82 g	59.06 g	0.00 g	0.34 g	g	g	g			
1,3		1			15,(12)			1			1,(3)									
<b>(05311) Tej,OM,cm,sz ój,ban,marha 1-3</b>	Tejeskávé riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Növényi túros körözött, Diétás pékáru BL									
	Energia: 308.54 Kcal / 1,289.70 Kj		Energia: 268.01 Kcal / 1,120.28 Kj			Energia: 293.53 Kcal / 1,226.96 Kj			Energia: 310.87 Kcal / 1,299.44 Kj			Energia: 207.83 Kcal / 868.73 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	5.63 g	9.16 g	2.12 g	5.78 g	8.12 g	1.95 g	5.69 g	9.16 g	2.12 g	7.22 g	12.46 g	3.39 g	5.67 g	2.36 g	0.22 g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
50.04 g	15.98 g	0.18 g	42.66 g	13.39 g	0.18 g	46.22 g	11.29 g	0.18 g	42.18 g	16.51 g	0.34 g	40.23 g	6.00 g	0.33 g	g	g	g			
1		1			1,(12)			1			1									



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(05311)</b> <b>Tej,OM,cm,sz</b> <b>ój,ban,marha</b> <b>1-3</b>	<b>Tízórai</b>	Körte		Alma			Körte			Almakompót			Körte									
		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 7.97 Kcal / 33.31 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.24 g	0.24 g	0.01 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	18.00 g 0.00 g 0.01 g			10.50 g 0.00 g 0.02 g			18.00 g 0.00 g 0.01 g			5.32 g 1.00 g 0.01 g			18.00 g 0.00 g 0.01 g			g g g			g g g			
	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta 1-3, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez									
		Energia: 520.39 Kcal / 2,175.23 KJ			Energia: 289.43 Kcal / 1,209.82 KJ			Energia: 516.95 Kcal / 2,160.85 KJ			Energia: 455.37 Kcal / 1,903.45 KJ			Energia: 406.32 Kcal / 1,698.42 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.77 g	20.04 g	4.60 g	13.01 g	12.54 g	2.38 g	26.47 g	12.22 g	1.54 g	12.83 g	7.64 g	1.83 g	14.73 g	16.88 g	2.90 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só		
		70.33 g 16.89 g 2.34 g			31.21 g 0.02 g 1.28 g			60.83 g 5.22 g 1.09 g			82.61 g 13.48 g 10.85 g			47.96 g 9.00 g 1.95 g			g g g			g g g		
	1,3,9		1,3,9			1,(3),(12)			1,9													
	<b>Uzsonna</b>	Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL		Rizstej, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Sós növényi túrókrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL									
		Energia: 280.57 Kcal / 1,172.78 KJ			Energia: 338.00 Kcal / 1,412.84 KJ			Energia: 201.37 Kcal / 841.73 KJ			Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
5.88 g		9.51 g	2.42 g	8.59 g	15.34 g	4.42 g	5.82 g	0.94 g	0.04 g	0.80 g	7.38 g	0.63 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
42.51 g 13.39 g 0.31 g			40.60 g 9.11 g 1.03 g			42.17 g 13.40 g 0.33 g			27.74 g 15.44 g 0.15 g			42.82 g 13.39 g 0.40 g			g g g			g g g				
1		1			1			1			1											



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05316) Tej,szója,citr. ,kóku,zabOM ,ban1-3</b>	<b>Reggeli</b>	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Baracklevár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Rizstej, Köles körözött, Diétás pékáru BL		
		Energia: 308.54 Kcal / 1,289.70 KJ	Energia: 268.01 Kcal / 1,120.28 KJ	Energia: 293.53 Kcal / 1,226.96 KJ	Energia: 310.87 Kcal / 1,299.44 KJ	Energia: 290.30 Kcal / 1,213.45 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		5.63 g 9.16 g 2.12 g	5.78 g 8.12 g 1.95 g	5.69 g 9.16 g 2.12 g	7.22 g 12.46 g 3.39 g	6.25 g 9.42 g 2.18 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	50.04 g 15.98 g 0.18 g	42.66 g 13.39 g 0.18 g	46.22 g 11.29 g 0.18 g	42.18 g 16.51 g 0.34 g	44.32 g 5.99 g 0.43 g	g g g	g g g	
	1	1	1,(12)	1	1			
	<b>Tízórai</b>	Körte	Alma	Körte	Almakompót	Körte		
		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 7.97 Kcal / 33.31 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.24 g 0.24 g 0.01 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
18.00 g 0.00 g 0.01 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	5.32 g 1.00 g 0.01 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	g g g	g g g		
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggye leves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta 1-3, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez			
	Energia: 520.39 Kcal / 2,175.23 KJ	Energia: 289.43 Kcal / 1,209.82 KJ	Energia: 516.95 Kcal / 2,160.85 KJ	Energia: 455.37 Kcal / 1,903.45 KJ	Energia: 406.32 Kcal / 1,698.42 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	
	13.77 g 20.04 g 4.60 g	13.01 g 12.54 g 2.38 g	26.47 g 12.22 g 1.54 g	12.83 g 7.64 g 1.83 g	14.73 g 16.88 g 2.90 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
70.33 g 16.89 g 2.34 g	31.21 g 0.02 g 1.28 g	60.83 g 5.22 g 1.09 g	82.61 g 13.48 g 10.85 g	47.96 g 9.00 g 1.95 g	g g g	g g g		
1,3,9	1,3,9		1,(3),(12)	1,9				





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05316)</b> Tej,szója,citr., kóku,zabOM, ban1-3	<b>Uzsonna</b>	Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL	Rizstej, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 280.57 Kcal / 1,172.78 Kj	Energia: 338.00 Kcal / 1,412.84 Kj	Energia: 280.75 Kcal / 1,173.54 Kj	Energia: 284.80 Kcal / 1,190.46 Kj	Energia: 275.93 Kcal / 1,153.39 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.88 g 9.51 g 2.42 g	8.59 g 15.34 g 4.42 g	5.90 g 9.54 g 2.41 g	8.18 g 9.58 g 2.26 g	8.13 g 8.15 g 2.08 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42.51 g 13.39 g 0.31 g	40.60 g 9.11 g 1.03 g	42.48 g 13.39 g 0.20 g	40.64 g 5.99 g 0.50 g	42.19 g 13.39 g 0.50 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1				
<b>(05331)</b> Tej,szója,zab, cm,fokh,OM 1-3	<b>Reggeli</b>	Tejeskávé riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Rizstej, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL		
		Energia: 308.54 Kcal / 1,289.70 Kj	Energia: 264.04 Kcal / 1,103.69 Kj	Energia: 293.53 Kcal / 1,226.96 Kj	Energia: 310.87 Kcal / 1,299.44 Kj	Energia: 207.83 Kcal / 868.73 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.63 g 9.16 g 2.12 g	5.62 g 8.09 g 1.94 g	5.69 g 9.16 g 2.12 g	7.22 g 12.46 g 3.39 g	5.67 g 2.36 g 0.22 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
50.04 g 15.98 g 0.18 g	41.91 g 13.39 g 0.18 g	46.22 g 11.29 g 0.18 g	42.18 g 16.51 g 0.34 g	40.23 g 6.00 g 0.33 g	g g g	g g g		
1	1	1,(12)	1	1				
<b>Tízórai</b>	Körte	Alma	Körte	Almakompót	Körte			
	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj	Energia: 7.97 Kcal / 33.31 Kj	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.24 g 0.24 g 0.01 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
18.00 g 0.00 g 0.01 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	5.32 g 1.00 g 0.01 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	g g g	g g g		
<b>Ebéd</b>								



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05331)</b> Tej,szója,zab cm,fokh,OM 1-3	<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségrégleves, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta 1-3, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 431.27 Kcal / 1,802.71 KJ	Energia: 289.43 Kcal / 1,209.82 KJ	Energia: 516.95 Kcal / 2,160.85 KJ	Energia: 455.37 Kcal / 1,903.45 KJ	Energia: 391.28 Kcal / 1,635.55 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		11.73 g 21.74 g 4.71 g	13.01 g 12.54 g 2.38 g	26.47 g 12.22 g 1.54 g	12.83 g 7.64 g 1.83 g	14.88 g 17.94 g 3.01 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
46.64 g 1.90 g 1.26 g	31.21 g 0.02 g 1.28 g	60.83 g 5.22 g 1.09 g	82.61 g 13.48 g 10.85 g	41.80 g 1.91 g 0.78 g	g g g	g g g		
1,9	1,3,9		1,(3),(12)	1,9				
	<b>Uzsonna</b>	Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségrégm TM+, Diétás pékáru BL	Rizstej, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Herba tea citromlé nélkül, Sós növényi túrókrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 280.57 Kcal / 1,172.78 KJ	Energia: 338.00 Kcal / 1,412.84 KJ	Energia: 201.37 Kcal / 841.73 KJ	Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ	Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.88 g 9.51 g 2.42 g	8.59 g 15.34 g 4.42 g	5.82 g 0.94 g 0.04 g	0.80 g 7.38 g 0.63 g	5.78 g 5.53 g 4.24 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42.51 g 13.39 g 0.31 g	40.60 g 9.11 g 1.03 g	42.17 g 13.40 g 0.33 g	27.74 g 15.44 g 0.15 g	42.82 g 13.39 g 0.40 g	g g g	g g g		
1	1	1		1				
<b>(05511)</b> TM,TO,OM,k ók,szój,marh, citr.par1-3	<b>Reggeli</b>	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Baracklevár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Rizstej, Köles körözött, Diétás pékáru BL		
		Energia: 308.54 Kcal / 1,289.70 KJ	Energia: 276.34 Kcal / 1,155.10 KJ	Energia: 293.53 Kcal / 1,226.96 KJ	Energia: 310.87 Kcal / 1,299.44 KJ	Energia: 242.99 Kcal / 1,015.70 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.63 g 9.16 g 2.12 g	8.17 g 8.16 g 2.08 g	5.69 g 9.16 g 2.12 g	7.22 g 12.46 g 3.39 g	6.31 g 4.17 g 0.76 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	50.04 g	15.98 g	0.18 g	42.24 g	13.39 g	0.50 g	46.22 g	11.29 g	0.18 g	42.18 g	16.51 g	0.34 g	44.30 g	5.99 g	0.38 g									
	1			1			1,(12)			1			1											
Tízórai	Körte			Alma			Körte			Almakompót			Körte											
	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 7.97 Kcal / 33.31 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.24 g	0.24 g	0.01 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	5.32 g	1.00 g	0.01 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Ebéd	Vegyes zöldségleves, Pírtott kenyérkocka, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez											
	Energia: 457.13 Kcal / 1,910.80 Kj			Energia: 385.24 Kcal / 1,610.30 Kj			Energia: 516.95 Kcal / 2,160.85 Kj			Energia: 488.49 Kcal / 2,041.89 Kj			Energia: 391.28 Kcal / 1,635.55 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	12.71 g	21.84 g	4.74 g	14.24 g	20.99 g	4.98 g	26.47 g	12.22 g	1.54 g	8.90 g	10.63 g	2.00 g	14.88 g	17.94 g	3.01 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
51.87 g	1.90 g	1.26 g	34.68 g	0.02 g	1.40 g	60.83 g	5.22 g	1.09 g	87.67 g	16.05 g	1.08 g	41.80 g	1.91 g	0.78 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1,9	1,9			1,(12)			1,9																	
Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségleves TM+, Diétás pékáru BL			Rizstej, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: 280.57 Kcal / 1,172.78 Kj			Energia: 338.00 Kcal / 1,412.84 Kj			Energia: 361.78 Kcal / 1,512.24 Kj			Energia: 284.80 Kcal / 1,190.46 Kj			Energia: 275.93 Kcal / 1,153.39 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.88 g	9.51 g	2.42 g	8.59 g	15.34 g	4.42 g	6.00 g	18.30 g	4.79 g	8.18 g	9.58 g	2.26 g	8.13 g	8.15 g	2.08 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
42.51 g	13.39 g	0.31 g	40.60 g	9.11 g	1.03 g	42.84 g	13.39 g	0.33 g	40.64 g	5.99 g	0.50 g	42.19 g	13.39 g	0.50 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1	1			1			1			1			1											





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05516)</b> <b>Tej,tojás,szój</b> <b>a,parad.M1-3</b>	<b>Reggeli</b>	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Rizstej, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL		
		Energia: 308.54 Kcal / 1,289.70 Kj	Energia: 264.04 Kcal / 1,103.69 Kj	Energia: 293.53 Kcal / 1,226.96 Kj	Energia: 310.87 Kcal / 1,299.44 Kj	Energia: 207.83 Kcal / 868.73 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.63 g 9.16 g 2.12 g	5.62 g 8.09 g 1.94 g	5.69 g 9.16 g 2.12 g	7.22 g 12.46 g 3.39 g	5.67 g 2.36 g 0.22 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	50.04 g 15.98 g 0.18 g	41.91 g 13.39 g 0.18 g	46.22 g 11.29 g 0.18 g	42.18 g 16.51 g 0.34 g	40.23 g 6.00 g 0.33 g	g g g	g g g	
	1	1	1,(12)	1	1			
	<b>Tízórai</b>	Körte	Alma	Körte	Almakompót	Körte		
		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj	Energia: 7.97 Kcal / 33.31 Kj	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
0.60 g 0.45 g 0.00 g		0.60 g 0.60 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.24 g 0.24 g 0.01 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
18.00 g 0.00 g 0.01 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	5.32 g 1.00 g 0.01 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	g g g	g g g		
<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			
	Energia: 457.13 Kcal / 1,910.80 Kj	Energia: 385.24 Kcal / 1,610.30 Kj	Energia: 516.95 Kcal / 2,160.85 Kj	Energia: 488.49 Kcal / 2,041.89 Kj	Energia: 391.28 Kcal / 1,635.55 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	12.71 g 21.84 g 4.74 g	14.24 g 20.99 g 4.98 g	26.47 g 12.22 g 1.54 g	8.90 g 10.63 g 2.00 g	14.88 g 17.94 g 3.01 g	g g g	g g g	







## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só						
		51.87 g	1.90 g	1.26 g				34.68 g	0.02 g	1.40 g				60.83 g	5.22 g	1.09 g				87.67 g	16.05 g	1.08 g				41.80 g	1.91 g	0.78 g				g	g	g				g	g	g
		1,9						1,9						1,(12)						1,9									<th colspan="3"> </th>											
<b>Uzsonna</b>	Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Rizstej, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Sós növényi túrókrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL																											
	Energia: 280.57 Kcal / 1,172.78 KJ			Energia: 338.00 Kcal / 1,412.84 KJ			Energia: 201.37 Kcal / 841.73 KJ			Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír										
	5.88 g	9.51 g	2.42 g	8.59 g	15.34 g	4.42 g	5.82 g	0.94 g	0.04 g	0.80 g	7.38 g	0.63 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g										
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
		1			1			1			1			1																										
<b>Reggeli</b>	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Növényi túros körözött, Diétás pékáru BL																											
	Energia: 268.22 Kcal / 1,121.16 KJ			Energia: 264.04 Kcal / 1,103.69 KJ			Energia: 253.48 Kcal / 1,059.55 KJ			Energia: 308.46 Kcal / 1,289.36 KJ			Energia: 207.83 Kcal / 868.73 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír										
	5.63 g	9.16 g	2.12 g	5.62 g	8.09 g	1.94 g	5.83 g	6.96 g	4.42 g	7.04 g	12.45 g	3.38 g	5.67 g	2.36 g	0.22 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g										
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só										
		1			1			1			1			1																										
<b>Tízórai</b>	Szőlő			Szőlő			Szőlő			Szőlő			Szőlő																											
	Energia: 40.32 Kcal / 168.54 KJ			Energia: 40.32 Kcal / 168.54 KJ			Energia: 40.32 Kcal / 168.54 KJ			Energia: 40.32 Kcal / 168.54 KJ			Energia: 40.32 Kcal / 168.54 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír										
	0.30 g	0.15 g	0.00 g	0.30 g	0.15 g	0.00 g	0.30 g	0.15 g	0.00 g	0.30 g	0.15 g	0.00 g	0.30 g	0.15 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g										
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só										
		9.05 g			9.05 g			9.05 g			9.05 g			9.05 g			g			g			g			g														



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
(05521) TMTOKu,pa,csi,hal,alm,ci,kö,zab1-3	<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Húsgaluska leves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves, Roston sült csirkemell, Párolt sárgarépa, Párolt rizs	Húsleves, Grízes tészta, Porcukor, Szőlő	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Sárgarépa főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez													
		Energia: 457.13 Kcal / 1,910.80 Kj	Energia: 420.06 Kcal / 1,755.85 Kj	Energia: 374.34 Kcal / 1,564.74 Kj	Energia: 632.16 Kcal / 2,642.43 Kj	Energia: 403.43 Kcal / 1,686.34 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.71 g	21.84 g	4.74 g	15.50 g	23.34 g	5.70 g	19.81 g	9.86 g	1.02 g	14.15 g	26.72 g	5.06 g	14.42 g	16.50 g	2.87 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.87 g	1.90 g	1.26 g	36.30 g	0.00 g	1.99 g	50.64 g	5.20 g	1.46 g	82.52 g	12.57 g	5.22 g	48.27 g	6.51 g	1.50 g					
1,9	1			1	9														
(05531) TM,TO,szója,ogyM1-3	<b>Uzsonna</b>	Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL	Rizstej, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Sós növényi túrókrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL													
		Energia: 280.57 Kcal / 1,172.78 Kj	Energia: 335.59 Kcal / 1,402.77 Kj	Energia: 197.86 Kcal / 827.05 Kj	Energia: 284.80 Kcal / 1,190.46 Kj	Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.88 g	9.51 g	2.42 g	8.41 g	15.33 g	4.41 g	5.62 g	0.89 g	0.04 g	8.18 g	9.58 g	2.26 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.51 g	13.39 g	0.31 g	40.12 g	5.99 g	1.02 g	41.62 g	13.40 g	0.33 g	40.64 g	5.99 g	0.50 g	42.82 g	13.39 g	0.40 g					
1	1	1	1	1	1														
(05531) TM,TO,szója,ogyM1-3	<b>Reggeli</b>	Tejeskávé riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Rizstej, Növényi túros körözött, Diétás pékáru BL													
		Energia: 308.54 Kcal / 1,289.70 Kj	Energia: 268.01 Kcal / 1,120.28 Kj	Energia: 293.53 Kcal / 1,226.96 Kj	Energia: 310.87 Kcal / 1,299.44 Kj	Energia: 207.83 Kcal / 868.73 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											







Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05550)</b> <b>Kimélő:TMT</b> <b>O,bors,kuk,m</b> <b>éz,tart</b>	<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Húsgaluska leves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Almaleves, Roston sült csirkemell, Párolt sárgarépa, Párolt rizs	Húsleves, Grízes tészta, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros zellerleves, Brassói aprópecsenye, Céklasaláta	Erőleves, Levesbetét, Roston sült csirkemell, Párolt rizs, Céklasaláta
		Energia: 1,121.33 Kcal / 4,687.16 Kj	Energia: 913.69 Kcal / 3,819.22 Kj	Energia: 825.02 Kcal / 3,448.58 Kj	Energia: 867.97 Kcal / 3,628.11 Kj	Energia: 786.13 Kcal / 3,286.02 Kj	Energia: 1,139.68 Kcal / 4,763.86 Kj	Energia: 792.85 Kcal / 3,314.11 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		14.36 g 78.01 g 24.22 g	33.82 g 48.15 g 11.65 g	41.33 g 21.96 g 2.32 g	17.61 g 31.55 g 5.39 g	29.61 g 36.15 g 6.00 g	31.46 g 69.56 g 15.63 g	40.03 g 31.33 g 3.24 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	88.91 g 6.40 g 6.06 g	84.58 g 0.00 g 5.49 g	124.38 g 19.98 g 5.08 g	126.39 g 14.50 g 5.33 g	83.97 g 3.82 g 1.65 g	94.18 g 0.02 g 6.37 g	86.71 g 0.50 g 9.39 g	
	1,9	1	1	1	9	9	9,(1)	
	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Diétás péksütemény	Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Diétás péksütemény
		Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 Kj	Energia: 178.32 Kcal / 745.38 Kj	Energia: 173.70 Kcal / 726.07 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
5.57 g 26.32 g 8.38 g		7.33 g 15.16 g 4.18 g	6.98 g 15.14 g 4.17 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
0.49 g 0.00 g 1.88 g	3.10 g 6.24 g 1.07 g	2.18 g 0.00 g 1.05 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	2.89 g 0.00 g 0.64 g	2.89 g 0.00 g 0.64 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g		
1	1	1	1	1	1	1		
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Roston sült csirkemell, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta	Almalé, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Húsos rakott burgonya, Céklasaláta	Almalé, Meleg szendvics	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta	Almalé, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	
	Energia: 534.40 Kcal / 2,233.79 Kj	Energia: 698.91 Kcal / 2,921.44 Kj	Energia: 502.75 Kcal / 2,101.50 Kj	Energia: 713.32 Kcal / 2,981.68 Kj	Energia: 339.90 Kcal / 1,420.78 Kj	Energia: 290.64 Kcal / 1,214.88 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	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	37.10 g 18.07 g 2.82 g	26.23 g 18.60 g 2.71 g	21.79 g 19.75 g 6.88 g	9.38 g 16.64 g 4.23 g	3.33 g 8.17 g 0.60 g	7.12 g 15.14 g 4.17 g	5.66 g 26.34 g 8.38 g	



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.96 g	0.00 g	4.21 g	104.78 g	0.00 g	3.28 g	57.55 g	0.00 g	14.25 g	128.60 g	6.00 g	1.14 g	62.26 g	4.00 g	0.37 g	30.18 g	0.00 g	1.06 g	0.62 g	0.00 g	1.96 g
1						1						1								

Reggeli

Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Almalé, Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL								
Energia: 348.49 Kcal / 1,456.69 Kj			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 Kj			Energia: 344.60 Kcal / 1,440.43 Kj			Energia: 209.48 Kcal / 875.63 Kj			Energia: 363.25 Kcal / 1,518.39 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
10.16 g	8.01 g	2.05 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	9.12 g	8.29 g	2.12 g	6.32 g	0.74 g	0.04 g	8.45 g	10.92 g	3.11 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.57 g	0.00 g	0.65 g	29.01 g	0.00 g	0.69 g	57.01 g	0.00 g	0.62 g	44.04 g	9.99 g	0.16 g	56.40 g	0.00 g	0.59 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1								

Tízórai

Tejeskávésző, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Almalé, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Almalé, Növényi túros körözött, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 Kj			Energia: 327.18 Kcal / 1,367.61 Kj			Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 Kj			Energia: 371.60 Kcal / 1,553.29 Kj			Energia: 262.51 Kcal / 1,097.29 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
5.65 g	9.65 g	2.17 g	5.76 g	8.09 g	1.94 g	5.84 g	7.45 g	4.47 g	7.18 g	12.45 g	3.38 g	5.80 g	0.94 g	0.04 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.47 g	21.42 g	0.18 g	56.52 g	0.00 g	0.19 g	45.29 g	8.03 g	0.40 g	56.31 g	0.00 g	0.34 g	56.44 g	0.01 g	0.34 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1								

Ebéd

Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Húsgaluska leves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya			Almaleves, Roston sült csirkemell, Párolt sárgarépa, Párolt rizs			Húsleves, Grízes tészta, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez								
Energia: 646.55 Kcal / 2,702.58			Energia: 533.62 Kcal / 2,230.53			Energia: 514.48 Kcal / 2,150.53			Energia: 516.61 Kcal / 2,159.43			Energia: 452.73 Kcal / 1,892.41			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		



(05552)  
Kímélő:TMT  
O,bors,kuk,m  
éz,tart4-6



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	g	g	g	
	8.38 g	40.73 g	12.25 g	18.83 g	25.95 g	6.05 g	23.17 g	12.19 g	1.32 g	9.63 g	16.79 g	2.75 g	17.64 g	21.66 g	3.60 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g
	60.63 g	4.08 g	3.08 g	55.06 g	0.00 g	2.44 g	82.01 g	9.99 g	2.74 g	80.35 g	12.57 g	2.69 g	45.90 g	2.01 g	0.87 g							
	1,9			1			1			1			9									
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL									
	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 Kj			Energia: 230.48 Kcal / 963.41 Kj			Energia: 228.07 Kcal / 953.33 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	8.32 g	13.89 g	4.23 g	9.20 g	8.31 g	2.13 g	9.02 g	8.30 g	2.12 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	
	28.23 g	0.00 g	1.02 g	29.54 g	3.12 g	0.62 g	29.06 g	0.00 g	0.61 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.43 g	0.00 g	0.40 g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1			1									
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Roston sült csirkemell, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta			Almalé, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Húsos rakott burgonya, Céklasaláta			Almalé, Meleg szendvics			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta									
	Energia: 326.17 Kcal / 1,363.39 Kj			Energia: 561.43 Kcal / 2,346.78 Kj			Energia: 281.25 Kcal / 1,175.63 Kj			Energia: 713.32 Kcal / 2,981.68 Kj			Energia: 242.90 Kcal / 1,015.32 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	19.78 g	10.52 g	1.80 g	23.83 g	14.79 g	2.27 g	12.19 g	11.24 g	3.92 g	9.38 g	16.64 g	4.23 g	2.37 g	5.75 g	0.43 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	
	36.83 g	0.00 g	2.59 g	81.53 g	0.00 g	1.60 g	31.80 g	0.00 g	7.94 g	128.60 g	6.00 g	1.14 g	44.68 g	2.88 g	0.27 g	g	g	g	g	g	g	
				1																		



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																																																																																											
<p>(05553) Kímélő:TMT O,bors,kuk,m éz,tart7-14</p>	<p><b>Reggeli</b></p>	<p>Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL</p>	<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL</p>	<p>Almalé, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL</p>	<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL</p>	<p>Almalé, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL</p>																																																																																																																																													
		<p>Energia: 361.50 Kcal / 1,511.07 KJ</p>	<p>Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ</p>	<p>Energia: 355.65 Kcal / 1,486.62 KJ</p>	<p>Energia: 209.48 Kcal / 875.63 KJ</p>	<p>Energia: 326.92 Kcal / 1,366.53 KJ</p>	<p>Energia: Kcal / 0.00 KJ</p>	<p>Energia: Kcal / 0.00 KJ</p>																																																																																																																																											
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>12.38 g</td> <td>8.15 g</td> <td>2.10 g</td> <td>10.68 g</td> <td>8.57 g</td> <td>2.21 g</td> <td>10.82 g</td> <td>8.57 g</td> <td>2.21 g</td> <td>6.32 g</td> <td>0.74 g</td> <td>0.04 g</td> <td>5.69 g</td> <td>20.38 g</td> <td>6.13 g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>58.27 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.88 g</td> <td>29.43 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.90 g</td> <td>57.43 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.83 g</td> <td>44.04 g</td> <td>9.99 g</td> <td>0.16 g</td> <td>28.83 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.01 g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	12.38 g	8.15 g	2.10 g	10.68 g	8.57 g	2.21 g	10.82 g	8.57 g	2.21 g	6.32 g	0.74 g	0.04 g	5.69 g	20.38 g	6.13 g	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	58.27 g	0.00 g	0.88 g	29.43 g	0.00 g	0.90 g	57.43 g	0.00 g	0.83 g	44.04 g	9.99 g	0.16 g	28.83 g	0.00 g	1.01 g	g	g	g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																
	12.38 g	8.15 g	2.10 g	10.68 g	8.57 g	2.21 g	10.82 g	8.57 g	2.21 g	6.32 g	0.74 g	0.04 g	5.69 g	20.38 g	6.13 g	g	g	g																																																																																																																																	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																	
	58.27 g	0.00 g	0.88 g	29.43 g	0.00 g	0.90 g	57.43 g	0.00 g	0.83 g	44.04 g	9.99 g	0.16 g	28.83 g	0.00 g	1.01 g	g	g	g																																																																																																																																	
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																																																																	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																																																																	
	1	1	1	1	1	1	1																																																																																																																																												
<p><b>Tízórai</b></p>	<p>Tejeskávé riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL</p>	<p>Almalé, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél</p>	<p>Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL</p>	<p>Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél</p>	<p>Almalé, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Salátalevél</p>																																																																																																																																														
	<p>Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 KJ</p>	<p>Energia: 327.39 Kcal / 1,368.49 KJ</p>	<p>Energia: 299.19 Kcal / 1,250.61 KJ</p>	<p>Energia: 427.92 Kcal / 1,788.71 KJ</p>	<p>Energia: 125.64 Kcal / 525.18 KJ</p>	<p>Energia: Kcal / 0.00 KJ</p>	<p>Energia: Kcal / 0.00 KJ</p>																																																																																																																																												
	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>5.65 g</td> <td>9.65 g</td> <td>2.17 g</td> <td>5.77 g</td> <td>8.09 g</td> <td>1.94 g</td> <td>5.95 g</td> <td>9.85 g</td> <td>6.57 g</td> <td>7.91 g</td> <td>18.31 g</td> <td>5.05 g</td> <td>0.40 g</td> <td>0.42 g</td> <td>0.00 g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>57.47 g</td> <td>21.42 g</td> <td>0.18 g</td> <td>56.55 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.19 g</td> <td>45.94 g</td> <td>8.03 g</td> <td>0.56 g</td> <td>56.41 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.47 g</td> <td>28.94 g</td> <td>0.02 g</td> <td>0.50 g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	5.65 g	9.65 g	2.17 g	5.77 g	8.09 g	1.94 g	5.95 g	9.85 g	6.57 g	7.91 g	18.31 g	5.05 g	0.40 g	0.42 g	0.00 g	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	57.47 g	21.42 g	0.18 g	56.55 g	0.00 g	0.19 g	45.94 g	8.03 g	0.56 g	56.41 g	0.00 g	0.47 g	28.94 g	0.02 g	0.50 g	g	g	g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																	
5.65 g	9.65 g	2.17 g	5.77 g	8.09 g	1.94 g	5.95 g	9.85 g	6.57 g	7.91 g	18.31 g	5.05 g	0.40 g	0.42 g	0.00 g	g	g	g																																																																																																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																		
57.47 g	21.42 g	0.18 g	56.55 g	0.00 g	0.19 g	45.94 g	8.03 g	0.56 g	56.41 g	0.00 g	0.47 g	28.94 g	0.02 g	0.50 g	g	g	g																																																																																																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																																																																		
1	1	1	1	1	1	1																																																																																																																																													
<p><b>Ebéd</b></p>	<p>Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat</p>	<p>Húsgaluska leves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya</p>	<p>Almaleves, Roston sült csirkemell, Párolt sárgarépa, Párolt rizs</p>	<p>Húsleves, Grízes tészta, Porcukor, Alma</p>	<p>Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez</p>																																																																																																																																														
	<p>Energia: 748.61 Kcal / 3,129.19 KJ</p>	<p>Energia: 589.12 Kcal / 2,462.52 KJ</p>	<p>Energia: 587.35 Kcal / 2,455.12 KJ</p>	<p>Energia: 615.00 Kcal / 2,570.70 KJ</p>	<p>Energia: 786.13 Kcal / 3,286.02 KJ</p>	<p>Energia: Kcal / 0.00 KJ</p>	<p>Energia: Kcal / 0.00 KJ</p>																																																																																																																																												
	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																																																																		
1	1	1	1	1	1	1																																																																																																																																													





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	9.65 g	48.30 g	14.66 g	20.62 g	28.33 g	6.47 g	24.55 g	13.24 g	1.45 g	11.62 g	20.29 g	3.32 g	29.61 g	36.15 g	6.00 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	67.69 g	4.64 g	3.67 g	61.69 g	0.00 g	2.89 g	97.39 g	11.99 g	2.94 g	94.88 g	13.20 g	3.23 g	83.97 g	3.82 g	1.65 g	g	g	g	g	g	g
	1,9			1			1			1			9								
Uzsonna	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL								
	Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ			Energia: 242.94 Kcal / 1,015.49 KJ			Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.69 g	16.97 g	5.38 g	11.01 g	8.60 g	2.22 g	10.73 g	8.58 g	2.21 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.26 g	0.00 g	1.44 g	30.22 g	4.68 g	0.83 g	29.51 g	0.00 g	0.82 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1									
Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Roston sült csirkemell, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta			Almalé, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Húsos rakott burgonya, Céklasaláta			Almalé, Meleg szendvics			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta								
	Energia: 355.00 Kcal / 1,483.90 KJ			Energia: 621.78 Kcal / 2,599.04 KJ			Energia: 353.51 Kcal / 1,477.67 KJ			Energia: 713.32 Kcal / 2,981.68 KJ			Energia: 339.90 Kcal / 1,420.78 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	20.53 g	11.08 g	1.95 g	25.03 g	15.77 g	2.39 g	15.32 g	14.01 g	4.88 g	9.38 g	16.64 g	4.23 g	3.33 g	8.17 g	0.60 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.81 g	0.00 g	3.04 g	93.15 g	0.00 g	1.70 g	40.21 g	0.00 g	9.99 g	128.60 g	6.00 g	1.14 g	62.26 g	4.00 g	0.37 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1									
(05554) Kimélő:TMT O,bors,kuk,m	Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL								
	Energia: 297.41 Kcal / 1,243.17			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57			Energia: 68.84 Kcal / 287.75 KJ			Energia: 326.92 Kcal / 1,366.53			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

éz,tart15-18

	Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g				g	g	g				g	g	g							g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só							Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	9.11 g	14.56 g	4.01 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	7.03 g	15.12 g	4.17 g	0.81 g	0.01 g	0.00 g	5.69 g	20.38 g	6.13 g												
	31.17 g	0.00 g	1.13 g	2.05 g	0.00 g	1.13 g	30.05 g	0.00 g	1.06 g	16.20 g	9.99 g	0.08 g	28.83 g	0.00 g	1.01 g												
	1			1			1			1			1														
<b>Tízórai</b>	Tejeskávé riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL			Almalé, Sült húskrémmel, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Almalé, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Salátalevél														
	Energia: 334.45 Kcal / 1,398.00 Kj			Energia: 254.98 Kcal / 1,065.82 Kj			Energia: 203.01 Kcal / 848.58 Kj			Energia: 343.81 Kcal / 1,437.13 Kj			Energia: 125.64 Kcal / 525.18 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj								
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
	0.20 g	16.86 g	4.15 g	0.32 g	14.71 g	3.80 g	0.56 g	11.97 g	8.69 g	3.16 g	23.44 g	6.68 g	0.40 g	0.42 g	0.00 g												
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
44.10 g	31.97 g	0.20 g	29.10 g	0.00 g	0.21 g	22.54 g	9.95 g	0.64 g	28.68 g	0.00 g	0.51 g	28.94 g	0.02 g	0.50 g													
	1			1			1			1			1														
<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségleves, Pírtott kenyérbúza, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Húsgaluska leves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya			Almaleves, Roston sült csirkemell, Párolt sárgarépa, Párolt rizs			Húsleves, Grízes tészta, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez														
	Energia: 1,121.33 Kcal / 4,687.16 Kj			Energia: 886.76 Kcal / 3,706.66 Kj			Energia: 799.98 Kcal / 3,343.92 Kj			Energia: 817.01 Kcal / 3,415.10 Kj			Energia: 771.90 Kcal / 3,226.54 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj								
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
	14.36 g	78.01 g	24.22 g	32.24 g	46.73 g	11.18 g	40.95 g	21.81 g	2.30 g	15.68 g	27.40 g	4.46 g	29.15 g	35.52 g	5.92 g												
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
88.91 g	6.40 g	6.06 g	82.58 g	0.00 g	5.04 g	116.85 g	15.98 g	4.88 g	124.94 g	14.50 g	4.31 g	82.31 g	3.81 g	1.41 g													
	1,9			1			1			1			9														
	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény			Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL														
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75			Energia: 178.32 Kcal / 745.38 Kj			Energia: 173.70 Kcal / 726.07 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj								



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Uzsonna	Kj									Kj																																																					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																													
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	7.33 g	15.16 g	4.18 g	6.98 g	15.14 g	4.17 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	g	g	g																																													
	0.49 g	0.00 g	1.88 g	3.10 g	6.24 g	1.07 g	2.18 g	0.00 g	1.05 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g																																													
1	1			1			1			1			1			1																																															
Vacsora	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Roston sült csirkemell, Roston sült csirkemell, Petrezselymes burgonya, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta									Almalé, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs									Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Húsos rakott burgonya, Céklasaláta									Almalé, Meleg szendvics									Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta																										
	Energia: 1,068.80 Kcal / 4,467.58 Kj									Energia: 698.91 Kcal / 2,921.44 Kj									Energia: 502.75 Kcal / 2,101.50 Kj									Energia: 713.32 Kcal / 2,981.68 Kj									Energia: 339.90 Kcal / 1,420.78 Kj									Energia: Kcal / 0.00 Kj									Energia: Kcal / 0.00 Kj								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																	
	74.20 g	36.14 g	5.64 g	26.23 g	18.60 g	2.71 g	21.79 g	19.75 g	6.88 g	9.38 g	16.64 g	4.23 g	3.33 g	8.17 g	0.60 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																		
107.92 g	0.00 g	8.34 g	104.78 g	0.00 g	3.28 g	57.55 g	0.00 g	14.25 g	128.60 g	6.00 g	1.14 g	62.26 g	4.00 g	0.37 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																		
1																																																															
(05570) Tej,tojás,rozs mentes	Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL									Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL									Almalé, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL									Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL									Almalé, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL																										
	Energia: 297.41 Kcal / 1,243.17 Kj									Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj									Energia: 215.91 Kcal / 902.50 Kj									Energia: 68.84 Kcal / 287.75 Kj									Energia: 326.92 Kcal / 1,366.53 Kj									Energia: Kcal / 0.00 Kj									Energia: Kcal / 0.00 Kj								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																	
	9.11 g	14.56 g	4.01 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.63 g	9.60 g	8.40 g	0.81 g	0.01 g	0.00 g	5.69 g	20.38 g	6.13 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																		
31.17 g	0.00 g	1.13 g	2.05 g	0.00 g	1.13 g	30.89 g	0.00 g	0.65 g	16.20 g	9.99 g	0.08 g	28.83 g	0.00 g	1.01 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																		
1																																																															





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05570)</b> <b>Tej,tojás,rozs mentes</b>	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Baracklevár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, paprika		
		Energia: 334.45 Kcal / 1,398.00 KJ	Energia: 189.88 Kcal / 793.70 KJ	Energia: 330.95 Kcal / 1,383.37 KJ	Energia: 310.84 Kcal / 1,299.31 KJ	Energia: 95.81 Kcal / 400.49 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 0.20 g    16.86 g    4.15 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 0.54 g    14.83 g    3.82 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 0.35 g    16.87 g    4.15 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 3.33 g    23.46 g    6.98 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 0.65 g    0.52 g    0.00 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só 44.10 g    31.97 g    0.20 g	Szénhidrát    Cukor    Só 12.94 g    9.99 g    0.21 g	Szénhidrát    Cukor    Só 42.99 g    28.19 g    0.20 g	Szénhidrát    Cukor    Só 21.21 g    24.38 g    0.51 g	Szénhidrát    Cukor    Só 21.99 g    20.00 g    0.49 g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g
	1	1	1,(12)	1	1			
	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,339.12 Kcal / 5,597.52 KJ	Energia: 826.65 Kcal / 3,455.40 KJ	Energia: 1,082.07 Kcal / 4,523.05 KJ	Energia: 872.26 Kcal / 3,646.05 KJ	Energia: 812.92 Kcal / 3,398.01 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 14.52 g    72.46 g    23.75 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 30.66 g    42.27 g    9.85 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 54.20 g    26.47 g    3.30 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 18.29 g    21.35 g    4.68 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 29.67 g    33.80 g    5.81 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só 154.67 g    66.84 g    9.54 g	Szénhidrát    Cukor    Só 80.53 g    0.05 g    4.01 g	Szénhidrát    Cukor    Só 128.43 g    13.03 g    3.85 g	Szénhidrát    Cukor    Só 149.10 g    25.14 g    2.58 g	Szénhidrát    Cukor    Só 95.92 g    18.01 g    3.93 g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g
	1,9	1,9	1	1,(12)	1,9			
	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény	Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ	Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ	Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 5.57 g    26.32 g    8.38 g		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 6.89 g    16.50 g    4.67 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 4.49 g    23.28 g    7.02 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 1.50 g    11.90 g    0.90 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 0.49 g    9.60 g    8.40 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	
Szénhidrát    Cukor    Só		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		Szénhidrát	Cukor	Só	1.48 g	6.24 g	1.20 g	1.63 g	0.00 g	1.00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	2.89 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g		
		0.49 g	0.00 g	1.88 g											31.80 g	18.90 g	0.30 g							
		1	1			1			1															
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Almalé, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott burgonya, Csemege uborka			Almalé, Sonkás kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta													
	Energia: 622.18 Kcal / 2,600.71 Kj	Energia: 698.91 Kcal / 2,921.44 Kj			Energia: 440.66 Kcal / 1,841.96 Kj			Energia: 539.74 Kcal / 2,256.11 Kj			Energia: 339.90 Kcal / 1,420.78 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	33.77 g	18.89 g	2.98 g	26.23 g	18.60 g	2.71 g	17.09 g	16.63 g	6.19 g	10.83 g	5.83 g	0.87 g	3.33 g	8.17 g	0.60 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.42 g	5.99 g	4.98 g	104.78 g	0.00 g	3.28 g	54.17 g	0.00 g	4.68 g	109.52 g	0.70 g	1.83 g	62.26 g	4.00 g	0.37 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		1			15,(12)																			
<b>(05571) Tej,tojás,rozsmentes1-3</b>	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL													
	Energia: 308.54 Kcal / 1,289.70 Kj	Energia: 240.68 Kcal / 1,006.04 Kj			Energia: 293.53 Kcal / 1,226.96 Kj			Energia: 310.87 Kcal / 1,299.44 Kj			Energia: 207.83 Kcal / 868.73 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.63 g	9.16 g	2.12 g	5.81 g	8.16 g	1.95 g	5.69 g	9.16 g	2.12 g	7.22 g	12.46 g	3.39 g	5.67 g	2.36 g	0.22 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.04 g	15.98 g	0.18 g	35.49 g	5.99 g	0.18 g	46.22 g	11.29 g	0.18 g	42.18 g	16.51 g	0.34 g	40.23 g	6.00 g	0.33 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		1			1,(12)																			





### Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05571)</b> <b>Tej,tojás,rozsm</b> <b>mentes1-3</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Banán</b>	<b>Alma</b>	<b>Banán</b>	<b>Almakompót</b>	<b>Banán</b>		
		Energia: 157.45 Kcal / 658.14 Kj	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj	Energia: 157.45 Kcal / 658.14 Kj	Energia: 7.97 Kcal / 33.31 Kj	Energia: 157.45 Kcal / 658.14 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		1.95 g 0.15 g 0.00 g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	1.95 g 0.15 g 0.00 g	0.24 g 0.24 g 0.01 g	1.95 g 0.15 g 0.00 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	36.30 g 0.00 g 0.08 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	36.30 g 0.00 g 0.08 g	5.32 g 1.00 g 0.01 g	36.30 g 0.00 g 0.08 g	g g g	g g g	
	<b>Ebéd</b>	<b>Paradicsomleves, Levesbetét, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez</b>	<b>Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya</b>	<b>Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs</b>	<b>Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma</b>	<b>Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez</b>		
		Energia: 513.84 Kcal / 2,147.85 Kj	Energia: 385.24 Kcal / 1,610.30 Kj	Energia: 516.95 Kcal / 2,160.85 Kj	Energia: 488.49 Kcal / 2,041.89 Kj	Energia: 406.32 Kcal / 1,698.42 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		12.82 g 19.81 g 4.55 g	14.24 g 20.99 g 4.98 g	26.47 g 12.22 g 1.54 g	8.90 g 10.63 g 2.00 g	14.73 g 16.88 g 2.90 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	70.10 g 17.19 g 2.30 g	34.68 g 0.02 g 1.40 g	60.83 g 5.22 g 1.09 g	87.67 g 16.05 g 1.08 g	47.96 g 9.00 g 1.95 g	g g g	g g g	
	<b>1,9</b>	<b>1,9</b>	<b>1,(12)</b>	<b>1,9</b>				
	<b>Uzsonna</b>	<b>Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségréteg TM+, Diétás pékáru BL</b>	<b>Rizstej, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek</b>	<b>Herba tea citromlé nélkül, Sós növényi túrókrém, Diétás pékáru BL, Paprika</b>	<b>Rizstej, Diétás péksütemény</b>	<b>Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL</b>		
		Energia: 280.57 Kcal / 1,172.78 Kj	Energia: 338.00 Kcal / 1,412.84 Kj	Energia: 201.37 Kcal / 841.73 Kj	Energia: 198.07 Kcal / 827.93 Kj	Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
Fehérje Zsír T.Zsírsav		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
5.88 g 9.51 g 2.42 g		8.59 g 15.34 g 4.42 g	5.82 g 0.94 g 0.04 g	0.80 g 7.38 g 0.63 g	5.78 g 5.53 g 4.24 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
42.51 g 13.39 g 0.31 g	40.60 g 9.11 g 1.03 g	42.17 g 13.40 g 0.33 g	27.74 g 15.44 g 0.15 g	42.82 g 13.39 g 0.40 g	g g g	g g g		
<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>				





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05572)</b> <b>Tej,tojás,rozsm</b> <b>mentes4-6</b>	<b>Reggeli</b>	Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Gyümölcskrém, Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL, Diétás pékáru BL	Almalé, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 297.41 Kcal / 1,243.17 KJ	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 166.43 Kcal / 695.68 KJ	Energia: 137.68 Kcal / 575.50 KJ	Energia: 326.92 Kcal / 1,366.53 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 9.11 g    14.56 g    4.01 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 6.89 g    15.12 g    4.17 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 0.39 g    4.80 g    4.20 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 1.62 g    0.02 g    0.00 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 5.69 g    20.38 g    6.13 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só 31.17 g    0.00 g    1.13 g	Szénhidrát    Cukor    Só 2.05 g    0.00 g    1.13 g	Szénhidrát    Cukor    Só 29.45 g    0.00 g    0.33 g	Szénhidrát    Cukor    Só 32.40 g    19.98 g    0.08 g	Szénhidrát    Cukor    Só 28.83 g    0.00 g    1.01 g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g
	1	1	1	1	1			
	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Baracklevár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, paprika		
		Energia: 202.25 Kcal / 845.41 KJ	Energia: 102.45 Kcal / 428.24 KJ	Energia: 174.45 Kcal / 729.20 KJ	Energia: 169.08 Kcal / 706.75 KJ	Energia: 61.56 Kcal / 257.32 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 0.12 g    8.92 g    2.13 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 0.28 g    7.43 g    1.91 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 0.17 g    8.92 g    2.13 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 1.67 g    11.73 g    3.49 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 0.33 g    0.26 g    0.00 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só 29.49 g    21.42 g    0.10 g	Szénhidrát    Cukor    Só 8.24 g    6.69 g    0.11 g	Szénhidrát    Cukor    Só 22.49 g    13.54 g    0.10 g	Szénhidrát    Cukor    Só 14.01 g    15.59 g    0.26 g	Szénhidrát    Cukor    Só 14.40 g    13.40 g    0.25 g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g
	1	1	1,(12)	1	1			
	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 747.45 Kcal / 3,124.34 KJ	Energia: 405.72 Kcal / 1,695.91 KJ	Energia: 436.06 Kcal / 1,822.73 KJ	Energia: 518.76 Kcal / 2,168.42 KJ	Energia: 446.07 Kcal / 1,864.57 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav		Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav g    g    g	



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

																					Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
																					g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
																					8.01 g	38.03 g	12.00 g	15.00 g	22.83 g	5.12 g	23.86 g	11.17 g	1.36 g	9.97 g	11.69 g	2.39 g	15.58 g	18.29 g	3.07 g									
																					91.76 g	34.35 g	4.82 g	35.04 g	0.03 g	1.94 g	50.25 g	6.51 g	1.50 g	91.71 g	17.89 g	1.31 g	53.93 g	11.55 g	2.38 g									
																					1,9	1,9			1			1,(12)			1,9													
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL																															
	Energia: 131.20 Kcal / 548.42 KJ			Energia: 91.10 Kcal / 380.80 KJ			Energia: 117.58 Kcal / 491.48 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 49.49 Kcal / 206.87 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																							
	2.79 g	13.16 g	4.19 g	3.45 g	8.25 g	2.34 g	2.25 g	11.64 g	3.51 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	0.25 g	4.80 g	4.20 g	g	g	g	g	g	g																							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																							
0.25 g	0.00 g	0.94 g	0.75 g	3.12 g	0.60 g	0.82 g	0.00 g	0.50 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.45 g	0.00 g	0.32 g	g	g	g	g	g	g																								
																					1	1			1			1			1													
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Almalé, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott burgonya, Csemege uborka			Almalé, Sonkás kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta																															
	Energia: 622.18 Kcal / 2,600.71 KJ			Energia: 698.91 Kcal / 2,921.44 KJ			Energia: 440.66 Kcal / 1,841.96 KJ			Energia: 539.74 Kcal / 2,256.11 KJ			Energia: 339.90 Kcal / 1,420.78 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																							
	33.77 g	18.89 g	2.98 g	26.23 g	18.60 g	2.71 g	17.09 g	16.63 g	6.19 g	10.83 g	5.83 g	0.87 g	3.33 g	8.17 g	0.60 g	g	g	g	g	g	g																							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																							
77.42 g	5.99 g	4.98 g	104.78 g	0.00 g	3.28 g	54.17 g	0.00 g	4.68 g	109.52 g	0.70 g	1.83 g	62.26 g	4.00 g	0.37 g	g	g	g	g	g	g																								
																					1			15,(12)																				





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05573) Tej,tojás,rozs mentes7-14</b>	<b>Reggeli</b>	Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 297.41 Kcal / 1,243.17 KJ	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 215.91 Kcal / 902.50 KJ	Energia: 68.84 Kcal / 287.75 KJ	Energia: 326.92 Kcal / 1,366.53 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		9.11 g 14.56 g 4.01 g	6.89 g 15.12 g 4.17 g	0.63 g 9.60 g 8.40 g	0.81 g 0.01 g 0.00 g	5.69 g 20.38 g 6.13 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	31.17 g 0.00 g 1.13 g	2.05 g 0.00 g 1.13 g	30.89 g 0.00 g 0.65 g	16.20 g 9.99 g 0.08 g	28.83 g 0.00 g 1.01 g	g g g	g g g	
	1	1	1	1	1			
	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Baracklevár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túros körözött, Diétás pékáru BL, paprika		
		Energia: 202.25 Kcal / 845.41 KJ	Energia: 189.88 Kcal / 793.70 KJ	Energia: 199.90 Kcal / 835.58 KJ	Energia: 226.37 Kcal / 946.23 KJ	Energia: 65.10 Kcal / 272.12 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		0.12 g 8.92 g 2.13 g	0.54 g 14.83 g 3.82 g	0.22 g 8.93 g 2.13 g	2.49 g 17.60 g 5.24 g	0.48 g 0.39 g 0.00 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
29.49 g 21.42 g 0.10 g	12.94 g 9.99 g 0.21 g	28.75 g 18.88 g 0.10 g	14.25 g 16.69 g 0.39 g	14.83 g 13.41 g 0.37 g	g g g	g g g		
1	1	1,(12)	1	1				
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez			
	Energia: 808.13 Kcal / 3,377.98 KJ	Energia: 826.65 Kcal / 3,455.40 KJ	Energia: 477.17 Kcal / 1,994.57 KJ	Energia: 706.01 Kcal / 2,951.12 KJ	Energia: 598.45 Kcal / 2,501.52 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	8.61 g 38.85 g 12.07 g	30.66 g 42.27 g 9.85 g	24.92 g 11.83 g 1.44 g	16.07 g 18.40 g 4.46 g	18.79 g 21.37 g 3.61 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g		
		104.37 g	40.66 g	5.38 g	80.53 g	0.05 g	4.01 g	57.05 g	7.81 g	1.68 g	116.88 g	21.18 g	2.52 g	81.37 g	13.80 g	2.67 g								
		1,9			1,9			1			1,(12)			1,9										
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL													
	Energia: 164.68 Kcal / 688.36 KJ			Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ			Energia: 144.24 Kcal / 602.92 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 73.89 Kcal / 308.86 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	4.16 g	16.24 g	5.34 g	6.89 g	16.50 g	4.67 g	3.35 g	13.96 g	4.32 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	0.36 g	7.20 g	6.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0.28 g	0.00 g	1.36 g	1.48 g	6.24 g	1.20 g	1.14 g	0.00 g	0.70 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	2.10 g	0.00 g	0.48 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		1			1			1			1			1										
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Almalé, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott burgonya, Csemege uborka			Almalé, Sonkás kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta													
	Energia: 622.18 Kcal / 2,600.71 KJ			Energia: 698.91 Kcal / 2,921.44 KJ			Energia: 440.66 Kcal / 1,841.96 KJ			Energia: 539.74 Kcal / 2,256.11 KJ			Energia: 339.90 Kcal / 1,420.78 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	33.77 g	18.89 g	2.98 g	26.23 g	18.60 g	2.71 g	17.09 g	16.63 g	6.19 g	10.83 g	5.83 g	0.87 g	3.33 g	8.17 g	0.60 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.42 g	5.99 g	4.98 g	104.78 g	0.00 g	3.28 g	54.17 g	0.00 g	4.68 g	109.52 g	0.70 g	1.83 g	62.26 g	4.00 g	0.37 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		1			15,(12)																			
<b>(05574) Tej,tojás,rozsmentes15-18</b>	<b>Reggeli</b>	Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL												
		Energia: 297.41 Kcal / 1,243.17			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 215.91 Kcal / 902.50 KJ			Energia: 68.84 Kcal / 287.75 KJ			Energia: 326.92 Kcal / 1,366.53			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				



## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	Kj									Kj								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	9.11 g	14.56 g	4.01 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.63 g	9.60 g	8.40 g	0.81 g	0.01 g	0.00 g	5.69 g	20.38 g	6.13 g			
	31.17 g	0.00 g	1.13 g	2.05 g	0.00 g	1.13 g	30.89 g	0.00 g	0.65 g	16.20 g	9.99 g	0.08 g	28.83 g	0.00 g	1.01 g			
	1			1			1			1			1					
<b>Tízórai</b>	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Limonádé, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Baracklevár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kgyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, paprika					
	Energia: 299.43 Kcal / 1,251.62 Kj			Energia: 189.88 Kcal / 793.70 Kj			Energia: 309.64 Kcal / 1,294.30 Kj			Energia: 297.18 Kcal / 1,242.21 Kj			Energia: 82.15 Kcal / 343.39 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0.18 g	16.37 g	4.09 g	0.54 g	14.83 g	3.82 g	0.33 g	16.38 g	4.09 g	3.33 g	23.46 g	6.98 g	0.65 g	0.52 g	0.00 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
36.66 g	26.53 g	0.20 g	12.94 g	9.99 g	0.21 g	38.96 g	26.15 g	0.20 g	17.81 g	20.98 g	0.51 g	18.59 g	16.60 g	0.49 g				
	1			1			1,(12)			1			1					
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez					
	Energia: 1,339.12 Kcal / 5,597.52 Kj			Energia: 817.12 Kcal / 3,415.56 Kj			Energia: 1,059.82 Kcal / 4,430.05 Kj			Energia: 832.60 Kcal / 3,480.27 Kj			Energia: 812.92 Kcal / 3,398.01 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	14.52 g	72.46 g	23.75 g	29.71 g	42.02 g	9.74 g	53.92 g	26.35 g	3.29 g	16.29 g	19.23 g	3.89 g	29.67 g	33.80 g	5.81 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
154.67 g	66.84 g	9.54 g	79.34 g	0.04 g	3.86 g	122.81 g	10.43 g	3.75 g	146.00 g	25.13 g	2.11 g	95.92 g	18.01 g	3.93 g				
	1,9			1,9			1			1,(12)			1,9					
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL					
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75			Energia: 182.16 Kcal / 761.43 Kj			Energia: 235.13 Kcal / 982.84 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	6.89 g	16.50 g	4.67 g	4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	0.49 g	0.00 g	1.88 g	1.48 g	6.24 g	1.20 g	1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1			1											
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Almalé, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott burgonya, Csemege uborka			Almalé, Sonkás kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta											
	Energia: 622.18 Kcal / 2,600.71 Kj			Energia: 698.91 Kcal / 2,921.44 Kj			Energia: 440.66 Kcal / 1,841.96 Kj			Energia: 539.74 Kcal / 2,256.11 Kj			Energia: 339.90 Kcal / 1,420.78 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	33.77 g	18.89 g	2.98 g	26.23 g	18.60 g	2.71 g	17.09 g	16.63 g	6.19 g	10.83 g	5.83 g	0.87 g	3.33 g	8.17 g	0.60 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.42 g	5.99 g	4.98 g	104.78 g	0.00 g	3.28 g	54.17 g	0.00 g	4.68 g	109.52 g	0.70 g	1.83 g	62.26 g	4.00 g	0.37 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1			15,(12)																				
<b>(05581) TM,TO,él,par, méz,kakaó1-3</b>	Tejeskávé riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL											
	Energia: 308.54 Kcal / 1,289.70 Kj			Energia: 264.04 Kcal / 1,103.69 Kj			Energia: 293.53 Kcal / 1,226.96 Kj			Energia: 310.87 Kcal / 1,299.44 Kj			Energia: 207.83 Kcal / 868.73 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.63 g	9.16 g	2.12 g	5.62 g	8.09 g	1.94 g	5.69 g	9.16 g	2.12 g	7.22 g	12.46 g	3.39 g	5.67 g	2.36 g	0.22 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.04 g	15.98 g	0.18 g	41.91 g	13.39 g	0.18 g	46.22 g	11.29 g	0.18 g	42.18 g	16.51 g	0.34 g	40.23 g	6.00 g	0.33 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1,(12)			1			1											





### Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(05581)</b> <b>TM,TO,él,par,</b> <b>méz,kakaó1-</b> <b>3</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Körte</b>	<b>Alma</b>	<b>Körte</b>	<b>Almakompót</b>	<b>Körte</b>																
		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ		Energia: 7.97 Kcal / 33.31 KJ		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.24 g	0.24 g	0.01 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	5.32 g	1.00 g	0.01 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	g	g	g	g	g	g	
	<b>Ebéd</b>	<b>Vegyes zöldségleves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez</b>	<b>Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya</b>	<b>Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs</b>	<b>Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma</b>	<b>Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Sárgarépa főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez</b>																
		Energia: 457.13 Kcal / 1,910.80 KJ		Energia: 385.24 Kcal / 1,610.30 KJ		Energia: 516.95 Kcal / 2,160.85 KJ		Energia: 488.49 Kcal / 2,041.89 KJ		Energia: 405.09 Kcal / 1,693.28 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.71 g	21.84 g	4.74 g	14.24 g	20.99 g	4.98 g	26.47 g	12.22 g	1.54 g	8.90 g	10.63 g	2.00 g	14.57 g	16.60 g	2.77 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		51.87 g	1.90 g	1.26 g	34.68 g	0.02 g	1.40 g	60.83 g	5.22 g	1.09 g	87.67 g	16.05 g	1.08 g	48.42 g	6.50 g	1.49 g	g	g	g	g	g	g
1,9		1,9				1,(12)		1,9														
<b>Uzsonna</b>	<b>Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségleves TM+, Diétás pékáru BL</b>	<b>Rizstej, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek</b>	<b>Herba tea citromlé nélkül, Sós növényi túrókrém, Diétás pékáru BL, Paprika</b>	<b>Rizstej, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL</b>	<b>Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL</b>																	
	Energia: 280.57 Kcal / 1,172.78 KJ		Energia: 338.00 Kcal / 1,412.84 KJ		Energia: 201.37 Kcal / 841.73 KJ		Energia: 284.80 Kcal / 1,190.46 KJ		Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.88 g	9.51 g	2.42 g	8.59 g	15.34 g	4.42 g	5.82 g	0.94 g	0.04 g	8.18 g	9.58 g	2.26 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
42.51 g	13.39 g	0.31 g	40.60 g	9.11 g	1.03 g	42.17 g	13.40 g	0.33 g	40.64 g	5.99 g	0.50 g	42.82 g	13.39 g	0.40 g	g	g	g	g	g	g		
1		1		1		1		1														





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05591)</b> <b>TM,TO,fokh,</b> <b>OM,méz,citr,</b> <b>barack1-3</b>	<b>Reggeli</b>	Tejeskávés rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Rizstej, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL		
		Energia: 308.54 Kcal / 1,289.70 KJ	Energia: 240.68 Kcal / 1,006.04 KJ	Energia: 253.48 Kcal / 1,059.55 KJ	Energia: 310.87 Kcal / 1,299.44 KJ	Energia: 207.83 Kcal / 868.73 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.63 g 9.16 g 2.12 g	5.81 g 8.16 g 1.95 g	5.83 g 6.96 g 4.42 g	7.22 g 12.46 g 3.39 g	5.67 g 2.36 g 0.22 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	50.04 g 15.98 g 0.18 g	35.49 g 5.99 g 0.18 g	41.27 g 5.99 g 0.40 g	42.18 g 16.51 g 0.34 g	40.23 g 6.00 g 0.33 g	g g g	g g g	
	1	1	1	1	1			
	<b>Tízórai</b>	Körte	Alma	Körte	Almakompót	Körte		
		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 7.97 Kcal / 33.31 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
0.60 g 0.45 g 0.00 g		0.60 g 0.60 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.24 g 0.24 g 0.01 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
18.00 g 0.00 g 0.01 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	5.32 g 1.00 g 0.01 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	g g g	g g g		
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez			
	Energia: 513.84 Kcal / 2,147.85 KJ	Energia: 385.24 Kcal / 1,610.30 KJ	Energia: 516.95 Kcal / 2,160.85 KJ	Energia: 488.49 Kcal / 2,041.89 KJ	Energia: 406.32 Kcal / 1,698.42 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	
	12.82 g 19.81 g 4.55 g	14.24 g 20.99 g 4.98 g	26.47 g 12.22 g 1.54 g	8.90 g 10.63 g 2.00 g	14.73 g 16.88 g 2.90 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
70.10 g 17.19 g 2.30 g	34.68 g 0.02 g 1.40 g	60.83 g 5.22 g 1.09 g	87.67 g 16.05 g 1.08 g	47.96 g 9.00 g 1.95 g	g g g	g g g		
1,9	1,9		1,(12)	1,9				
<b>Uzsonna</b>								





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap															
<b>(05591)</b> TM,TO,fokh, OM,méz,citr, barack1-3	<b>Uzsonna</b>	Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL	Rizstej, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Herba tea citromlé nélkül, Sós növényi túrókrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL																	
		Energia: 280.57 Kcal / 1,172.78 KJ		Energia: 338.00 Kcal / 1,412.84 KJ		Energia: 201.37 Kcal / 841.73 KJ		Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ		Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		5.88 g	9.51 g	2.42 g	8.59 g	15.34 g	4.42 g	5.82 g	0.94 g	0.04 g	0.80 g	7.38 g	0.63 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.51 g	13.39 g	0.31 g	40.60 g	9.11 g	1.03 g	42.17 g	13.40 g	0.33 g	27.74 g	15.44 g	0.15 g	42.82 g	13.39 g	0.40 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1											
<b>(05611)</b> TOM,szój,ku k,hüv,zel,fok h,par1-3	<b>Reggeli</b>	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Rizstej, Növényi túros körözött, Diétás pékáru BL																	
		Energia: 268.22 Kcal / 1,121.16 KJ		Energia: 264.04 Kcal / 1,103.69 KJ		Energia: 253.48 Kcal / 1,059.55 KJ		Energia: 310.87 Kcal / 1,299.44 KJ		Energia: 207.83 Kcal / 868.73 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		5.63 g	9.16 g	2.12 g	5.62 g	8.09 g	1.94 g	5.83 g	6.96 g	4.42 g	7.22 g	12.46 g	3.39 g	5.67 g	2.36 g	0.22 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.01 g	5.99 g	0.18 g	41.91 g	13.39 g	0.18 g	41.27 g	5.99 g	0.40 g	42.18 g	16.51 g	0.34 g	40.23 g	6.00 g	0.33 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1											
<b>Tízórai</b>	Szőlő	Szőlő	Szőlő	Szőlő	Szőlő																		
	Energia: 40.32 Kcal / 168.54 KJ		Energia: 40.32 Kcal / 168.54 KJ		Energia: 40.32 Kcal / 168.54 KJ		Energia: 40.32 Kcal / 168.54 KJ		Energia: 40.32 Kcal / 168.54 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ										
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	0.30 g	0.15 g	0.00 g	0.30 g	0.15 g	0.00 g	0.30 g	0.15 g	0.00 g	0.30 g	0.15 g	0.00 g	0.30 g	0.15 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
9.05 g	0.00 g	0.00 g	9.05 g	0.00 g	0.00 g	9.05 g	0.00 g	0.00 g	9.05 g	0.00 g	0.00 g	9.05 g	0.00 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>Ebéd</b>																							



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05611)</b> TOM,szój,ku k,hüv,zel,fok h,par1-3	<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Húsleves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Sárgarépa főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 455.34 Kcal / 1,903.32 KJ	Energia: 385.12 Kcal / 1,609.80 KJ	Energia: 509.86 Kcal / 2,131.21 KJ	Energia: 664.00 Kcal / 2,775.52 KJ	Energia: 397.81 Kcal / 1,662.85 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		12.46 g 21.75 g 4.70 g	14.50 g 20.94 g 4.92 g	26.50 g 12.20 g 1.52 g	14.57 g 27.17 g 5.06 g	14.29 g 16.19 g 2.84 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
51.90 g 1.90 g 1.25 g	34.50 g 0.02 g 1.38 g	57.45 g 5.22 g 1.09 g	88.71 g 16.05 g 5.25 g	47.71 g 6.51 g 1.39 g	g g g	g g g		
1	1	1,(12)						
<b>(05641)</b> TTOM,szój,h üv,CM,ban,p álmazsír 1-3	<b>Uzsonna</b>	Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL	Rizstej, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Sós növényi túrókrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 280.57 Kcal / 1,172.78 KJ	Energia: 335.59 Kcal / 1,402.77 KJ	Energia: 197.86 Kcal / 827.05 KJ	Energia: 284.80 Kcal / 1,190.46 KJ	Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		5.88 g 9.51 g 2.42 g	8.41 g 15.33 g 4.41 g	5.62 g 0.89 g 0.04 g	8.18 g 9.58 g 2.26 g	5.78 g 5.53 g 4.24 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42.51 g 13.39 g 0.31 g	40.12 g 5.99 g 1.02 g	41.62 g 13.40 g 0.33 g	40.64 g 5.99 g 0.50 g	42.82 g 13.39 g 0.40 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1				
<b>(05641)</b> TTOM,szój,h üv,CM,ban,p álmazsír 1-3	<b>Reggeli</b>	Tejeskávé rizstejéből, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Baracklekvár, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Rizstej, Növényi túros körözött, Diétás pékáru BL		
		Energia: 293.80 Kcal / 1,228.08	Energia: 253.27 Kcal / 1,058.67	Energia: 278.79 Kcal / 1,165.34	Energia: 256.07 Kcal / 1,070.37	Energia: 207.83 Kcal / 868.73 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	5.67 g	2.36 g	0.22 g	g	g	g	g	g	g
	5.83 g	6.96 g	4.42 g	5.98 g	5.92 g	4.25 g	5.89 g	6.96 g	4.42 g	7.35 g	6.02 g	3.67 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	51.30 g	15.98 g	0.40 g	43.92 g	13.39 g	0.40 g	47.48 g	11.29 g	0.40 g	43.04 g	16.51 g	0.43 g	40.23 g	6.00 g	0.33 g	g	g	g	g	g	g
<b>1</b>	<b>1</b>			<b>1,(12)</b>			<b>1</b>			<b>1</b>											
<b>Tízórai</b>	<b>Körte</b>			<b>Alma</b>			<b>Körte</b>			<b>Almakompót</b>			<b>Körte</b>								
	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 7.97 Kcal / 33.31 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.24 g	0.24 g	0.01 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	5.32 g	1.00 g	0.01 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	g	g	g	g	g	g	
<b>1,9</b>	<b>1,9</b>			<b>1,(12)</b>			<b>1,9</b>														
<b>Ebéd</b>	<b>Paradicsomleves, Levesbetét, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez</b>			<b>Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya</b>			<b>Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs</b>			<b>Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma</b>			<b>Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez</b>								
	Energia: 513.84 Kcal / 2,147.85 Kj			Energia: 385.24 Kcal / 1,610.30 Kj			Energia: 516.95 Kcal / 2,160.85 Kj			Energia: 488.49 Kcal / 2,041.89 Kj			Energia: 406.32 Kcal / 1,698.42 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12.82 g	19.81 g	4.55 g	14.24 g	20.99 g	4.98 g	26.47 g	12.22 g	1.54 g	8.90 g	10.63 g	2.00 g	14.73 g	16.88 g	2.90 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
70.10 g	17.19 g	2.30 g	34.68 g	0.02 g	1.40 g	60.83 g	5.22 g	1.09 g	87.67 g	16.05 g	1.08 g	47.96 g	9.00 g	1.95 g	g	g	g	g	g	g	
<b>1,9</b>	<b>1,9</b>			<b>1,(12)</b>			<b>1,9</b>														
<b>Uzsonna</b>	<b>Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL</b>			<b>Rizstej, Soproni felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek</b>			<b>Herba tea citromlé nélkül, Sós növényi túrókrém, Diétás pékáru BL, Paprika</b>			<b>Rizstej, Pulykamell sonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL</b>			<b>Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL</b>								
	Energia: 280.57 Kcal / 1,172.78 Kj			Energia: 323.26 Kcal / 1,351.23 Kj			Energia: 201.37 Kcal / 841.73 Kj			Energia: 270.06 Kcal / 1,128.85 Kj			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.88 g	9.51 g	2.42 g	8.79 g	13.14 g	6.72 g	5.82 g	0.94 g	0.04 g	8.38 g	7.38 g	4.56 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
42.17 g	13.40 g	0.33 g	42.17 g	13.40 g	0.33 g	42.17 g	13.40 g	0.33 g	42.17 g	13.40 g	0.33 g	42.17 g	13.40 g	0.33 g	g	g	g	g	g	g	



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		42.51 g	13.39 g	0.31 g	41.86 g	9.11 g	1.25 g				41.90 g	5.99 g	0.72 g	42.82 g	13.39 g	0.40 g		
		1			1			1			1			1				
<b>Reggeli</b>	Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Házi meggyes gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru			Almalé, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru							
	Energia: 588.04 Kcal / 2,458.01 KJ		Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ			Energia: 506.54 Kcal / 2,117.34 KJ			Energia: 328.57 Kcal / 1,373.42 KJ			Energia: 617.55 Kcal / 2,581.36 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	16.34 g	16.56 g	4.41 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	7.86 g	11.60 g	8.80 g	7.63 g	2.21 g	0.41 g	12.92 g	22.38 g	6.53 g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
85.88 g	0.80 g	1.83 g	56.76 g	0.80 g	1.83 g	85.60 g	0.80 g	1.35 g	62.84 g	1.80 g	0.78 g	83.54 g	0.80 g	1.71 g	g	g	g	
<b>Tízórai</b>	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Rizstej, Baracklevár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru, paprika							
	Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ		Energia: 516.70 Kcal / 2,159.81 KJ			Energia: 621.58 Kcal / 2,598.20 KJ			Energia: 601.47 Kcal / 2,514.14 KJ			Energia: 386.44 Kcal / 1,615.32 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.38 g	17.91 g	4.44 g	7.72 g	16.77 g	4.22 g	7.58 g	18.87 g	4.55 g	10.56 g	25.46 g	7.38 g	7.88 g	2.52 g	0.40 g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
95.84 g	33.77 g	0.90 g	77.26 g	20.78 g	0.91 g	97.70 g	28.99 g	0.90 g	75.92 g	25.18 g	1.21 g	76.70 g	20.80 g	1.19 g	g	g	g	
(12)																		
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya			Meggye leves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez							
	Energia: 1,281.43 Kcal /		Energia: 614.99 Kcal / 2,570.66			Energia: 1,075.08 Kcal /			Energia: 875.00 Kcal / 3,657.50			Energia: 793.66 Kcal / 3,317.50						

(05800)  
GM, TM, OM, h  
al, citrus





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	5,356.38 KJ			KJ			4,493.83 KJ			KJ			KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	14.40 g	74.11 g	23.95 g	25.26 g	25.69 g	4.14 g	54.06 g	26.57 g	3.28 g	18.28 g	22.27 g	4.81 g	30.24 g	34.35 g	5.52 g									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	136.79 g	46.86 g	7.71 g	71.19 g	0.05 g	3.56 g	126.61 g	13.03 g	3.86 g	147.73 g	25.14 g	2.59 g	89.02 g	3.00 g	3.98 g									
	<b>3,9</b>						<b>(12)</b>						<b>9,15</b>											
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény			Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru											
	Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 KJ			Energia: 472.79 Kcal / 1,976.26 KJ			Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	12.80 g	28.32 g	8.78 g	14.12 g	18.50 g	5.07 g	11.72 g	25.28 g	7.42 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	55.20 g	0.80 g	2.58 g	56.19 g	7.04 g	1.90 g	56.34 g	0.80 g	1.70 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g									
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Almalé, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott burgonya, Csemege uborka			Almalé, Sonkás kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta											
	Energia: 622.18 Kcal / 2,600.71 KJ			Energia: 707.83 Kcal / 2,958.73 KJ			Energia: 440.66 Kcal / 1,841.96 KJ			Energia: 539.74 Kcal / 2,256.11 KJ			Energia: 339.90 Kcal / 1,420.78 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	33.77 g	18.89 g	2.98 g	27.00 g	18.58 g	2.69 g	17.09 g	16.63 g	6.19 g	10.83 g	5.83 g	0.87 g	3.33 g	8.17 g	0.60 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	77.42 g	5.99 g	4.98 g	106.28 g	0.00 g	3.23 g	54.17 g	0.00 g	4.68 g	109.52 g	0.70 g	1.83 g	62.26 g	4.00 g	0.37 g									
	<b>15,(12)</b>																							



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(05801) GM,TM,OM,h al,citr 1-3</b>	<b>Reggeli</b>	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Rizstej, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru			
		Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ	Energia: 272.00 Kcal / 1,136.96 KJ	Energia: 297.52 Kcal / 1,243.63 KJ	Energia: 314.86 Kcal / 1,316.11 KJ	Energia: 211.82 Kcal / 885.41 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		3.70 g 9.28 g 2.26 g	3.86 g 8.39 g 2.11 g	3.77 g 9.43 g 2.28 g	5.30 g 12.73 g 3.55 g	3.75 g 2.63 g 0.38 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	54.85 g 22.49 g 0.45 g	42.03 g 13.79 g 0.45 g	45.59 g 11.69 g 0.45 g	41.55 g 16.91 g 0.61 g	39.60 g 6.40 g 0.60 g	g g g	g g g		
	(12)								
	<b>Tízórai</b>	Körte	Alma	Körte	Almakompót	Körte			
		Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 7.97 Kcal / 33.31 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.24 g 0.24 g 0.01 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
18.00 g 0.00 g 0.01 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	5.32 g 1.00 g 0.01 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	g g g	g g g			
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, GM pékáru, ebédhez	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez				
	Energia: 512.55 Kcal / 2,142.46 KJ	Energia: 276.08 Kcal / 1,154.01 KJ	Energia: 510.07 Kcal / 2,132.09 KJ	Energia: 715.20 Kcal / 2,989.54 KJ	Energia: 392.48 Kcal / 1,640.57 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav		
	12.07 g 20.39 g 4.60 g	11.54 g 12.19 g 2.24 g	26.71 g 12.28 g 1.53 g	12.11 g 15.88 g 2.46 g	14.96 g 16.87 g 2.73 g	g g g	g g g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
69.26 g 18.18 g 1.94 g	30.01 g 0.02 g 1.17 g	58.74 g 5.22 g 1.09 g	128.77 g 17.98 g 1.17 g	44.27 g 1.50 g 1.88 g	g g g	g g g			
3,9		(12)				9,15			



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05801)</b> GM, TM, OM, h al, citr 1-3	<b>Uzsonna</b>	Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Gluténmentes pékáru	Rizstej, Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Herba tea citromlé nélkül, Sós növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru, Paprika	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicssaláta, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 284.56 Kcal / 1,189.46 KJ	Energia: 341.99 Kcal / 1,429.52 KJ	Energia: 205.36 Kcal / 858.40 KJ	Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ	Energia: 248.60 Kcal / 1,039.15 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		3.96 g 9.78 g 2.58 g	6.67 g 15.61 g 4.58 g	3.90 g 1.21 g 0.20 g	0.80 g 7.38 g 0.63 g	3.86 g 5.80 g 4.40 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
41.88 g 13.79 g 0.58 g	39.97 g 9.51 g 1.30 g	41.54 g 13.80 g 0.60 g	27.74 g 15.44 g 0.15 g	42.19 g 13.79 g 0.67 g	g g g	g g g		
<b>(05802)</b> GM, TM, OM, h al, citr 4-6	<b>Reggeli</b>	Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Növényi szendvicssaláta, cheddar, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Házi meggyes gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru	Almalé, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 352.48 Kcal / 1,473.37 KJ	Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ	Energia: 360.54 Kcal / 1,507.06 KJ	Energia: 164.29 Kcal / 686.73 KJ	Energia: 367.24 Kcal / 1,535.06 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.24 g 8.28 g 2.21 g	7.06 g 8.56 g 2.28 g	4.22 g 10.60 g 8.60 g	3.82 g 1.11 g 0.21 g	6.53 g 11.19 g 3.27 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
56.94 g 0.40 g 0.92 g	28.38 g 0.40 g 0.96 g	58.10 g 0.40 g 1.00 g	31.42 g 0.90 g 0.43 g	55.77 g 0.40 g 0.86 g	g g g	g g g		
<b>(05802)</b> GM, TM, OM, h al, citr 4-6	<b>Tízórai</b>	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túros körözött, Gluténmentes pékáru, Paprika		
		Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ	Energia: 272.00 Kcal / 1,136.96 KJ	Energia: 319.75 Kcal / 1,336.56 KJ	Energia: 316.74 Kcal / 1,323.97 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
3.70 g	9.28 g	2.26 g	3.86 g	8.39 g	2.11 g	3.78 g	9.92 g	2.33 g	5.48 g	12.75 g	3.84 g	3.94 g	1.26 g	0.20 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.85 g	22.49 g	0.45 g	42.03 g	13.79 g	0.45 g	49.84 g	13.94 g	0.45 g	41.70 g	18.19 g	0.61 g	41.75 g	13.80 g	0.60 g						

(12)

**Ebéd**

Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez								
Energia: 717.16 Kcal / 2,997.73 KJ			Energia: 385.18 Kcal / 1,610.05 KJ			Energia: 670.98 Kcal / 2,804.70 KJ			Energia: 520.32 Kcal / 2,174.94 KJ			Energia: 458.07 Kcal / 1,914.73 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
7.95 g	38.75 g	12.10 g	14.46 g	14.82 g	2.23 g	31.63 g	15.38 g	2.00 g	9.97 g	12.21 g	2.47 g	18.04 g	20.54 g	3.31 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.72 g	24.36 g	3.91 g	48.52 g	0.03 g	1.48 g	80.45 g	6.53 g	1.48 g	90.94 g	17.89 g	1.32 g	49.23 g	1.50 g	2.34 g						

3,9

(12)

9,15

**Uzsonna**

Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Diétás péksütemény			Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru								
Energia: 276.50 Kcal / 1,155.77 KJ			Energia: 236.39 Kcal / 988.11 KJ			Energia: 262.88 Kcal / 1,098.84 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 194.80 Kcal / 814.26 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
6.40 g	14.16 g	4.39 g	7.06 g	9.25 g	2.54 g	5.86 g	12.64 g	3.71 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	3.86 g	5.80 g	4.40 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.60 g	0.40 g	1.29 g	28.10 g	3.52 g	0.95 g	28.17 g	0.40 g	0.85 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.80 g	0.40 g	0.67 g						

**Vacsora**

Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya,			Almalé, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott burgonya, Csemege uborka			Almalé, Sonkás kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta								
---	--	--	---	--	--	---	--	--	-----------------------------	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Uborkasaláta																							
Energia: 369.58 Kcal / 1,544.84 KJ						Energia: 464.07 Kcal / 1,939.81 KJ			Energia: 248.84 Kcal / 1,040.15 KJ			Energia: 328.34 Kcal / 1,372.46 KJ			Energia: 242.90 Kcal / 1,015.32 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
18.15 g	10.93 g	1.88 g	14.57 g	10.25 g	1.46 g	9.64 g	9.46 g	3.53 g	5.49 g	2.92 g	0.44 g	2.37 g	5.75 g	0.43 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.38 g	2.40 g	3.00 g	76.83 g	0.00 g	0.93 g	30.43 g	0.00 g	2.29 g	68.76 g	0.35 g	0.92 g	44.68 g	2.88 g	0.27 g									
15,(12)																							

Reggeli																																									
Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru						Almalé, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru						Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Házi meggyes gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru						Almalé, Zala felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru																	
Energia: 365.49 Kcal / 1,527.75 KJ						Energia: 242.70 Kcal / 1,014.49 KJ						Energia: 360.54 Kcal / 1,507.06 KJ						Energia: 173.43 Kcal / 724.94 KJ						Energia: 387.62 Kcal / 1,620.25 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv												
10.46 g	8.42 g	2.26 g	8.76 g	8.84 g	2.37 g	4.22 g	10.60 g	8.60 g	3.90 g	1.16 g	0.21 g	7.90 g	12.79 g	3.85 g																											
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só															
57.64 g	0.40 g	1.15 g	28.80 g	0.40 g	1.17 g	58.10 g	0.40 g	1.00 g	33.38 g	1.15 g	0.43 g	55.88 g	0.40 g	1.06 g																											

**(05803)  
GM, TM, OM, h  
al, citr 7-14**

Tízórai																																									
Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru						Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom						Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru						Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka						Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru, Paprika																	
Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ						Energia: 274.19 Kcal / 1,146.11 KJ						Energia: 345.20 Kcal / 1,442.94 KJ						Energia: 372.85 Kcal / 1,558.51 KJ						Energia: 210.41 Kcal / 879.51 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv												
3.70 g	9.28 g	2.26 g	3.96 g	8.41 g	2.11 g	3.83 g	9.93 g	2.33 g	6.20 g	18.61 g	5.51 g	4.09 g	1.39 g	0.20 g																											
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só															
54.85 g	22.49 g	0.45 g	42.43 g	13.79 g	0.45 g	56.10 g	19.28 g	0.45 g	41.77 g	18.19 g	0.74 g	42.18 g	13.81 g	0.72 g																											
(12)																																									



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05803) GM, TM, OM, h al, citr 7-14</b>	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 834.33 Kcal / 3,487.50 KJ	Energia: 432.79 Kcal / 1,809.06 KJ	Energia: 771.48 Kcal / 3,224.79 KJ	Energia: 628.66 Kcal / 2,627.80 KJ	Energia: 623.81 Kcal / 2,607.53 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		9.28 g 45.92 g 14.49 g	15.84 g 16.71 g 2.41 g	34.26 g 16.85 g 2.21 g	12.08 g 14.81 g 2.99 g	19.64 g 24.87 g 3.74 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	94.33 g 28.92 g 4.66 g	54.88 g 0.03 g 1.79 g	97.41 g 7.82 g 1.71 g	109.72 g 21.17 g 1.59 g	78.79 g 3.00 g 2.79 g	g g g	g g g	
		3,9	(12)	9,15				
	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika	Diétás péksütemény	Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 309.98 Kcal / 1,295.72 KJ	Energia: 249.81 Kcal / 1,044.21 KJ	Energia: 289.54 Kcal / 1,210.28 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 219.20 Kcal / 916.26 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.77 g 17.24 g 5.54 g	8.76 g 9.88 g 2.76 g	6.96 g 14.96 g 4.52 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	3.97 g 8.20 g 6.50 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
27.63 g 0.40 g 1.71 g	28.38 g 5.08 g 1.20 g	28.49 g 0.40 g 1.05 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	29.45 g 0.40 g 0.83 g	g g g	g g g		
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Almalé, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott burgonya, Csemege uborka	Almalé, Sonkás kenyér lángos	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta			
	Energia: 399.37 Kcal / 1,669.37 KJ	Energia: 545.68 Kcal / 2,280.94 KJ	Energia: 311.35 Kcal / 1,301.44 KJ	Energia: 328.34 Kcal / 1,372.46 KJ	Energia: 269.42 Kcal / 1,126.18 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

18.84 g	11.49 g	2.03 g	17.78 g	12.13 g	1.73 g	12.07 g	11.80 g	4.39 g	5.49 g	2.92 g	0.44 g	2.63 g	6.36 g	0.48 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.72 g	3.59 g	3.41 g	89.69 g	0.00 g	1.15 g	38.17 g	0.00 g	3.08 g	68.76 g	0.35 g	0.92 g	49.61 g	3.20 g	0.28 g	g	g	g	g	g	g	g	g	

15,(12)

(05804)  
GM, TM, OM, h  
al, citr 15-18

Reggeli

Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Házi meggyes gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru			Almalé, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru											
Energia: 588.04 Kcal / 2,458.01 Kj			Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 Kj			Energia: 506.54 Kcal / 2,117.34 Kj			Energia: 328.57 Kcal / 1,373.42 Kj			Energia: 617.55 Kcal / 2,581.36 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
16.34 g	16.56 g	4.41 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	7.86 g	11.60 g	8.80 g	7.63 g	2.21 g	0.41 g	12.92 g	22.38 g	6.53 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85.88 g	0.80 g	1.83 g	56.76 g	0.80 g	1.83 g	85.60 g	0.80 g	1.35 g	62.84 g	1.80 g	0.78 g	83.54 g	0.80 g	1.71 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

Tízórai

Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru, paprika											
Energia: 571.76 Kcal / 2,389.96 Kj			Energia: 503.05 Kcal / 2,102.75 Kj			Energia: 600.27 Kcal / 2,509.13 Kj			Energia: 587.82 Kcal / 2,457.09 Kj			Energia: 372.79 Kcal / 1,558.26 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
7.37 g	17.59 g	4.40 g	7.72 g	16.77 g	4.22 g	7.56 g	18.38 g	4.49 g	10.56 g	25.46 g	7.38 g	7.88 g	2.52 g	0.40 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.91 g	28.17 g	0.90 g	73.86 g	17.38 g	0.91 g	93.68 g	26.95 g	0.90 g	72.52 g	21.78 g	1.21 g	73.30 g	17.40 g	1.19 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

(12)





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(05804)</b> <b>GM, TM, OM, h</b> <b>al, citr 15-18</b>	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez																
		Energia: 1,225.66 Kcal / 5,123.26 KJ		Energia: 605.47 Kcal / 2,530.86 KJ			Energia: 1,054.23 Kcal / 4,406.68 KJ			Energia: 835.35 Kcal / 3,491.76 KJ			Energia: 780.34 Kcal / 3,261.82 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.74 g	73.44 g	23.87 g	24.31 g	25.45 g	4.04 g	53.81 g	26.43 g	3.27 g	16.31 g	20.14 g	4.03 g	29.78 g	33.73 g	5.45 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	125.09 g	38.87 g	6.97 g	70.00 g	0.04 g	3.41 g	121.36 g	10.43 g	3.76 g	144.65 g	25.14 g	2.12 g	87.59 g	3.00 g	3.75 g	g	g	g	g	g	g	
	<b>3,9</b>						<b>(12)</b>						<b>9,15</b>									
	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény	Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru																
		Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 KJ		Energia: 472.79 Kcal / 1,976.26 KJ			Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.80 g	28.32 g	8.78 g	14.12 g	18.50 g	5.07 g	11.72 g	25.28 g	7.42 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
55.20 g	0.80 g	2.58 g	56.19 g	7.04 g	1.90 g	56.34 g	0.80 g	1.70 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	g	g	g	g	g	g		
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Almalé, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott burgonya, Csemege uborka	Almalé, Sonkás kenyér lángos	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta																	
	Energia: 622.18 Kcal / 2,600.71 KJ		Energia: 707.83 Kcal / 2,958.73 KJ			Energia: 440.66 Kcal / 1,841.96 KJ			Energia: 539.74 Kcal / 2,256.11 KJ			Energia: 339.90 Kcal / 1,420.78 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	





### Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

33.77 g	18.89 g	2.98 g	27.00 g	18.58 g	2.69 g	17.09 g	16.63 g	6.19 g	10.83 g	5.83 g	0.87 g	3.33 g	8.17 g	0.60 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.42 g	5.99 g	4.98 g	106.28 g	0.00 g	3.23 g	54.17 g	0.00 g	4.68 g	109.52 g	0.70 g	1.83 g	62.26 g	4.00 g	0.37 g	g	g	g	g	g	g	g	g	

15,(12)

**(05900)  
Gluténmentes**

	Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Füstölt sajtkrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Házi gyümölcsjoghurt, Gluténmentes pékáru			Almalé, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Tojásrántotta, Gluténmentes pékáru			Almalé, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Lilahagyma					
<b>Reggeli</b>																								
	Energia: 588.04 Kcal / 2,458.01 KJ			Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ			Energia: 560.07 Kcal / 2,341.09 KJ			Energia: 528.06 Kcal / 2,207.29 KJ			Energia: 617.55 Kcal / 2,581.36 KJ			Energia: 557.36 Kcal / 2,329.76 KJ			Energia: 649.24 Kcal / 2,713.82 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	16.34 g	16.56 g	4.41 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	10.29 g	17.09 g	9.41 g	14.23 g	9.20 g	4.31 g	12.92 g	22.38 g	6.53 g	23.48 g	23.83 g	4.97 g	10.78 g	25.46 g	7.08 g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	85.88 g	0.80 g	1.83 g	56.76 g	0.80 g	1.83 g	83.79 g	0.80 g	1.22 g	90.54 g	24.98 g	1.38 g	83.54 g	0.80 g	1.71 g	55.72 g	0.80 g	3.17 g	86.58 g	0.80 g	1.22 g			
	7			7			7			7			3			3			3					
<b>Tízórai</b>																								
	Energia: 665.06 Kcal / 2,779.95 KJ			Energia: 613.03 Kcal / 2,562.47 KJ			Energia: 641.82 Kcal / 2,682.81 KJ			Energia: 601.47 Kcal / 2,514.14 KJ			Energia: 438.31 Kcal / 1,832.14 KJ			Energia: 438.41 Kcal / 1,832.55 KJ			Energia: 630.25 Kcal / 2,634.45 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	17.52 g	20.50 g	6.64 g	18.25 g	26.78 g	10.99 g	17.69 g	20.51 g	6.64 g	10.56 g	25.46 g	7.38 g	12.99 g	5.36 g	2.16 g	14.08 g	2.20 g	0.51 g	7.48 g	16.00 g	4.20 g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	95.96 g	25.78 g	1.30 g	67.73 g	10.79 g	1.71 g	89.93 g	17.00 g	1.30 g	75.92 g	25.18 g	1.21 g	78.13 g	20.78 g	1.22 g	84.18 g	20.78 g	1.30 g	107.46 g	53.18 g	0.90 g			
	7			7			7,(12)			7			7			7								





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(05900) Gluténmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez	Magyaros zellerleves, Brassói aprópecsenye, Csemege uborka	Erőleves, Levesbetét, Rántott csirkemell, Rizibizi, Káposztasaláta														
		Energia: 1,380.07 Kcal / 5,768.69 KJ		Energia: 608.57 Kcal / 2,543.82 KJ		Energia: 939.26 Kcal / 3,926.11 KJ		Energia: 875.00 Kcal / 3,657.50 KJ		Energia: 793.66 Kcal / 3,317.50 KJ		Energia: 1,142.64 Kcal / 4,776.24 KJ		Energia: 980.58 Kcal / 4,098.82 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.88 g	81.65 g	28.56 g	25.26 g	24.71 g	4.57 g	48.78 g	23.82 g	2.68 g	18.28 g	22.27 g	4.81 g	30.24 g	34.35 g	5.52 g	31.02 g	69.62 g	15.66 g	41.95 g	29.74 g	3.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	136.86 g	46.86 g	8.32 g	71.19 g	0.05 g	3.56 g	110.02 g	13.01 g	3.83 g	147.73 g	25.14 g	2.59 g	89.02 g	3.00 g	3.98 g	94.92 g	0.04 g	7.54 g	135.01 g	15.50 g	9.38 g	
	<b>7</b>		<b>3,9</b>		<b>(7)</b>		<b>(12)</b>		<b>9,15</b>		<b>9,15,(12)</b>		<b>9</b>									
	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény	Kockasajt, Gluténmentes pékáru	Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Diétás péksütemény														
		Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 KJ		Energia: 472.79 Kcal / 1,976.26 KJ		Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		Energia: 442.62 Kcal / 1,850.15 KJ		Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
12.80 g		28.32 g	8.78 g	14.12 g	18.50 g	5.07 g	11.72 g	25.28 g	7.42 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	15.64 g	14.50 g	7.84 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
55.20 g	0.80 g	2.58 g	56.19 g	7.04 g	1.90 g	56.34 g	0.80 g	1.70 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	56.00 g	0.80 g	2.10 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g		
<b>7</b>																						
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Almalé, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott burgonya, Csemege uborka	Almalé, Sonkás kenyérlángos	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Reszelt sajtos tésztahoz, Tejföl, Főtt tészta	Almalé, Tepertőkrém, Gluténmentes pékáru, Póréhagymakarika	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika															
	Energia: 622.18 Kcal / 2,600.71 KJ		Energia: 707.83 Kcal / 2,958.73 KJ		Energia: 440.66 Kcal / 1,841.96 KJ		Energia: 539.74 Kcal / 2,256.11 KJ		Energia: 602.51 Kcal / 2,518.49 KJ		Energia: 722.52 Kcal / 3,020.13 KJ		Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 KJ									



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
33.77 g	18.89 g	2.98 g	27.00 g	18.58 g	2.69 g	17.09 g	16.63 g	6.19 g	10.83 g	5.83 g	0.87 g	15.98 g	29.57 g	12.92 g	11.59 g	34.09 g	11.51 g	13.28 g	28.44 g	8.78 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.42 g	5.99 g	4.98 g	106.28 g	0.00 g	3.23 g	54.17 g	0.00 g	4.68 g	109.52 g	0.70 g	1.83 g	66.79 g	4.00 g	1.23 g	84.66 g	0.80 g	2.79 g	56.40 g	0.80 g	2.66 g

15,(12)

7

10,(12)

Reggeli

Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Limonádé, Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Tej, Baracklekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Tej, Körözött, Gluténmentes pékáru								
Energia: 350.16 Kcal / 1,463.67 KJ			Energia: 310.93 Kcal / 1,299.69 KJ			Energia: 355.42 Kcal / 1,485.66 KJ			Energia: 314.86 Kcal / 1,316.11 KJ			Energia: 295.33 Kcal / 1,234.48 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
8.76 g	12.20 g	4.38 g	9.13 g	13.40 g	5.49 g	10.52 g	13.60 g	5.14 g	5.30 g	12.73 g	3.55 g	12.85 g	8.28 g	4.16 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.98 g	12.89 g	0.62 g	34.90 g	6.39 g	0.85 g	44.35 g	5.70 g	0.68 g	41.55 g	16.91 g	0.61 g	39.05 g	0.40 g	0.99 g	g	g	g	g	g	g
7			7			7,(12)			7											

(05901) Gluténmentes s1-3

Tízórai

Banán			Alma			Banán			Almakompót			Banán								
Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ			Energia: 7.97 Kcal / 33.31 KJ			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
1.95 g	0.15 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	1.95 g	0.15 g	0.00 g	0.24 g	0.24 g	0.01 g	1.95 g	0.15 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.30 g	0.00 g	0.08 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	36.30 g	0.00 g	0.08 g	5.32 g	1.00 g	0.01 g	36.30 g	0.00 g	0.08 g	g	g	g	g	g	g

Ebéd

Paradicsomleves, Levesbetét, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, GM pékáru, ebédhez			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez								
Energia: 512.55 Kcal / 2,142.46 KJ			Energia: 276.08 Kcal / 1,154.01 KJ			Energia: 450.96 Kcal / 1,885.01 KJ			Energia: 715.20 Kcal / 2,989.54 KJ			Energia: 392.48 Kcal / 1,640.57 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
12.07 g	20.39 g	4.60 g	11.54 g	12.19 g	2.24 g	24.16 g	11.80 g	1.47 g	12.11 g	15.88 g	2.46 g	14.96 g	16.87 g	2.73 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	69.26 g	18.18 g	1.94 g	30.01 g	0.02 g	1.17 g	50.76 g	5.22 g	1.09 g	128.77 g	17.98 g	1.17 g	44.27 g	1.50 g	1.88 g							
	3,9			9,(7)			(12)			9,15												
Uzsonna	Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Gluténmentes pékáru			Tej, Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Sós túrókrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Tej, Diétás péksütemény			Herba tea citromlé nélkül, Kockasajt , Gluténmentes pékáru									
	Energia: 284.56 Kcal / 1,189.46 KJ			Energia: 399.89 Kcal / 1,671.54 KJ			Energia: 228.28 Kcal / 954.21 KJ			Energia: 255.97 Kcal / 1,069.95 KJ			Energia: 275.11 Kcal / 1,149.96 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	3.96 g	9.78 g	2.58 g	13.42 g	19.78 g	7.44 g	6.38 g	2.37 g	0.92 g	7.55 g	11.55 g	3.49 g	7.82 g	7.25 g	3.92 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
41.88 g	13.79 g	0.58 g	38.73 g	3.52 g	1.53 g	42.15 g	13.79 g	0.65 g	26.50 g	9.45 g	0.38 g	41.39 g	13.79 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g		
	7			7			7			7												
(05902) Gluténmentes s4-6	Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Almalé, Füstölt sajtkrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Házi gyümölcsjoghurt, Gluténmentes pékáru			Almalé, Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru									
	Energia: 352.48 Kcal / 1,473.37 KJ			Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ			Energia: 338.50 Kcal / 1,414.93 KJ			Energia: 281.36 Kcal / 1,176.08 KJ			Energia: 367.24 Kcal / 1,535.06 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8.24 g	8.28 g	2.21 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g	5.21 g	8.54 g	4.71 g	7.82 g	5.32 g	2.54 g	6.53 g	11.19 g	3.27 g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
56.94 g	0.40 g	0.92 g	28.38 g	0.40 g	0.96 g	55.89 g	0.40 g	0.61 g	47.25 g	13.19 g	0.79 g	55.77 g	0.40 g	0.86 g	g	g	g	g	g			
	7			7			7			7												
Tízórai	Karamellás tej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Limonádé, Sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Tej, Baracklekvár, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Gluténmentes pékáru, Paprika									
	Energia: 374.34 Kcal / 1,564.74			Energia: 310.93 Kcal / 1,299.69			Energia: 332.83 Kcal / 1,391.23			Energia: 316.74 Kcal / 1,323.97			Energia: 233.10 Kcal / 974.36 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			



## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	10.49 g	11.02 g	3.73 g	9.13 g	13.40 g	5.49 g	10.52 g	11.00 g	3.73 g	5.48 g	12.75 g	3.84 g	6.51 g	2.68 g	1.08 g	g	g	g	g	g	g
	54.93 g	17.14 g	0.72 g	34.90 g	6.39 g	0.85 g	44.58 g	5.91 g	0.72 g	41.70 g	18.19 g	0.61 g	42.52 g	13.79 g	0.76 g	g	g	g	g	g	g
	<b>7</b>			<b>7</b>			<b>7,(12)</b>			<b>7</b>											
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez								
	Energia: 784.34 Kcal / 3,278.54 Kj			Energia: 381.13 Kcal / 1,593.12 Kj			Energia: 639.21 Kcal / 2,671.90 Kj			Energia: 510.59 Kcal / 2,134.27 Kj			Energia: 458.07 Kcal / 1,914.73 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	12.94 g	43.89 g	15.17 g	14.46 g	14.21 g	2.50 g	30.94 g	14.08 g	1.71 g	9.91 g	12.21 g	2.47 g	18.04 g	20.54 g	3.31 g	g	g	g	g	g	g
	82.86 g	24.36 g	4.32 g	48.52 g	0.03 g	1.48 g	73.34 g	6.52 g	1.74 g	88.62 g	16.18 g	1.32 g	49.23 g	1.50 g	2.34 g	g	g	g	g	g	g
	<b>7</b>			<b>3,9</b>			<b>(7)</b>			<b>(12)</b>			<b>9,15</b>								
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Diétás péksütemény			Kockasajt , Gluténmentes pékáru								
	Energia: 276.50 Kcal / 1,155.77 Kj			Energia: 236.39 Kcal / 988.11 Kj			Energia: 262.88 Kcal / 1,098.84 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 221.31 Kcal / 925.08 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	6.40 g	14.16 g	4.39 g	7.06 g	9.25 g	2.54 g	5.86 g	12.64 g	3.71 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.82 g	7.25 g	3.92 g	g	g	g	g	g	g
	27.60 g	0.40 g	1.29 g	28.10 g	3.52 g	0.95 g	28.17 g	0.40 g	0.85 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.00 g	0.40 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g
													<b>7</b>								
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Petrezselymes			Almalé, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott burgonya,			Almalé, Sonkás kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Reszelt sajt sajtos tésztához,								



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		burgonya, Uborkasaláta			Csemege uborka			Tejföl, Főtt tészta																	
		Energia: 369.58 Kcal / 1,544.84 KJ			Energia: 570.35 Kcal / 2,384.06 KJ			Energia: 248.84 Kcal / 1,040.15 KJ			Energia: 328.34 Kcal / 1,372.46 KJ			Energia: 445.67 Kcal / 1,862.90 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
18.15 g	10.93 g	1.88 g	24.60 g	14.77 g	2.25 g	9.64 g	9.46 g	3.53 g	5.49 g	2.92 g	0.44 g	13.68 g	21.94 g	9.66 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
48.38 g	2.40 g	3.00 g	83.03 g	0.00 g	1.55 g	30.43 g	0.00 g	2.29 g	68.76 g	0.35 g	0.92 g	47.39 g	2.88 g	1.11 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
15,(12)												7													
<b>Reggeli</b>		Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Füstölt sajtkrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Házi gyümölcsjoghurt, Gluténmentes pékáru			Almalé, Zala felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru											
		Energia: 365.49 Kcal / 1,527.75 KJ		Energia: 242.70 Kcal / 1,014.49 KJ			Energia: 376.33 Kcal / 1,573.06 KJ			Energia: 313.72 Kcal / 1,311.35 KJ			Energia: 387.62 Kcal / 1,620.25 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.46 g	8.42 g	2.26 g	8.76 g	8.84 g	2.37 g	5.76 g	12.39 g	7.00 g	9.52 g	7.12 g	3.52 g	7.90 g	12.79 g	3.85 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
57.64 g	0.40 g	1.15 g	28.80 g	0.40 g	1.17 g	56.09 g	0.40 g	0.73 g	49.55 g	13.19 g	0.94 g	55.88 g	0.40 g	1.06 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
7						7																			
<b>Tízórai</b>		Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Limonádé, Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Tej, Baracklevár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Gluténmentes pékáru, Paprika											
		Energia: 374.34 Kcal / 1,564.74 KJ		Energia: 329.54 Kcal / 1,377.48 KJ			Energia: 358.28 Kcal / 1,497.61 KJ			Energia: 372.85 Kcal / 1,558.51 KJ			Energia: 249.39 Kcal / 1,042.45 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.49 g	11.02 g	3.73 g	9.23 g	13.42 g	5.49 g	10.57 g	11.01 g	3.73 g	6.20 g	18.61 g	5.51 g	8.25 g	3.41 g	1.46 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
54.93 g	17.14 g	0.72 g	39.36 g	10.39 g	0.85 g	50.84 g	11.25 g	0.72 g	41.77 g	18.19 g	0.74 g	43.19 g	13.79 g	0.76 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
7			7			7,(12)			7																

(05903)  
Gluténmentes  
s7-14





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05903) Gluténmentes s7-14</b>	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 901.51 Kcal / 3,768.31 KJ	Energia: 427.97 Kcal / 1,788.91 KJ	Energia: 709.98 Kcal / 2,967.72 KJ	Energia: 628.66 Kcal / 2,627.80 KJ	Energia: 623.81 Kcal / 2,607.53 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		14.27 g 51.06 g 17.56 g	15.84 g 15.97 g 2.73 g	32.26 g 15.13 g 1.83 g	12.08 g 14.81 g 2.99 g	19.64 g 24.87 g 3.74 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	94.47 g 28.92 g 5.07 g	54.88 g 0.03 g 1.79 g	87.59 g 7.81 g 1.89 g	109.72 g 21.17 g 1.59 g	78.79 g 3.00 g 2.79 g	g g g	g g g	
	7	3,9	(7)	(12)	9,15			
	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika	Diétás péksütemény	Kockasajt , Gluténmentes pékáru		
		Energia: 309.98 Kcal / 1,295.72 KJ	Energia: 249.81 Kcal / 1,044.21 KJ	Energia: 289.54 Kcal / 1,210.28 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 296.62 Kcal / 1,239.87 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.77 g 17.24 g 5.54 g	8.76 g 9.88 g 2.76 g	6.96 g 14.96 g 4.52 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	12.00 g 13.50 g 7.64 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
27.63 g 0.40 g 1.71 g	28.38 g 5.08 g 1.20 g	28.49 g 0.40 g 1.05 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	28.50 g 0.40 g 1.75 g	g g g	g g g		
				7				
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Almalé, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott burgonya, Csemege uborka	Almalé, Sonkás kenyér lángos	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta			
	Energia: 399.37 Kcal / 1,669.37 KJ	Energia: 630.70 Kcal / 2,636.33 KJ	Energia: 311.35 Kcal / 1,301.44 KJ	Energia: 328.34 Kcal / 1,372.46 KJ	Energia: 497.79 Kcal / 2,080.76 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		g	g	g	g	g	g
18.84 g	11.49 g	2.03 g	25.80 g	15.75 g	2.37 g	12.07 g	11.80 g	4.39 g	5.49 g	2.92 g	0.44 g	14.50 g	24.75 g	10.95 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		g	g	g	g	g	g
53.72 g	3.59 g	3.41 g	94.65 g	0.00 g	1.65 g	38.17 g	0.00 g	3.08 g	68.76 g	0.35 g	0.92 g	53.18 g	3.20 g	1.14 g							
15,(12)												7									

(05904)  
Gluténmentes  
s 15-18

Reggeli

Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Füstölt sajtkrém, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Házi gyümölcsjoghurt, Gluténmentes pékáru			Almalé, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru								
Energia: 588.04 Kcal / 2,458.01 KJ			Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ			Energia: 560.07 Kcal / 2,341.09 KJ			Energia: 528.06 Kcal / 2,207.29 KJ			Energia: 617.55 Kcal / 2,581.36 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
16.34 g	16.56 g	4.41 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	10.29 g	17.09 g	9.41 g	14.23 g	9.20 g	4.31 g	12.92 g	22.38 g	6.53 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85.88 g	0.80 g	1.83 g	56.76 g	0.80 g	1.83 g	83.79 g	0.80 g	1.22 g	90.54 g	24.98 g	1.38 g	83.54 g	0.80 g	1.71 g	g	g	g	g	g	g
7						7														

Tízórai

Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Limonádé, Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Tej, Baracklekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Gluténmentes pékáru, paprika								
Energia: 623.25 Kcal / 2,605.19 KJ			Energia: 613.03 Kcal / 2,562.47 KJ			Energia: 641.82 Kcal / 2,682.81 KJ			Energia: 587.82 Kcal / 2,457.09 KJ			Energia: 424.66 Kcal / 1,775.08 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
15.79 g	19.74 g	6.23 g	18.25 g	26.78 g	10.99 g	17.69 g	20.51 g	6.64 g	10.56 g	25.46 g	7.38 g	12.99 g	5.36 g	2.16 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89.01 g	21.53 g	1.23 g	67.73 g	10.79 g	1.71 g	89.93 g	17.00 g	1.30 g	72.52 g	21.78 g	1.21 g	74.73 g	17.38 g	1.22 g	g	g	g	g	g	g
7			7			7,(12)			7											





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(05904) Gluténmentes s 15-18</b>	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez										
		Energia: 1,324.30 Kcal / 5,535.57 KJ		Energia: 599.05 Kcal / 2,504.03 KJ		Energia: 918.41 Kcal / 3,838.95 KJ		Energia: 835.35 Kcal / 3,491.76 KJ		Energia: 780.34 Kcal / 3,261.82 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.22 g	80.98 g	28.48 g	24.31 g	24.47 g	4.47 g	48.53 g	23.68 g	2.67 g	16.31 g	20.14 g	4.03 g	29.78 g	33.73 g	5.45 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	125.16 g	38.87 g	7.58 g	70.00 g	0.04 g	3.41 g	104.77 g	10.41 g	3.73 g	144.65 g	25.14 g	2.12 g	87.59 g	3.00 g	3.75 g	
	<b>7</b>		<b>3,9</b>		<b>(7)</b>		<b>(12)</b>		<b>9,15</b>							
	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény	Kockasajt , Gluténmentes pékáru										
		Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 KJ		Energia: 472.79 Kcal / 1,976.26 KJ		Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		Energia: 442.62 Kcal / 1,850.15 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 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	18.50 g	5.07 g	11.72 g	25.28 g	7.42 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	15.64 g	14.50 g	7.84 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	56.19 g	7.04 g	1.90 g	56.34 g	0.80 g	1.70 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	56.00 g	0.80 g	2.10 g		
<b>7</b>																
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Almalé, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott burgonya, Csemege uborka	Almalé, Sonkás kenyérlángos	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta											
	Energia: 622.18 Kcal / 2,600.71 KJ		Energia: 707.83 Kcal / 2,958.73 KJ		Energia: 440.66 Kcal / 1,841.96 KJ		Energia: 539.74 Kcal / 2,256.11 KJ		Energia: 602.51 Kcal / 2,518.49 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g
33.77 g	18.89 g	2.98 g	27.00 g	18.58 g	2.69 g	17.09 g	16.63 g	6.19 g	10.83 g	5.83 g	0.87 g	15.98 g	29.57 g	12.92 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
77.42 g	5.99 g	4.98 g	106.28 g	0.00 g	3.23 g	54.17 g	0.00 g	4.68 g	109.52 g	0.70 g	1.83 g	66.79 g	4.00 g	1.23 g									

15,(12)

7

(06000)  
Glutén,tej,tojás,OM,szója

Reggeli

Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Házi meggyes gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru			Almalé, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Energia: 588.04 Kcal / 2,458.01 Kj			Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 Kj			Energia: 506.54 Kcal / 2,117.34 Kj			Energia: 328.57 Kcal / 1,373.42 Kj			Energia: 617.55 Kcal / 2,581.36 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g
16.34 g	16.56 g	4.41 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	7.86 g	11.60 g	8.80 g	7.63 g	2.21 g	0.41 g	12.92 g	22.38 g	6.53 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
85.88 g	0.80 g	1.83 g	56.76 g	0.80 g	1.83 g	85.60 g	0.80 g	1.35 g	62.84 g	1.80 g	0.78 g	83.54 g	0.80 g	1.71 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

Tízórai

Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túros körözött, Gluténmentes pékáru, paprika			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 Kj			Energia: 516.70 Kcal / 2,159.81 Kj			Energia: 621.58 Kcal / 2,598.20 Kj			Energia: 601.47 Kcal / 2,514.14 Kj			Energia: 386.44 Kcal / 1,615.32 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g
7.38 g	17.91 g	4.44 g	7.72 g	16.77 g	4.22 g	7.58 g	18.87 g	4.55 g	10.56 g	25.46 g	7.38 g	7.88 g	2.52 g	0.40 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
95.84 g	33.77 g	0.90 g	77.26 g	20.78 g	0.91 g	97.70 g	28.99 g	0.90 g	75.92 g	25.18 g	1.21 g	76.70 g	20.80 g	1.19 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

(12)



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(06000)</b> Glutén,tej,tojás,OM,szója	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez																
		Energia: 1,281.43 Kcal / 5,356.38 Kj		Energia: 833.51 Kcal / 3,484.07 Kj		Energia: 1,075.08 Kcal / 4,493.83 Kj		Energia: 875.00 Kcal / 3,657.50 Kj		Energia: 793.66 Kcal / 3,317.50 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.40 g	74.11 g	23.95 g	29.94 g	43.10 g	9.37 g	54.06 g	26.57 g	3.28 g	18.28 g	22.27 g	4.81 g	30.24 g	34.35 g	5.52 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	136.79 g	46.86 g	7.71 g	81.70 g	0.05 g	4.02 g	126.61 g	13.03 g	3.86 g	147.73 g	25.14 g	2.59 g	89.02 g	3.00 g	3.98 g	g	g	g	g	g	g	
	9						(12)						9,15									
	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény	Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru																
		Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 Kj		Energia: 472.79 Kcal / 1,976.26 Kj		Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 Kj		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj		Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.80 g	28.32 g	8.78 g	14.12 g	18.50 g	5.07 g	11.72 g	25.28 g	7.42 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
55.20 g	0.80 g	2.58 g	56.19 g	7.04 g	1.90 g	56.34 g	0.80 g	1.70 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	g	g	g	g	g	g		
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Almalé, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott burgonya, Csemege uborka	Almalé, Sonkás kenyérlángos	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta																	
	Energia: 622.18 Kcal / 2,600.71 Kj		Energia: 707.83 Kcal / 2,958.73 Kj		Energia: 440.66 Kcal / 1,841.96 Kj		Energia: 539.74 Kcal / 2,256.11 Kj		Energia: 339.90 Kcal / 1,420.78 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj									
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

33.77 g	18.89 g	2.98 g	27.00 g	18.58 g	2.69 g	17.09 g	16.63 g	6.19 g	10.83 g	5.83 g	0.87 g	3.33 g	8.17 g	0.60 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.42 g	5.99 g	4.98 g	106.28 g	0.00 g	3.23 g	54.17 g	0.00 g	4.68 g	109.52 g	0.70 g	1.83 g	62.26 g	4.00 g	0.37 g	g	g	g	g	g	g	g	g	

15,(12)

**(06002)**  
**Glutén,tej,toj**  
**ás,OM,szója4**  
**-6**

**Reggeli**

<b>Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru</b>			<b>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru</b>			<b>Almalé, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru</b>			<b>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Házi meggyes gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru</b>			<b>Almalé, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru</b>											
Energia: 588.04 Kcal / 2,458.01 Kj			Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 Kj			Energia: 506.54 Kcal / 2,117.34 Kj			Energia: 328.57 Kcal / 1,373.42 Kj			Energia: 617.55 Kcal / 2,581.36 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
16.34 g	16.56 g	4.41 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	7.86 g	11.60 g	8.80 g	7.63 g	2.21 g	0.41 g	12.92 g	22.38 g	6.53 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85.88 g	0.80 g	1.83 g	56.76 g	0.80 g	1.83 g	85.60 g	0.80 g	1.35 g	62.84 g	1.80 g	0.78 g	83.54 g	0.80 g	1.71 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

**Tízórai**

<b>Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru</b>			<b>Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom</b>			<b>Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru</b>			<b>Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka</b>			<b>Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru, paprika</b>											
Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 Kj			Energia: 516.70 Kcal / 2,159.81 Kj			Energia: 319.76 Kcal / 1,336.60 Kj			Energia: 314.39 Kcal / 1,314.15 Kj			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
3.70 g	9.28 g	2.26 g	7.72 g	16.77 g	4.22 g	3.78 g	9.92 g	2.33 g	5.28 g	12.73 g	3.69 g	3.94 g	1.26 g	0.20 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.85 g	22.49 g	0.45 g	77.26 g	20.78 g	0.91 g	49.84 g	13.94 g	0.45 g	41.36 g	15.99 g	0.61 g	41.75 g	13.80 g	0.60 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

(12)





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(06002)</b> <b>Glutén,tej,tojás,OM,szója4-6</b>	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez													
		Energia: 718.27 Kcal / 3,002.37 KJ		Energia: 833.51 Kcal / 3,484.07 KJ		Energia: 432.56 Kcal / 1,808.10 KJ		Energia: 520.32 Kcal / 2,174.94 KJ		Energia: 433.36 Kcal / 1,811.44 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.95 g	38.83 g	12.10 g	29.94 g	43.10 g	9.37 g	23.79 g	11.22 g	1.35 g	9.97 g	12.21 g	2.47 g	15.97 g	18.67 g	2.88 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	82.80 g	24.36 g	3.91 g	81.70 g	0.05 g	4.02 g	49.34 g	6.51 g	1.51 g	90.94 g	17.89 g	1.32 g	49.38 g	1.50 g	2.41 g	g	g	g	
	9						(12)						9,15						
	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény	Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru													
		Energia: 276.51 Kcal / 1,155.81 KJ		Energia: 472.79 Kcal / 1,976.26 KJ		Energia: 262.89 Kcal / 1,098.88 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		Energia: 194.80 Kcal / 814.26 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.40 g	14.16 g	4.39 g	14.12 g	18.50 g	5.07 g	5.86 g	12.64 g	3.71 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	3.86 g	5.80 g	4.40 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
27.60 g	0.40 g	1.29 g	56.19 g	7.04 g	1.90 g	28.17 g	0.40 g	0.85 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.80 g	0.40 g	0.67 g	g	g	g		
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Almalé, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott burgonya, Csemege uborka	Almalé, Sonkás kenyérlángos	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta														
	Energia: 622.18 Kcal / 2,600.71 KJ		Energia: 707.83 Kcal / 2,958.73 KJ		Energia: 440.66 Kcal / 1,841.96 KJ		Energia: 539.74 Kcal / 2,256.11 KJ		Energia: 339.90 Kcal / 1,420.78 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

33.77 g	18.89 g	2.98 g	27.00 g	18.58 g	2.69 g	17.09 g	16.63 g	6.19 g	10.83 g	5.83 g	0.87 g	3.33 g	8.17 g	0.60 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.42 g	5.99 g	4.98 g	106.28 g	0.00 g	3.23 g	54.17 g	0.00 g	4.68 g	109.52 g	0.70 g	1.83 g	62.26 g	4.00 g	0.37 g	g	g	g	g	g	g	g	g	

15,(12)

**(06003)  
Glutén,tej,tojás,  
OM,szója  
7-14**

**Reggeli**

	Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Almalé, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Házi meggyes gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru	Almalé, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru																
	Energia: 588.04 Kcal / 2,458.01 Kj			Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 Kj			Energia: 506.54 Kcal / 2,117.34 Kj			Energia: 328.57 Kcal / 1,373.42 Kj			Energia: 617.55 Kcal / 2,581.36 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	16.34 g	16.56 g	4.41 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	7.86 g	11.60 g	8.80 g	7.63 g	2.21 g	0.41 g	12.92 g	22.38 g	6.53 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	85.88 g	0.80 g	1.83 g	56.76 g	0.80 g	1.83 g	85.60 g	0.80 g	1.35 g	62.84 g	1.80 g	0.78 g	83.54 g	0.80 g	1.71 g	g	g	g	g	g	g

**Tízórai**

	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túros körözött, Gluténmentes pékáru, paprika																
	Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 Kj			Energia: 274.20 Kcal / 1,146.16 Kj			Energia: 345.21 Kcal / 1,442.98 Kj			Energia: 371.68 Kcal / 1,553.62 Kj			Energia: 210.41 Kcal / 879.51 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	3.70 g	9.28 g	2.26 g	3.96 g	8.41 g	2.12 g	3.83 g	9.93 g	2.33 g	6.10 g	18.60 g	5.44 g	4.09 g	1.39 g	0.20 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	54.85 g	22.49 g	0.45 g	42.43 g	13.79 g	0.46 g	56.10 g	19.28 g	0.45 g	41.60 g	17.09 g	0.74 g	42.18 g	13.81 g	0.72 g	g	g	g	g	g	g

(12)





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(06003) Glutén,tej,tojás,OM,szója 7-14</b>	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez			
		Energia: 836.29 Kcal / 3,495.69 KJ	Energia: 448.29 Kcal / 1,873.85 KJ	Energia: 472.97 Kcal / 1,977.01 KJ	Energia: 628.66 Kcal / 2,627.80 KJ	Energia: 591.16 Kcal / 2,471.05 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		9.28 g 46.07 g 14.49 g	15.68 g 25.22 g 5.00 g	24.83 g 11.89 g 1.43 g	12.08 g 14.81 g 2.99 g	19.37 g 22.04 g 3.43 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	94.47 g 28.92 g 4.66 g	40.14 g 0.03 g 2.20 g	55.96 g 7.81 g 1.69 g	109.72 g 21.17 g 1.59 g	77.31 g 3.00 g 2.77 g	g g g	g g g		
	9		(12)			9,15			
	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény	Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			
		Energia: 309.99 Kcal / 1,295.76 KJ	Energia: 249.83 Kcal / 1,044.29 KJ	Energia: 289.55 Kcal / 1,210.32 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 219.20 Kcal / 916.26 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		7.77 g 17.24 g 5.54 g	8.76 g 9.88 g 2.76 g	6.96 g 14.96 g 4.52 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	3.97 g 8.20 g 6.50 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
27.63 g 0.40 g 1.71 g	28.38 g 5.08 g 1.21 g	28.49 g 0.40 g 1.05 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	29.45 g 0.40 g 0.83 g	g g g	g g g			
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Almalé, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott burgonya, Csemege uborka	Almalé, Sonkás kenyérlángos	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta				
	Energia: 622.18 Kcal / 2,600.71 KJ	Energia: 707.83 Kcal / 2,958.73 KJ	Energia: 440.66 Kcal / 1,841.96 KJ	Energia: 539.74 Kcal / 2,256.11 KJ	Energia: 339.90 Kcal / 1,420.78 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		





### Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

33.77 g	18.89 g	2.98 g	27.00 g	18.58 g	2.69 g	17.09 g	16.63 g	6.19 g	10.83 g	5.83 g	0.87 g	3.33 g	8.17 g	0.60 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.42 g	5.99 g	4.98 g	106.28 g	0.00 g	3.23 g	54.17 g	0.00 g	4.68 g	109.52 g	0.70 g	1.83 g	62.26 g	4.00 g	0.37 g	g	g	g	g	g	g	g	g	

15,(12)

(06004)  
Glutén,tej,toj  
ás,OM,szója  
15-18

Reggeli

Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Almalé, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Házi meggyes gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru			Almalé, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru											
Energia: 588.04 Kcal / 2,458.01 Kj			Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 Kj			Energia: 506.54 Kcal / 2,117.34 Kj			Energia: 328.57 Kcal / 1,373.42 Kj			Energia: 617.55 Kcal / 2,581.36 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
16.34 g	16.56 g	4.41 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	7.86 g	11.60 g	8.80 g	7.63 g	2.21 g	0.41 g	12.92 g	22.38 g	6.53 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85.88 g	0.80 g	1.83 g	56.76 g	0.80 g	1.83 g	85.60 g	0.80 g	1.35 g	62.84 g	1.80 g	0.78 g	83.54 g	0.80 g	1.71 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

Tízórai

Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru, paprika											
Energia: 571.76 Kcal / 2,389.96 Kj			Energia: 503.05 Kcal / 2,102.75 Kj			Energia: 600.27 Kcal / 2,509.13 Kj			Energia: 587.82 Kcal / 2,457.09 Kj			Energia: 372.79 Kcal / 1,558.26 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
7.37 g	17.59 g	4.40 g	7.72 g	16.77 g	4.22 g	7.56 g	18.38 g	4.49 g	10.56 g	25.46 g	7.38 g	7.88 g	2.52 g	0.40 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.91 g	28.17 g	0.90 g	73.86 g	17.38 g	0.91 g	93.68 g	26.95 g	0.90 g	72.52 g	21.78 g	1.21 g	73.30 g	17.40 g	1.19 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

(12)





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(06004)</b> <b>Glutén,tej,tojás,OM,szója</b> <b>15-18</b>	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez													
		Energia: 1,225.66 Kcal / 5,123.26 KJ		Energia: 823.99 Kcal / 3,444.28 KJ		Energia: 1,054.23 Kcal / 4,406.68 KJ		Energia: 835.35 Kcal / 3,491.76 KJ		Energia: 780.34 Kcal / 3,261.82 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.74 g	73.44 g	23.87 g	28.99 g	42.86 g	9.27 g	53.81 g	26.43 g	3.27 g	16.31 g	20.14 g	4.03 g	29.78 g	33.73 g	5.45 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	125.09 g	38.87 g	6.97 g	80.51 g	0.04 g	3.87 g	121.36 g	10.43 g	3.76 g	144.65 g	25.14 g	2.12 g	87.59 g	3.00 g	3.75 g	g	g	g	
	9						(12)						9,15						
	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény	Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru													
		Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 KJ		Energia: 472.79 Kcal / 1,976.26 KJ		Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
12.80 g		28.32 g	8.78 g	14.12 g	18.50 g	5.07 g	11.72 g	25.28 g	7.42 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
55.20 g	0.80 g	2.58 g	56.19 g	7.04 g	1.90 g	56.34 g	0.80 g	1.70 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	g	g	g		
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Almalé, Zöldséges Csirkeragu, Párolt rizs	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott burgonya, Csemege uborka	Almalé, Sonkás kenyérlángos	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta														
	Energia: 622.18 Kcal / 2,600.71 KJ		Energia: 707.83 Kcal / 2,958.73 KJ		Energia: 440.66 Kcal / 1,841.96 KJ		Energia: 539.74 Kcal / 2,256.11 KJ		Energia: 339.90 Kcal / 1,420.78 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

33.77 g	18.89 g	2.98 g	27.00 g	18.58 g	2.69 g	17.09 g	16.63 g	6.19 g	10.83 g	5.83 g	0.87 g	3.33 g	8.17 g	0.60 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.42 g	5.99 g	4.98 g	106.28 g	0.00 g	3.23 g	54.17 g	0.00 g	4.68 g	109.52 g	0.70 g	1.83 g	62.26 g	4.00 g	0.37 g	g	g	g	g	g	g	g	g	

15,(12)

<b>Reggeli</b>	Karamellás rizstej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paradicsom			Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek			Rizstej, Növényi túrós körözött, Búzamentes ÉM pékáru											
	Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 Kj			Energia: 396.32 Kcal / 1,656.62 Kj			Energia: 443.52 Kcal / 1,853.91 Kj			Energia: 460.86 Kcal / 1,926.39 Kj			Energia: 357.82 Kcal / 1,495.69 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	3.70 g	9.28 g	2.26 g	7.50 g	9.39 g	2.31 g	7.41 g	10.43 g	2.48 g	8.94 g	13.73 g	3.75 g	7.39 g	3.63 g	0.58 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.85 g	22.49 g	0.45 g	64.13 g	8.79 g	0.80 g	73.09 g	12.09 g	0.80 g	69.05 g	17.31 g	0.96 g	67.10 g	6.80 g	0.95 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	

(12)

<b>Tízórai</b>	Körte			Alma			Körte			Almakompót			Körte											
	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 7.97 Kcal / 33.31 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.24 g	0.24 g	0.01 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	5.32 g	1.00 g	0.01 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	

<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez											
	Energia: 512.55 Kcal / 2,142.46 Kj			Energia: 560.67 Kcal / 2,343.60 Kj			Energia: 510.07 Kcal / 2,132.09 Kj			Energia: 715.20 Kcal / 2,989.54 Kj			Energia: 495.90 Kcal / 2,072.86 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	12.07 g	20.39 g	4.60 g	21.62 g	34.40 g	8.71 g	26.71 g	12.28 g	1.53 g	12.11 g	15.88 g	2.46 g	15.56 g	17.02 g	2.74 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só



(06081)  
GM,TOM,búz,  
OM,szój,kiw1  
-3





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	69.26 g	18.18 g	1.94 g	40.76 g	0.02 g	1.77 g	58.74 g	5.22 g	1.09 g	128.77 g	17.98 g	1.17 g	68.78 g	3.00 g	1.90 g	g	g	g	g	g	g		
	9						(12)						9,15										
<b>Uzsonna</b>	Herba tea citromlé nélkül, Sült zöldségkrém TM+, Búzamentes ÉM pékáru			Rizstej, Soproni felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek			Herba tea citromlé nélkül, Sós növényi túrókrém, Búzamentes ÉM pékáru, Paprika			Rizstej, Pulykamell sonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru										
	Energia: 284.56 Kcal / 1,189.46 KJ			Energia: 341.99 Kcal / 1,429.52 KJ			Energia: 351.36 Kcal / 1,468.68 KJ			Energia: 525.97 Kcal / 2,198.55 KJ			Energia: 394.60 Kcal / 1,649.43 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	3.96 g	9.78 g	2.58 g	6.67 g	15.61 g	4.58 g	7.54 g	2.21 g	0.40 g	14.17 g	18.55 g	4.75 g	7.50 g	6.80 g	4.60 g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.88 g	13.79 g	0.58 g	39.97 g	9.51 g	1.30 g	69.04 g	14.20 g	0.95 g	68.60 g	6.79 g	1.75 g	69.69 g	14.19 g	1.02 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

  

<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Füstölt sajtkrém, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Natúr joghurt, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL										
	Energia: 575.31 Kcal / 2,404.80 KJ			Energia: 567.51 Kcal / 2,372.19 KJ			Energia: 560.12 Kcal / 2,341.30 KJ			Energia: 467.71 Kcal / 1,955.03 KJ			Energia: 604.82 Kcal / 2,528.15 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	24.42 g	16.61 g	4.13 g	22.34 g	17.17 g	4.29 g	18.87 g	17.20 g	9.14 g	19.60 g	7.31 g	3.05 g	21.00 g	22.43 g	6.25 g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81.37 g	0.00 g	1.43 g	80.25 g	0.00 g	1.36 g	81.81 g	0.00 g	0.83 g	80.33 g	0.00 g	0.75 g	79.03 g	0.00 g	1.31 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1,7			1,7			1											

  

<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt barna rizs			Frankfurti leves, Köleskása, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez								
	Energia: 1,247.43 Kcal / 5,214.26 KJ			Energia: 665.27 Kcal / 2,780.83 KJ			Energia: 750.63 Kcal / 3,137.63 KJ			Energia: 485.20 Kcal / 2,028.14 KJ			Energia: 832.99 Kcal / 3,481.90 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír

**(06110) Diab.  
80-80-80 g  
CH**





### Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.																						
	31.03 g	95.02 g	29.22 g	27.07 g	26.27 g	4.28 g	43.11 g	22.59 g	2.72 g	14.72 g	11.37 g	3.71 g	32.29 g	41.45 g	5.86 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	82.81 g	4.80 g	6.86 g	80.49 g	0.05 g	3.79 g	80.50 g	0.01 g	3.43 g	79.22 g	0.00 g	2.40 g	81.65 g	2.14 g	5.67 g							
	1,3,7,9,15			1,3,9			1,7,15			15			9,15									
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt barna rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott burgonya, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sonkás sajtos kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta									
	Energia: 673.13 Kcal / 2,813.68 Kj			Energia: 634.10 Kcal / 2,650.54 Kj			Energia: 815.64 Kcal / 3,409.38 Kj			Energia: 579.03 Kcal / 2,420.35 Kj			Energia: 726.84 Kcal / 3,038.19 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	35.11 g	23.68 g	2.11 g	29.43 g	20.90 g	2.64 g	29.37 g	40.53 g	17.81 g	23.95 g	16.83 g	6.40 g	29.71 g	41.52 g	13.48 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
80.09 g	0.00 g	5.15 g	81.73 g	0.00 g	4.10 g	81.02 g	0.00 g	6.18 g	82.40 g	0.77 g	2.34 g	82.24 g	3.45 g	3.42 g								
	15			7,15,(12)			1,7			1,3,7												
<b>(06130) Diab. 30-25-70-25-50 g CH</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Füstölt sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Natúr joghurt, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Tojásrántotta, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, Lilahagyma			
	Energia: 330.58 Kcal / 1,381.82 Kj			Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 Kj			Energia: 302.61 Kcal / 1,264.91 Kj			Energia: 213.04 Kcal / 890.51 Kj			Energia: 360.09 Kcal / 1,505.18 Kj			Energia: 416.84 Kcal / 1,742.39 Kj			Energia: 376.63 Kcal / 1,574.31 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	14.85 g	15.34 g	4.06 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	8.80 g	15.87 g	9.06 g	9.64 g	6.00 g	2.97 g	11.43 g	21.16 g	6.18 g	22.13 g	22.61 g	4.62 g	8.70 g	24.16 g	6.73 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32.89 g	0.00 g	1.29 g	31.77 g	0.00 g	1.22 g	30.80 g	0.00 g	0.68 g	29.87 g	0.00 g	0.60 g	30.55 g	0.00 g	1.17 g	30.73 g	0.00 g	2.56 g	30.59 g	0.00 g	0.67 g		
	1			1			1,7			1,7			1			1,3			1			



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06130) Diab. 30-25-70-25- 50 g CH</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóuborka	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB , paprika	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB
		Energia: 327.18 Kcal / 1,367.61 KJ	Energia: 395.49 Kcal / 1,653.15 KJ	Energia: 259.90 Kcal / 1,086.38 KJ	Energia: 347.74 Kcal / 1,453.55 KJ	Energia: 180.76 Kcal / 755.58 KJ	Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ	Energia: 386.73 Kcal / 1,616.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.04 g 20.98 g 6.17 g	15.46 g 25.32 g 10.63 g	4.40 g 14.56 g 3.83 g	7.82 g 24.06 g 7.02 g	10.00 g 3.85 g 1.76 g	11.38 g 15.72 g 4.21 g	15.06 g 25.24 g 10.61 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	23.59 g 0.04 g 1.07 g	25.41 g 0.04 g 1.08 g	26.61 g 0.04 g 0.29 g	23.99 g 4.44 g 0.58 g	25.75 g 0.04 g 0.59 g	24.81 g 0.04 g 1.12 g	23.81 g 0.04 g 1.07 g	
	1,15	1,7,15	1,15	1,15	1,7,15	1,15	1,7,15	
	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt barna rizs	Frankfurti leves, Köleskása, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros zellerleves, Brassói aprópecsenye, Csemege uborka	Erőleves, Levesbetét, Rántott csirkemell, Rizibizi, Káposztasaláta édesítőszerrel
		Energia: 1,168.14 Kcal / 4,882.83 KJ	Energia: 618.39 Kcal / 2,584.87 KJ	Energia: 715.86 Kcal / 2,992.29 KJ	Energia: 440.03 Kcal / 1,839.33 KJ	Energia: 758.03 Kcal / 3,168.57 KJ	Energia: 800.71 Kcal / 3,346.97 KJ	Energia: 682.89 Kcal / 2,854.48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		28.08 g 91.62 g 29.02 g	25.82 g 26.17 g 4.26 g	43.76 g 21.04 g 2.63 g	13.69 g 10.96 g 3.60 g	30.51 g 38.79 g 5.66 g	43.83 g 36.74 g 6.98 g	36.03 g 28.13 g 2.60 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
69.41 g 4.20 g 6.44 g	70.49 g 0.05 g 3.49 g	70.89 g 0.02 g 3.14 g	70.02 g 0.00 g 2.32 g	70.85 g 1.99 g 4.93 g	71.86 g 0.04 g 8.25 g	71.18 g 0.00 g 3.36 g		
1,3,7,9,15	1,3,9	1,7,15	15	9,15	9,15,(12)	1,3,9,15		
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika	Diétás péksütemény	Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB	Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL DIAB	Diétás péksütemény	
	Energia: 376.99 Kcal / 1,575.82 KJ	Energia: 296.77 Kcal / 1,240.50 KJ	Energia: 349.74 Kcal / 1,461.91 KJ	Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ	Energia: 266.60 Kcal / 1,114.39 KJ	Energia: 213.58 Kcal / 892.76 KJ	Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	10.06 g 26.92 g 8.42 g	11.38 g 17.10 g 4.71 g	8.98 g 23.88 g 7.06 g	1.20 g 9.52 g 0.72 g	12.90 g 13.10 g 7.48 g	4.98 g 10.20 g 8.44 g	1.20 g 9.52 g 0.72 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	25.44 g	15.12 g	0.24 g	Szénhidrát	Cukor	Só	25.57 g	0.00 g	0.71 g	25.44 g	15.12 g	0.24 g				
		23.17 g	0.00 g	1.95 g	24.16 g	6.24 g	1.27 g	24.31 g	0.00 g	1.07 g				23.97 g	0.00 g	1.47 g										
		1			1			1						1,7						1						
<b>Vacsora</b>	<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta</p>				<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt barna rizs</p>				<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott burgonya, Csemege uborka</p>				<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sonkás sajtos kenyérlángos</p>				<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta</p>				<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Tepertőkrém, Diétás pékáru BL , Póréhagymakarika</p>				<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL , paprika</p>	
	Energia:	494.49 Kcal / 2,066.97 Kj			447.09 Kcal / 1,868.84 Kj			514.94 Kcal / 2,152.45 Kj			368.47 Kcal / 1,540.20 Kj			548.44 Kcal / 2,292.48 Kj			569.20 Kcal / 2,379.26 Kj			524.47 Kcal / 2,192.28 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	31.36 g	17.89 g	1.66 g	26.75 g	15.79 g	2.19 g	18.58 g	25.37 g	11.13 g	15.24 g	10.71 g	4.07 g	23.08 g	33.87 g	13.03 g	14.17 g	33.41 g	11.19 g	16.00 g	27.76 g	8.46 g					
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
52.03 g	0.00 g	3.78 g	49.21 g	0.00 g	2.92 g	51.61 g	0.00 g	4.79 g	52.44 g	0.49 g	1.52 g	52.09 g	2.10 g	2.49 g	52.30 g	0.00 g	2.31 g	52.04 g	0.00 g	2.11 g						
		15				7,15,(12)			1,7			1,3,7			1,10,(12)			1								
<b>(06140) Diab. 30-65-50 g CH R-E-V</b>	<b>Reggeli</b>	<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB</p>				<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB</p>				<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Füstölt sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB</p>				<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Natúr joghurt, Diétás pékáru BL DIAB</p>				<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB</p>				<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Tojásrántotta, Diétás pékáru BL DIAB</p>				<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB , Lilahagyma</p>
		Energia:	330.58 Kcal / 1,381.82 Kj			322.78 Kcal / 1,349.22 Kj			302.61 Kcal / 1,264.91 Kj			213.04 Kcal / 890.51 Kj			360.09 Kcal / 1,505.18 Kj			416.84 Kcal / 1,742.39 Kj			376.63 Kcal / 1,574.31 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		14.85 g	15.34 g	4.06 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	8.80 g	15.87 g	9.06 g	9.64 g	6.00 g	2.97 g	11.43 g	21.16 g	6.18 g	22.13 g	22.61 g	4.62 g	8.70 g	24.16 g	6.73 g				
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
32.89 g	0.00 g	1.29 g	31.77 g	0.00 g	1.22 g	30.80 g	0.00 g	0.68 g	29.87 g	0.00 g	0.60 g	30.55 g	0.00 g	1.17 g	30.73 g	0.00 g	2.56 g	30.59 g	0.00 g	0.67 g						
		1				1,7			1,7			1			1,3			1								
<b>Ebéd</b>																										





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06140) Diab. 30-65-50 g CH R-E-V</b>	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt barna rizs	Frankfurti leves, Köleskása, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros zellerleves, Brassói aprópecsenye, Csemege uborka	Erőleves, Levesbetét, Rántott csirkemell, Rizibizi, Káposztasaláta édesítőszerrel
		Energia: 1,148.32 Kcal / 4,799.98 Kj	Energia: 594.95 Kcal / 2,486.89 Kj	Energia: 668.91 Kcal / 2,796.04 Kj	Energia: 424.98 Kcal / 1,776.42 Kj	Energia: 726.14 Kcal / 3,035.27 Kj	Energia: 729.96 Kcal / 3,051.23 Kj	Energia: 645.36 Kcal / 2,697.60 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 27.35 g 90.77 g 28.97 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25.19 g 26.12 g 4.26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 42.32 g 20.15 g 2.52 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13.35 g 10.82 g 3.57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29.88 g 37.89 g 5.59 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 39.26 g 33.83 g 6.29 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 35.11 g 27.25 g 2.50 g
		Szénhidrát Cukor Só 66.06 g 4.05 g 6.34 g	Szénhidrát Cukor Só 65.49 g 0.05 g 3.34 g	Szénhidrát Cukor Só 65.11 g 0.01 g 2.89 g	Szénhidrát Cukor Só 66.95 g 0.00 g 2.30 g	Szénhidrát Cukor Só 65.62 g 1.84 g 4.67 g	Szénhidrát Cukor Só 65.50 g 0.04 g 7.84 g	Szénhidrát Cukor Só 64.74 g 0.00 g 3.21 g
		1,3,7,9,15	1,3,9	1,7,15	15	9,15	9,15,(12)	1,3,9,15
<b>(06170) Diab. 30-15-60-15-50 g CH</b>	<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt barna rizs	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott burgonya, Csemege uborka	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sonkás sajtos kenyérlángos	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Reszelt sajtos tésztához, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Tepertőkrém, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika
		Energia: 494.49 Kcal / 2,066.97 Kj	Energia: 447.09 Kcal / 1,868.84 Kj	Energia: 514.94 Kcal / 2,152.45 Kj	Energia: 368.47 Kcal / 1,540.20 Kj	Energia: 548.44 Kcal / 2,292.48 Kj	Energia: 569.20 Kcal / 2,379.26 Kj	Energia: 524.47 Kcal / 2,192.28 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 31.36 g 17.89 g 1.66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26.75 g 15.79 g 2.19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18.58 g 25.37 g 11.13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15.24 g 10.71 g 4.07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23.08 g 33.87 g 13.03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14.17 g 33.41 g 11.19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16.00 g 27.76 g 8.46 g
		Szénhidrát Cukor Só 52.03 g 0.00 g 3.78 g	Szénhidrát Cukor Só 49.21 g 0.00 g 2.92 g	Szénhidrát Cukor Só 51.61 g 0.00 g 4.79 g	Szénhidrát Cukor Só 52.44 g 0.49 g 1.52 g	Szénhidrát Cukor Só 52.09 g 2.10 g 2.49 g	Szénhidrát Cukor Só 52.30 g 0.00 g 2.31 g	Szénhidrát Cukor Só 52.04 g 0.00 g 2.11 g
		15	7,15,(12)	1,7	1,3,7	1,10,(12)	1	
<b>(06170) Diab. 30-15-60-15-50 g CH</b>	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Füstölt sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Natúr joghurt, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Tojásrántotta, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, Lilahagyma
		Energia: 330.58 Kcal / 1,381.82	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22	Energia: 302.61 Kcal / 1,264.91	Energia: 213.04 Kcal / 890.51 Kj	Energia: 360.09 Kcal / 1,505.18	Energia: 416.84 Kcal / 1,742.39	Energia: 376.63 Kcal / 1,574.31



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Kj			Kj			Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	14.85 g	15.34 g	4.06 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	8.80 g	15.87 g	9.06 g				9.64 g	6.00 g	2.97 g	11.43 g	21.16 g	6.18 g	22.13 g	22.61 g	4.62 g	8.70 g	24.16 g	6.73 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.89 g	0.00 g	1.29 g	31.77 g	0.00 g	1.22 g	30.80 g	0.00 g	0.68 g	29.87 g	0.00 g	0.60 g	30.55 g	0.00 g	1.17 g	30.73 g	0.00 g	2.56 g	30.59 g	0.00 g	0.67 g			
	1			1			1,7			1,7			1			1,3			1					
<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB					
	Energia: 286.94 Kcal / 1,199.41 Kj			Energia: 347.68 Kcal / 1,453.30 Kj			Energia: 210.20 Kcal / 878.64 Kj			Energia: 307.50 Kcal / 1,285.35 Kj			Energia: 132.95 Kcal / 555.73 Kj			Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 Kj			Energia: 346.49 Kcal / 1,448.33 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	8.46 g	20.77 g	6.15 g	13.58 g	25.07 g	10.61 g	2.46 g	14.31 g	3.82 g	6.24 g	23.85 g	7.00 g	8.12 g	3.60 g	1.74 g	9.80 g	15.51 g	4.19 g	13.48 g	25.03 g	10.59 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	15.62 g	0.04 g	1.04 g	15.94 g	0.04 g	1.05 g	16.77 g	0.04 g	0.26 g	16.02 g	4.44 g	0.55 g	16.28 g	0.04 g	0.56 g	16.84 g	0.04 g	1.09 g	15.84 g	0.04 g	1.04 g			
	1,15			1,7,15			1,15			1,15			1,7,15			1,15			1,7,15					
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt barna rizs			Frankfurti leves, Köleskása, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros zellerleves, Brassói aprópecsenye, Csemege uborka			Erőleves, Levesbetét, Rántott csirkemell, Rizibizi, Káposztasaláta édesítőszerrel					
	Energia: 983.70 Kcal / 4,111.87 Kj			Energia: 539.90 Kcal / 2,256.78 Kj			Energia: 586.64 Kcal / 2,452.16 Kj			Energia: 374.51 Kcal / 1,565.45 Kj			Energia: 645.37 Kcal / 2,697.65 Kj			Energia: 682.80 Kcal / 2,854.10 Kj			Energia: 620.34 Kcal / 2,593.02 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	25.00 g	76.13 g	24.21 g	23.32 g	22.90 g	3.91 g	34.90 g	17.36 g	2.14 g	11.34 g	9.00 g	2.91 g	25.53 g	32.79 g	4.67 g	36.21 g	31.88 g	5.84 g	34.50 g	26.67 g	2.43 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	60.35 g	3.57 g	5.43 g	60.49 g	0.04 g	2.97 g	60.10 g	0.01 g	2.62 g	60.57 g	0.00 g	1.88 g	61.27 g	1.53 g	4.44 g	61.27 g	0.04 g	7.56 g	60.45 g	0.00 g	3.11 g			
	1,3,7,9,15			1,3,9			1,7,15			15			9,15			9,15,(12)			1,3,9,15					
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény			Kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Diétás péksütemény					



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.																					
Energia: 336.75 Kcal / 1,407.62 KJ			Energia: 256.53 Kcal / 1,072.30 KJ			Energia: 309.50 Kcal / 1,293.71 KJ			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ			Energia: 226.36 Kcal / 946.18 KJ			Energia: 165.77 Kcal / 692.92 KJ			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
8.48 g	26.71 g	8.40 g	9.80 g	16.89 g	4.69 g	7.40 g	23.67 g	7.04 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	11.32 g	12.89 g	7.46 g	3.10 g	9.95 g	8.42 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
15.20 g	0.00 g	1.92 g	16.19 g	6.24 g	1.24 g	16.34 g	0.00 g	1.04 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	16.00 g	0.00 g	1.44 g	16.10 g	0.00 g	0.68 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	
1			1			1			1,7			1									
<b>Vacsora</b>																					
Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt barna rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott burgonya, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sonkás sajtos kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Reszelt sajtos tésztához, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Tepertőkrém, Diétás pékáru BL , Póréhagymakarika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL , paprika			
Energia: 494.49 Kcal / 2,066.97 KJ			Energia: 447.09 Kcal / 1,868.84 KJ			Energia: 514.94 Kcal / 2,152.45 KJ			Energia: 368.47 Kcal / 1,540.20 KJ			Energia: 548.44 Kcal / 2,292.48 KJ			Energia: 569.20 Kcal / 2,379.26 KJ			Energia: 524.47 Kcal / 2,192.28 KJ			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
31.36 g	17.89 g	1.66 g	26.75 g	15.79 g	2.19 g	18.58 g	25.37 g	11.13 g	15.24 g	10.71 g	4.07 g	23.08 g	33.87 g	13.03 g	14.17 g	33.41 g	11.19 g	16.00 g	27.76 g	8.46 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
52.03 g	0.00 g	3.78 g	49.21 g	0.00 g	2.92 g	51.61 g	0.00 g	4.79 g	52.44 g	0.49 g	1.52 g	52.09 g	2.10 g	2.49 g	52.30 g	0.00 g	2.31 g	52.04 g	0.00 g	2.11 g	
15			7,15,(12)			1,7			1,3,7			1,10,(12)			1						
<b>(06180) Diab.30-15-60-15-40 CH</b>																					
<b>Reggeli</b>																					
Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Füstölt sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Natúr joghurt, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Tojásrántotta, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB , Lilahagyma			
Energia: 330.58 Kcal / 1,381.82 KJ			Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ			Energia: 302.61 Kcal / 1,264.91 KJ			Energia: 213.04 Kcal / 890.51 KJ			Energia: 360.09 Kcal / 1,505.18 KJ			Energia: 416.84 Kcal / 1,742.39 KJ			Energia: 376.63 Kcal / 1,574.31 KJ			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
14.85 g	15.34 g	4.06 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	8.80 g	15.87 g	9.06 g	9.64 g	6.00 g	2.97 g	11.43 g	21.16 g	6.18 g	22.13 g	22.61 g	4.62 g	8.70 g	24.16 g	6.73 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32.89 g	0.00 g	1.29 g	31.77 g	0.00 g	1.22 g	30.80 g	0.00 g	0.68 g	29.87 g	0.00 g	0.60 g	30.55 g	0.00 g	1.17 g	30.73 g	0.00 g	2.56 g	30.59 g	0.00 g	0.67 g	
1			1			1,7			1,7			1			1,3			1			



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06180) Diab.30-15- 60-15-40 CH</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB
		Energia: 286.94 Kcal / 1,199.41 KJ	Energia: 347.68 Kcal / 1,453.30 KJ	Energia: 210.20 Kcal / 878.64 KJ	Energia: 307.50 Kcal / 1,285.35 KJ	Energia: 132.95 Kcal / 555.73 KJ	Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ	Energia: 346.49 Kcal / 1,448.33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.46 g 20.77 g 6.15 g	13.58 g 25.07 g 10.61 g	2.46 g 14.31 g 3.82 g	6.24 g 23.85 g 7.00 g	8.12 g 3.60 g 1.74 g	9.80 g 15.51 g 4.19 g	13.48 g 25.03 g 10.59 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	15.62 g 0.04 g 1.04 g	15.94 g 0.04 g 1.05 g	16.77 g 0.04 g 0.26 g	16.02 g 4.44 g 0.55 g	16.28 g 0.04 g 0.56 g	16.84 g 0.04 g 1.09 g	15.84 g 0.04 g 1.04 g	
	1,15	1,7,15	1,15	1,15	1,7,15	1,15	1,7,15	
	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt barna rizs	Frankfurti leves, Köleskása, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros zellerleves, Brassói aprópecsenye, Csemege uborka	Erőleves, Levesbetét, Rántott csirkemell, Rizibizi, Káposztasaláta édesítőszerrel
		Energia: 983.70 Kcal / 4,111.87 KJ	Energia: 539.90 Kcal / 2,256.78 KJ	Energia: 586.64 Kcal / 2,452.16 KJ	Energia: 374.51 Kcal / 1,565.45 KJ	Energia: 645.37 Kcal / 2,697.65 KJ	Energia: 682.80 Kcal / 2,854.10 KJ	Energia: 620.34 Kcal / 2,593.02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		25.00 g 76.13 g 24.21 g	23.32 g 22.90 g 3.91 g	34.90 g 17.36 g 2.14 g	11.34 g 9.00 g 2.91 g	25.53 g 32.79 g 4.67 g	36.21 g 31.88 g 5.84 g	34.50 g 26.67 g 2.43 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
60.35 g 3.57 g 5.43 g	60.49 g 0.04 g 2.97 g	60.10 g 0.01 g 2.62 g	60.57 g 0.00 g 1.88 g	61.27 g 1.53 g 4.44 g	61.27 g 0.04 g 7.56 g	60.45 g 0.00 g 3.11 g		
1,3,7,9,15	1,3,9	1,7,15	15	9,15	9,15,(12)	1,3,9,15		
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Diétás péksütemény	Kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB	Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL DIAB	Diétás péksütemény	
	Energia: 336.75 Kcal / 1,407.62 KJ	Energia: 256.53 Kcal / 1,072.30 KJ	Energia: 309.50 Kcal / 1,293.71 KJ	Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ	Energia: 226.36 Kcal / 946.18 KJ	Energia: 165.77 Kcal / 692.92 KJ	Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	8.48 g 26.71 g 8.40 g	9.80 g 16.89 g 4.69 g	7.40 g 23.67 g 7.04 g	0.75 g 5.95 g 0.45 g	11.32 g 12.89 g 7.46 g	3.10 g 9.95 g 8.42 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	15.90 g	9.45 g	0.15 g	16.00 g	0.00 g	1.44 g	16.10 g	0.00 g	0.68 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g			
		15.20 g	0.00 g	1.92 g	16.19 g	6.24 g	1.24 g	16.34 g	0.00 g	1.04 g							15.90 g	9.45 g	0.15 g						
		1			1			1			1,7						1								
<b>Vacsora</b>		Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt barna rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott burgonya, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sonkás sajtos kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Reszelt sajtos tésztához, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Tepertőkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Póréhagymakarika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika					
		Energia: 415.38 Kcal / 1,736.29 Kj			Energia: 400.34 Kcal / 1,673.42 Kj			Energia: 414.71 Kcal / 1,733.49 Kj			Energia: 289.51 Kcal / 1,210.15 Kj			Energia: 488.97 Kcal / 2,043.89 Kj			Energia: 517.13 Kcal / 2,161.60 Kj			Energia: 472.40 Kcal / 1,974.63 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		27.68 g	15.11 g	1.42 g	26.08 g	14.51 g	2.07 g	14.98 g	20.32 g	8.90 g	11.97 g	8.42 g	3.20 g	20.88 g	31.32 g	12.88 g	12.13 g	33.14 g	11.17 g	13.96 g	27.49 g	8.44 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	42.15 g	0.00 g	3.28 g	41.08 g	0.00 g	2.62 g	41.81 g	0.00 g	4.33 g	41.20 g	0.39 g	1.21 g	42.04 g	1.65 g	2.18 g	41.98 g	0.00 g	2.28 g	41.72 g	0.00 g	2.08 g				
		15			7,15,(12)			1,7			1,3,7			1,10,(12)			1								
<b>(06200) Diab. 35-55-60 g CH</b>	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Füstölt sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Natúr joghurt, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB											
		Energia: 347.73 Kcal / 1,453.51 Kj			Energia: 348.81 Kcal / 1,458.03 Kj			Energia: 328.64 Kcal / 1,373.72 Kj			Energia: 248.54 Kcal / 1,038.90 Kj			Energia: 386.12 Kcal / 1,613.98 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		15.52 g	15.42 g	4.07 g	13.79 g	16.03 g	4.23 g	9.82 g	16.00 g	9.07 g	11.03 g	6.18 g	2.98 g	12.45 g	21.29 g	6.19 g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	36.29 g	0.00 g	1.30 g	36.93 g	0.00 g	1.24 g	35.96 g	0.00 g	0.70 g	36.91 g	0.00 g	0.62 g	35.71 g	0.00 g	1.19 g	g	g	g	g	g	g				
		1			1			1,7			1,7			1											
<b>Ebéd</b>																									



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06200) Diab. 35-55-60 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt barna rizs	Frankfurti leves, Köleskása, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 850.47 Kcal / 3,554.96 KJ	Energia: 516.45 Kcal / 2,158.76 KJ	Energia: 583.87 Kcal / 2,440.58 KJ	Energia: 344.40 Kcal / 1,439.59 KJ	Energia: 602.29 Kcal / 2,517.57 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 23.02 g 64.60 g 20.59 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22.70 g 22.85 g 3.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 39.38 g 18.72 g 2.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.66 g 8.73 g 2.85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24.39 g 31.02 g 4.53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 55.06 g 3.21 g 4.69 g	Szénhidrát Cukor Só 55.49 g 0.04 g 2.82 g	Szénhidrát Cukor Só 54.42 g 0.01 g 2.44 g	Szénhidrát Cukor Só 54.44 g 0.00 g 1.83 g	Szénhidrát Cukor Só 55.71 g 1.53 g 3.94 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1,3,7,9,15	1,3,9	1,7,15	15	9,15		
<b>(06220) Diab. 50-50-50 g CH</b>	<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt barna rizs	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott burgonya, Csemege uborka	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sonkás sajtos kenyérlángos	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta		
		Energia: 559.45 Kcal / 2,338.50 KJ	Energia: 517.22 Kcal / 2,161.98 KJ	Energia: 615.17 Kcal / 2,571.41 KJ	Energia: 421.11 Kcal / 1,760.24 KJ	Energia: 607.90 Kcal / 2,541.02 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 32.73 g 20.00 g 1.83 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27.76 g 17.71 g 2.35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22.18 g 30.42 g 13.36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17.42 g 12.24 g 4.66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25.29 g 36.42 g 13.18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 62.23 g 0.00 g 4.28 g	Szénhidrát Cukor Só 61.41 g 0.00 g 3.36 g	Szénhidrát Cukor Só 61.41 g 0.00 g 5.25 g	Szénhidrát Cukor Só 59.93 g 0.56 g 1.72 g	Szénhidrát Cukor Só 62.14 g 2.55 g 2.80 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		15		7,15,(12)	1,7	1,3,7		
<b>(06220) Diab. 50-50-50 g CH</b>	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Füstölt sajtkrém, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Natúr joghurt, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 421.94 Kcal / 1,763.71 KJ	Energia: 426.92 Kcal / 1,784.53 KJ	Energia: 406.75 Kcal / 1,700.22 KJ	Energia: 327.12 Kcal / 1,367.36 KJ	Energia: 464.23 Kcal / 1,940.48 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ



## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	18.42	15.81	4.09	16.84	16.44	4.25	12.87	16.41	9.09	14.10	6.59	3.00	15.50	21.70	6.21						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	50.99	0.00	1.34	52.40	0.00	1.28	51.43	0.00	0.74	52.48	0.00	0.67	51.18	0.00	1.23						
	1			1			1,7			1,7			1								
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt barna rizs			Frankfurti leves, Köleskása, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez								
	Energia: 924.24 Kcal / 3,863.32 KJ			Energia: 493.01 Kcal / 2,060.78 KJ			Energia: 539.89 Kcal / 2,256.74 KJ			Energia: 329.34 Kcal / 1,376.64 KJ			Energia: 581.61 Kcal / 2,431.13 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	22.79	73.59	24.06	22.07	22.80	3.90	34.23	16.08	2.03	10.31	8.59	2.81	24.27	30.99	4.52	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só
50.30	3.12	5.12	50.49	0.04	2.67	51.97	0.01	2.33	51.37	0.00	1.81	50.81	1.23	3.94	g	g	g	g	g	g	
	1,3,7,9,15			1,3,9			1,7,15			15			9,15								
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt barna rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott burgonya, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sonkás sajtos kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta								
	Energia: 494.49 Kcal / 2,066.97 KJ			Energia: 447.09 Kcal / 1,868.84 KJ			Energia: 514.94 Kcal / 2,152.45 KJ			Energia: 368.47 Kcal / 1,540.20 KJ			Energia: 548.44 Kcal / 2,292.48 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	31.36	17.89	1.66	26.75	15.79	2.19	18.58	25.37	11.13	15.24	10.71	4.07	23.08	33.87	13.03	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só
52.03	0.00	3.78	49.21	0.00	2.92	51.61	0.00	4.79	52.44	0.49	1.52	52.09	2.10	2.49	g	g	g	g	g	g	
	15					7,15,(12)			1,7			1,3,7									







## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																																				
<b>(06250) Diab. 30-20-50-20- 40-20 g CH</b>	<b>Reggeli</b>	<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB</p> <p>Energia: 330.58 Kcal / 1,381.82 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 8px;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>14.85 g</td><td>15.34 g</td><td>4.06 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>32.89 g</td><td>0.00 g</td><td>1.29 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	14.85 g	15.34 g	4.06 g	Szénhidrát	Cukor	Só	32.89 g	0.00 g	1.29 g	<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB</p> <p>Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 8px;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>12.77 g</td><td>15.90 g</td><td>4.22 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>31.77 g</td><td>0.00 g</td><td>1.22 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	12.77 g	15.90 g	4.22 g	Szénhidrát	Cukor	Só	31.77 g	0.00 g	1.22 g	<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Füstölt sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB</p> <p>Energia: 302.61 Kcal / 1,264.91 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 8px;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>8.80 g</td><td>15.87 g</td><td>9.06 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>30.80 g</td><td>0.00 g</td><td>0.68 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	8.80 g	15.87 g	9.06 g	Szénhidrát	Cukor	Só	30.80 g	0.00 g	0.68 g	<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Natúr joghurt, Diétás pékáru BL DIAB</p> <p>Energia: 213.04 Kcal / 890.51 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 8px;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>9.64 g</td><td>6.00 g</td><td>2.97 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>29.87 g</td><td>0.00 g</td><td>0.60 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	9.64 g	6.00 g	2.97 g	Szénhidrát	Cukor	Só	29.87 g	0.00 g	0.60 g	<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB</p> <p>Energia: 360.09 Kcal / 1,505.18 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 8px;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>11.43 g</td><td>21.16 g</td><td>6.18 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>30.55 g</td><td>0.00 g</td><td>1.17 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	11.43 g	21.16 g	6.18 g	Szénhidrát	Cukor	Só	30.55 g	0.00 g	1.17 g	<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Tojásrántotta, Diétás pékáru BL DIAB</p> <p>Energia: 416.84 Kcal / 1,742.39 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 8px;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>22.13 g</td><td>22.61 g</td><td>4.62 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>30.73 g</td><td>0.00 g</td><td>2.56 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	22.13 g	22.61 g	4.62 g	Szénhidrát	Cukor	Só	30.73 g	0.00 g	2.56 g	<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, Lilahagyma</p> <p>Energia: 376.63 Kcal / 1,574.31 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 8px;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>8.70 g</td><td>24.16 g</td><td>6.73 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>30.59 g</td><td>0.00 g</td><td>0.67 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	8.70 g	24.16 g	6.73 g	Szénhidrát	Cukor	Só	30.59 g	0.00 g	0.67 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																									
	14.85 g	15.34 g	4.06 g																																																																																									
	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																									
	32.89 g	0.00 g	1.29 g																																																																																									
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																									
	12.77 g	15.90 g	4.22 g																																																																																									
	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																									
	31.77 g	0.00 g	1.22 g																																																																																									
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																									
8.80 g	15.87 g	9.06 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
30.80 g	0.00 g	0.68 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
9.64 g	6.00 g	2.97 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
29.87 g	0.00 g	0.60 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
11.43 g	21.16 g	6.18 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
30.55 g	0.00 g	1.17 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
22.13 g	22.61 g	4.62 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
30.73 g	0.00 g	2.56 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
8.70 g	24.16 g	6.73 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
30.59 g	0.00 g	0.67 g																																																																																										
	1	1	1,7	1,7	1	1,3	1																																																																																					
	<b>Tízórai</b>	<p>Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB</p> <p>Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 8px;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>9.48 g</td><td>20.90 g</td><td>6.16 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>20.78 g</td><td>0.04 g</td><td>1.06 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	9.48 g	20.90 g	6.16 g	Szénhidrát	Cukor	Só	20.78 g	0.04 g	1.06 g	<p>Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom</p> <p>Energia: 371.10 Kcal / 1,551.20 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 8px;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>14.50 g</td><td>25.19 g</td><td>10.62 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>20.58 g</td><td>0.04 g</td><td>1.06 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	14.50 g	25.19 g	10.62 g	Szénhidrát	Cukor	Só	20.58 g	0.04 g	1.06 g	<p>Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB</p> <p>Energia: 233.87 Kcal / 977.58 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 8px;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>3.38 g</td><td>14.43 g</td><td>3.82 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>21.45 g</td><td>0.04 g</td><td>0.27 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	3.38 g	14.43 g	3.82 g	Szénhidrát	Cukor	Só	21.45 g	0.04 g	0.27 g	<p>Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka</p> <p>Energia: 333.53 Kcal / 1,394.16 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 8px;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>7.26 g</td><td>23.98 g</td><td>7.01 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>21.18 g</td><td>4.44 g</td><td>0.57 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	7.26 g	23.98 g	7.01 g	Szénhidrát	Cukor	Só	21.18 g	4.44 g	0.57 g	<p>Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, paprika</p> <p>Energia: 156.37 Kcal / 653.63 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 8px;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>9.04 g</td><td>3.72 g</td><td>1.75 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>20.92 g</td><td>0.04 g</td><td>0.57 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	9.04 g	3.72 g	1.75 g	Szénhidrát	Cukor	Só	20.92 g	0.04 g	0.57 g	<p>Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB</p> <p>Energia: 270.57 Kcal / 1,130.98 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 8px;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>10.62 g</td><td>15.61 g</td><td>4.20 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>20.99 g</td><td>0.04 g</td><td>1.11 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	10.62 g	15.61 g	4.20 g	Szénhidrát	Cukor	Só	20.99 g	0.04 g	1.11 g	<p>Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB</p> <p>Energia: 372.52 Kcal / 1,557.13 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 8px;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>14.50 g</td><td>25.16 g</td><td>10.60 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>21.00 g</td><td>0.04 g</td><td>1.06 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	14.50 g	25.16 g	10.60 g	Szénhidrát	Cukor	Só	21.00 g	0.04 g	1.06 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
9.48 g	20.90 g	6.16 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
20.78 g	0.04 g	1.06 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
14.50 g	25.19 g	10.62 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
20.58 g	0.04 g	1.06 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
3.38 g	14.43 g	3.82 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
21.45 g	0.04 g	0.27 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
7.26 g	23.98 g	7.01 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
21.18 g	4.44 g	0.57 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
9.04 g	3.72 g	1.75 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
20.92 g	0.04 g	0.57 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
10.62 g	15.61 g	4.20 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
20.99 g	0.04 g	1.11 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
14.50 g	25.16 g	10.60 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
21.00 g	0.04 g	1.06 g																																																																																										
	1,15	1,7,15	1,15	1,15	1,7,15	1,15	1,7,15																																																																																					
	<b>Ebéd</b>	<p>Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt</p> <p>Energia: 924.24 Kcal / 3,863.32 KJ</p>	<p>Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya</p> <p>Energia: 493.01 Kcal / 2,060.78 KJ</p>	<p>Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt barna rizs</p> <p>Energia: 539.89 Kcal / 2,256.74 KJ</p>	<p>Frankfurti leves, Köleskása, Alma</p> <p>Energia: 329.34 Kcal / 1,376.64 KJ</p>	<p>Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez</p> <p>Energia: 581.61 Kcal / 2,431.13 KJ</p>	<p>Magyaros zellerleves, Brassói aprópecsenye, Csemege uborka</p> <p>Energia: 558.42 Kcal / 2,334.20 KJ</p>	<p>Erőleves, Levesbetét, Rántott csirkemell, Rizibizi, Káposztasaláta édesítőszerrel</p> <p>Energia: 515.25 Kcal / 2,153.75 KJ</p>																																																																																				





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	22.79 g	73.59 g	24.06 g	22.07 g	22.80 g	3.90 g	34.23 g	16.08 g	2.03 g	10.31 g	8.59 g	2.81 g	24.27 g	30.99 g	4.52 g	29.70 g	25.92 g	4.76 g	28.23 g	21.67 g	1.99 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	50.30 g	3.12 g	5.12 g	50.49 g	0.04 g	2.67 g	51.97 g	0.01 g	2.33 g	51.37 g	0.00 g	1.81 g	50.81 g	1.23 g	3.94 g	50.38 g	0.03 g	6.59 g	51.64 g	0.00 g	2.75 g
	1,3,7,9,15			1,3,9			1,7,15			15			9,15			9,15,(12)			1,3,9,15		
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény			Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Diétás péksütemény		
	Energia: 362.78 Kcal / 1,516.42 KJ			Energia: 282.56 Kcal / 1,181.10 KJ			Energia: 335.53 Kcal / 1,402.52 KJ			Energia: 176.02 Kcal / 735.76 KJ			Energia: 252.39 Kcal / 1,054.99 KJ			Energia: 189.19 Kcal / 790.81 KJ			Energia: 176.02 Kcal / 735.76 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.50 g	26.84 g	8.41 g	10.82 g	17.02 g	4.70 g	8.42 g	23.80 g	7.05 g	0.98 g	7.74 g	0.59 g	12.34 g	13.02 g	7.47 g	4.02 g	10.07 g	8.43 g	0.98 g	7.74 g	0.59 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.36 g	0.00 g	1.94 g	21.35 g	6.24 g	1.26 g	21.50 g	0.00 g	1.06 g	20.67 g	12.29 g	0.20 g	21.16 g	0.00 g	1.46 g	20.74 g	0.00 g	0.69 g	20.67 g	12.29 g	0.20 g	
1	1			1			1,7			1											
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt barna rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott burgonya, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sonkás sajtos kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Reszelt sajtos tésztához, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Tepertőkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Póréhagymakarika			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika		
	Energia: 415.38 Kcal / 1,736.29 KJ			Energia: 400.34 Kcal / 1,673.42 KJ			Energia: 414.71 Kcal / 1,733.49 KJ			Energia: 289.51 Kcal / 1,210.15 KJ			Energia: 488.97 Kcal / 2,043.89 KJ			Energia: 517.13 Kcal / 2,161.60 KJ			Energia: 472.40 Kcal / 1,974.63 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	27.68 g	15.11 g	1.42 g	26.08 g	14.51 g	2.07 g	14.98 g	20.32 g	8.90 g	11.97 g	8.42 g	3.20 g	20.88 g	31.32 g	12.88 g	12.13 g	33.14 g	11.17 g	13.96 g	27.49 g	8.44 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.15 g	0.00 g	3.28 g	41.08 g	0.00 g	2.62 g	41.81 g	0.00 g	4.33 g	41.20 g	0.39 g	1.21 g	42.04 g	1.65 g	2.18 g	41.98 g	0.00 g	2.28 g	41.72 g	0.00 g	2.08 g	
15	7,15,(12)			1,7			1,3,7			1,10,(12)			1								





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
<b>(06270) Diab. 35-15-50-15- 35 g CH</b>	<b>Reggeli</b>	<b>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB</b>	<b>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB</b>	<b>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Füstölt sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB</b>	<b>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Natúr joghurt, Diétás pékáru BL DIAB</b>	<b>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB</b>				
		Energia: 347.73 Kcal / 1,453.51 KJ	Energia: 348.81 Kcal / 1,458.03 KJ	Energia: 328.64 Kcal / 1,373.72 KJ	Energia: 248.54 Kcal / 1,038.90 KJ	Energia: 386.12 Kcal / 1,613.98 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav
		15.52 g    15.42 g    4.07 g	13.79 g    16.03 g    4.23 g	9.82 g    16.00 g    9.07 g	11.03 g    6.18 g    2.98 g	12.45 g    21.29 g    6.19 g	g    g    g	g    g    g	g    g    g	g    g    g
	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	
	36.29 g    0.00 g    1.30 g	36.93 g    0.00 g    1.24 g	35.96 g    0.00 g    0.70 g	36.91 g    0.00 g    0.62 g	35.71 g    0.00 g    1.19 g	g    g    g	g    g    g	g    g    g	g    g    g	
	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1,7</b>	<b>1,7</b>	<b>1</b>					
	<b>Tízórai</b>	<b>Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB</b>	<b>Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom</b>	<b>Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB</b>	<b>Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka</b>	<b>Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, paprika</b>				
		Energia: 286.94 Kcal / 1,199.41 KJ	Energia: 347.68 Kcal / 1,453.30 KJ	Energia: 210.20 Kcal / 878.64 KJ	Energia: 307.50 Kcal / 1,285.35 KJ	Energia: 132.95 Kcal / 555.73 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav
8.46 g    20.77 g    6.15 g		13.58 g    25.07 g    10.61 g	2.46 g    14.31 g    3.82 g	6.24 g    23.85 g    7.00 g	8.12 g    3.60 g    1.74 g	g    g    g	g    g    g	g    g    g	g    g    g	
Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só		
15.62 g    0.04 g    1.04 g	15.94 g    0.04 g    1.05 g	16.77 g    0.04 g    0.26 g	16.02 g    4.44 g    0.55 g	16.28 g    0.04 g    0.56 g	g    g    g	g    g    g	g    g    g	g    g    g		
<b>1,15</b>	<b>1,7,15</b>	<b>1,15</b>	<b>1,15</b>	<b>1,7,15</b>						
<b>Ebéd</b>	<b>Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt</b>	<b>Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya</b>	<b>Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt barna rizs</b>	<b>Frankfurti leves, Köleskása, Alma</b>	<b>Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez</b>					
	Energia: 924.24 Kcal / 3,863.32 KJ	Energia: 493.01 Kcal / 2,060.78 KJ	Energia: 539.89 Kcal / 2,256.74 KJ	Energia: 329.34 Kcal / 1,376.64 KJ	Energia: 581.61 Kcal / 2,431.13 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	22.79 g	73.59 g	24.06 g	22.07 g	22.80 g	3.90 g	34.23 g	16.08 g	2.03 g	10.31 g	8.59 g	2.81 g	24.27 g	30.99 g	4.52 g							
	50.30 g	3.12 g	5.12 g	50.49 g	0.04 g	2.67 g	51.97 g	0.01 g	2.33 g	51.37 g	0.00 g	1.81 g	50.81 g	1.23 g	3.94 g							
	1,3,7,9,15			1,3,9			1,7,15			15			9,15									
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény			Kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB									
	Energia: 336.75 Kcal / 1,407.62 KJ			Energia: 256.53 Kcal / 1,072.30 KJ			Energia: 309.50 Kcal / 1,293.71 KJ			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ			Energia: 226.36 Kcal / 946.18 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8.48 g	26.71 g	8.40 g	9.80 g	16.89 g	4.69 g	7.40 g	23.67 g	7.04 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	11.32 g	12.89 g	7.46 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
15.20 g	0.00 g	1.92 g	16.19 g	6.24 g	1.24 g	16.34 g	0.00 g	1.04 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	16.00 g	0.00 g	1.44 g								
	1			1			1			1,7												
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt barna rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott burgonya, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sonkás sajtos kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta									
	Energia: 338.35 Kcal / 1,414.30 KJ			Energia: 334.29 Kcal / 1,397.33 KJ			Energia: 364.59 Kcal / 1,523.99 KJ			Energia: 247.40 Kcal / 1,034.13 KJ			Energia: 449.33 Kcal / 1,878.20 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	22.02 g	12.19 g	1.14 g	21.07 g	11.99 g	1.70 g	13.19 g	17.79 g	7.79 g	10.23 g	7.19 g	2.74 g	19.40 g	29.63 g	12.78 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
35.15 g	0.00 g	2.89 g	35.31 g	0.00 g	2.21 g	36.91 g	0.00 g	4.10 g	35.21 g	0.33 g	1.04 g	35.34 g	1.35 g	1.97 g								
	15			7,15,(12)			1,7			1,3,7												





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(06340) Diab. 30-20-40/45- 20-30 g CH	Reggeli	<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB</p>	<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB</p>	<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Füstölt sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB</p>	<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Natúr joghurt, Diétás pékáru BL DIAB</p>	<p>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB</p>				
		Energia: 330.58 Kcal / 1,381.82 KJ	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: 302.61 Kcal / 1,264.91 KJ	Energia: 218.84 Kcal / 914.75 KJ	Energia: 360.09 Kcal / 1,505.18 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 14.85 g    15.34 g    4.06 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 12.77 g    15.90 g    4.22 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 8.80 g    15.87 g    9.06 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 9.87 g    6.03 g    2.97 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 11.43 g    21.16 g    6.18 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só 32.89 g    0.00 g    1.29 g	Szénhidrát    Cukor    Só 31.77 g    0.00 g    1.22 g	Szénhidrát    Cukor    Só 30.80 g    0.00 g    0.68 g	Szénhidrát    Cukor    Só 31.02 g    0.00 g    0.60 g	Szénhidrát    Cukor    Só 30.55 g    0.00 g    1.17 g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g
	1	1	1,7	1,7	1					
	Tízórai	<p>Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB</p>	<p>Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom</p>	<p>Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB</p>	<p>Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka</p>	<p>Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, paprika</p>				
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 371.10 Kcal / 1,551.20 KJ	Energia: 233.87 Kcal / 977.58 KJ	Energia: 333.53 Kcal / 1,394.16 KJ	Energia: 156.37 Kcal / 653.63 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 9.48 g    20.90 g    6.16 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 14.50 g    25.19 g    10.62 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 3.38 g    14.43 g    3.82 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 7.26 g    23.98 g    7.01 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 9.04 g    3.72 g    1.75 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só 20.78 g    0.04 g    1.06 g	Szénhidrát    Cukor    Só 20.58 g    0.04 g    1.06 g	Szénhidrát    Cukor    Só 21.45 g    0.04 g    0.27 g	Szénhidrát    Cukor    Só 21.18 g    4.44 g    0.57 g	Szénhidrát    Cukor    Só 20.92 g    0.04 g    0.57 g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g
	1,15	1,7,15	1,15	1,15	1,7,15					
Ebéd	<p>Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt</p>	<p>Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya</p>	<p>Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt barna rizs</p>	<p>Frankfurti leves, Köleskása, Alma</p>	<p>Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez</p>					
	Energia: 739.80 Kcal / 3,092.36 KJ	Energia: 414.51 Kcal / 1,732.65 KJ	Energia: 487.23 Kcal / 2,036.62 KJ	Energia: 263.81 Kcal / 1,102.73 KJ	Energia: 435.35 Kcal / 1,819.76 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ			



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	19.70 g	58.10 g	19.25 g	19.56 g	19.52 g	3.55 g	36.67 g	16.78 g	1.94 g	7.97 g	6.63 g	2.11 g	17.74 g	22.39 g	3.33 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	41.24 g	2.49 g	4.08 g	40.48 g	0.03 g	2.15 g	40.53 g	0.01 g	1.88 g	41.92 g	0.00 g	1.37 g	40.22 g	1.22 g	2.71 g							
	1,3,7,9,15			1,3,9			1,7,15			15			9,15									
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény			Kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB									
	Energia: 362.78 Kcal / 1,516.42 KJ			Energia: 282.56 Kcal / 1,181.10 KJ			Energia: 335.53 Kcal / 1,402.52 KJ			Energia: 176.02 Kcal / 735.76 KJ			Energia: 252.39 Kcal / 1,054.99 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	9.50 g	26.84 g	8.41 g	10.82 g	17.02 g	4.70 g	8.42 g	23.80 g	7.05 g	0.98 g	7.74 g	0.59 g	12.34 g	13.02 g	7.47 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
20.36 g	0.00 g	1.94 g	21.35 g	6.24 g	1.26 g	21.50 g	0.00 g	1.06 g	20.67 g	12.29 g	0.20 g	21.16 g	0.00 g	1.46 g								
1			1			1			1,7													
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt barna rizs			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott burgonya, Csemege uborka			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sonkás sajtos kenyérlángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Reszelt sajtos tésztához, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta									
	Energia: 291.72 Kcal / 1,219.39 KJ			Energia: 289.59 Kcal / 1,210.49 KJ			Energia: 314.47 Kcal / 1,314.48 KJ			Energia: 210.56 Kcal / 880.14 KJ			Energia: 429.51 Kcal / 1,795.35 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	19.02 g	10.46 g	0.98 g	18.39 g	10.41 g	1.47 g	11.39 g	15.26 g	6.68 g	8.71 g	6.12 g	2.33 g	18.67 g	28.78 g	12.73 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.37 g	0.00 g	2.64 g	30.38 g	0.00 g	1.92 g	32.01 g	0.00 g	3.87 g	29.96 g	0.28 g	0.90 g	31.99 g	1.20 g	1.87 g								
15			7,15,(12)			1,7			1,3,7													



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06391) Diab.Bölcsi3 0-15-35-10 g CH</b>	<b>Reggeli</b>	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 325.37 Kcal / 1,360.05 KJ	Energia: 430.99 Kcal / 1,801.54 KJ	Energia: 274.11 Kcal / 1,145.78 KJ	Energia: 384.19 Kcal / 1,605.91 KJ	Energia: 212.24 Kcal / 887.16 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12.77 g 15.90 g 4.22 g	16.85 g 25.50 g 10.64 g	4.96 g 14.64 g 3.84 g	9.25 g 24.24 g 6.74 g	11.16 g 4.02 g 1.81 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	31.85 g 0.04 g 1.14 g	32.45 g 0.04 g 1.10 g	29.42 g 0.04 g 0.30 g	31.40 g 6.28 g 0.61 g	32.04 g 0.04 g 0.61 g	g g g	g g g	
	1,15	1,7,15	1,15	1,15	1,7,15			
	<b>Tízórai</b>	Körte	Alma	Körte	Almakompót	Körte		
		Energia: 67.57 Kcal / 282.44 KJ	Energia: 75.66 Kcal / 316.26 KJ	Energia: 67.57 Kcal / 282.44 KJ	Energia: 0.76 Kcal / 3.18 KJ	Energia: 67.57 Kcal / 282.44 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0.51 g 0.38 g 0.00 g	0.87 g 0.87 g 0.00 g	0.51 g 0.38 g 0.00 g	0.86 g 0.86 g 0.00 g	0.51 g 0.38 g 0.00 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
15.30 g 0.00 g 0.01 g	15.23 g 0.00 g 0.03 g	15.30 g 0.00 g 0.01 g	15.18 g 0.00 g 0.02 g	15.30 g 0.00 g 0.01 g	g g g	g g g		
15								
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Diétás vagdalt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Tört burgonya	Meggyes almaleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség 1/2 adag, Párolt rizs 1/2 adag	Frankfurti leves, Köleskása, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			
	Energia: 429.40 Kcal / 1,794.89 KJ	Energia: 391.06 Kcal / 1,634.63 KJ	Energia: 350.33 Kcal / 1,464.38 KJ	Energia: 233.70 Kcal / 976.87 KJ	Energia: 414.66 Kcal / 1,733.28 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	13.12 g 25.37 g 5.42 g	18.93 g 19.47 g 3.54 g	24.45 g 9.89 g 0.95 g	7.29 g 6.35 g 2.04 g	17.62 g 22.36 g 3.33 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
36.74 g 0.75 g 0.91 g	35.48 g 0.03 g 2.00 g	35.09 g 0.01 g 0.92 g	35.78 g 0.00 g 1.32 g	35.32 g 0.92 g 2.70 g	g g g	g g g		
1,3,9,15	1,3,9	15	15	9,15				



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06391)</b> <b>Diab.Bölcsi3</b> <b>0-15-35-10 g</b> <b>CH</b>	<b>Uzsonna</b>	Herba tea édesítőszerrel, Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek	Herba tea édesítőszerrel, Petrezselymes túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB , paprika	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény	Herba tea édesítőszerrel, Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 218.96 Kcal / 915.25 KJ	Energia: 316.11 Kcal / 1,321.34 KJ	Energia: 98.72 Kcal / 412.65 KJ	Energia: 97.37 Kcal / 407.01 KJ	Energia: 205.28 Kcal / 858.07 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 2.48 g 17.79 g 4.77 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.79 g 26.60 g 8.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.52 g 2.55 g 1.21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.53 g 4.17 g 0.32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.40 g 12.77 g 7.46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 11.35 g 0.04 g 0.48 g	Szénhidrát Cukor Só 10.61 g 6.28 g 1.92 g	Szénhidrát Cukor Só 11.76 g 0.04 g 0.53 g	Szénhidrát Cukor Só 11.21 g 6.66 g 0.11 g	Szénhidrát Cukor Só 11.40 g 0.04 g 1.43 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1,15	1,15	1,7,15	15	1,7,15		
<b>(06400)</b> <b>Zsír-,Esz</b> <b>E:625-</b> <b>630kcal,T-</b> <b>U330kcal</b>	<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Füstölt sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Natúr joghurt, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 330.58 Kcal / 1,381.82 KJ	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: 302.61 Kcal / 1,264.91 KJ	Energia: 213.04 Kcal / 890.51 KJ	Energia: 360.09 Kcal / 1,505.18 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 14.85 g 15.34 g 4.06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12.77 g 15.90 g 4.22 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.80 g 15.87 g 9.06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.64 g 6.00 g 2.97 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.43 g 21.16 g 6.18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 32.89 g 0.00 g 1.29 g	Szénhidrát Cukor Só 31.77 g 0.00 g 1.22 g	Szénhidrát Cukor Só 30.80 g 0.00 g 0.68 g	Szénhidrát Cukor Só 29.87 g 0.00 g 0.60 g	Szénhidrát Cukor Só 30.55 g 0.00 g 1.17 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1	1,7	1,7	1		
	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóuborka	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB , paprika		



## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	Energia: 327.18 Kcal / 1,367.61 KJ			Energia: 395.49 Kcal / 1,653.15 KJ			Energia: 259.90 Kcal / 1,086.38 KJ			Energia: 347.74 Kcal / 1,453.55 KJ			Energia: 180.76 Kcal / 755.58 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.04 g	20.98 g	6.17 g	15.46 g	25.32 g	10.63 g	4.40 g	14.56 g	3.83 g	7.82 g	24.06 g	7.02 g	10.00 g	3.85 g	1.76 g									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	23.59 g	0.04 g	1.07 g	25.41 g	0.04 g	1.08 g	26.61 g	0.04 g	0.29 g	23.99 g	4.44 g	0.58 g	25.75 g	0.04 g	0.59 g									
	<b>1,15</b>			<b>1,7,15</b>			<b>1,15</b>			<b>1,15</b>			<b>1,7,15</b>											
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szós, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt barna rizs			Frankfurti leves, Köleskása, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez											
	Energia: 1,168.14 Kcal / 4,882.83 KJ			Energia: 618.39 Kcal / 2,584.87 KJ			Energia: 715.86 Kcal / 2,992.29 KJ			Energia: 440.03 Kcal / 1,839.33 KJ			Energia: 758.03 Kcal / 3,168.57 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	28.08 g	91.62 g	29.02 g	25.82 g	26.17 g	4.26 g	43.76 g	21.04 g	2.63 g	13.69 g	10.96 g	3.60 g	30.51 g	38.79 g	5.66 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
69.41 g	4.20 g	6.44 g	70.49 g	0.05 g	3.49 g	70.89 g	0.02 g	3.14 g	70.02 g	0.00 g	2.32 g	70.85 g	1.99 g	4.93 g										
	<b>1,3,7,9,15</b>			<b>1,3,9</b>			<b>1,7,15</b>			<b>15</b>			<b>9,15</b>											
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény			Kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB											
	Energia: 376.99 Kcal / 1,575.82 KJ			Energia: 292.93 Kcal / 1,224.45 KJ			Energia: 275.74 Kcal / 1,152.59 KJ			Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ			Energia: 266.60 Kcal / 1,114.39 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.06 g	26.92 g	8.42 g	11.82 g	15.76 g	4.22 g	6.02 g	16.72 g	7.77 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g	12.90 g	13.10 g	7.48 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
23.17 g	0.00 g	1.95 g	25.78 g	6.24 g	1.14 g	24.97 g	0.00 g	0.08 g	25.44 g	15.12 g	0.24 g	23.97 g	0.00 g	1.47 g										
	<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1,7</b>			<b>1,7</b>			<b>1,7</b>											
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Roston sült csirkemell, Petrezselymes			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott burgonya,			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sonkás sajtos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Teljes											





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

burgonya, Uborkasaláta			barna rizs			Csemege uborka			kenyérlángos			kiőrlésű főtt tészta											
Energia: 541.39 Kcal / 2,263.01 KJ			Energia: 447.09 Kcal / 1,868.84 KJ			Energia: 514.94 Kcal / 2,152.45 KJ			Energia: 368.47 Kcal / 1,540.20 KJ			Energia: 548.44 Kcal / 2,292.48 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
37.14 g	21.28 g	1.83 g	26.75 g	15.79 g	2.19 g	18.58 g	25.37 g	11.13 g	15.24 g	10.71 g	4.07 g	23.08 g	33.87 g	13.03 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.80 g	0.00 g	3.80 g	49.21 g	0.00 g	2.92 g	51.61 g	0.00 g	4.79 g	52.44 g	0.49 g	1.52 g	52.09 g	2.10 g	2.49 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
15			7,15,(12)			1,7			1,3,7														

Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB											
Energia: 330.58 Kcal / 1,381.82 KJ			Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ			Energia: 249.08 Kcal / 1,041.15 KJ			Energia: 376.99 Kcal / 1,575.82 KJ			Energia: 360.09 Kcal / 1,505.18 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
14.85 g	15.34 g	4.06 g	12.77 g	15.90 g	4.22 g	6.37 g	10.38 g	8.45 g	10.06 g	26.92 g	8.42 g	11.43 g	21.16 g	6.18 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.89 g	0.00 g	1.29 g	31.77 g	0.00 g	1.22 g	32.61 g	0.00 g	0.81 g	23.17 g	0.00 g	2.03 g	30.55 g	0.00 g	1.17 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1											

Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL DIAB , paprika											
Energia: 327.18 Kcal / 1,367.61 KJ			Energia: 262.97 Kcal / 1,099.21 KJ			Energia: 259.90 Kcal / 1,086.38 KJ			Energia: 347.74 Kcal / 1,453.55 KJ			Energia: 132.71 Kcal / 554.73 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
10.04 g	20.98 g	6.17 g	4.98 g	15.37 g	3.86 g	4.40 g	14.56 g	3.83 g	7.82 g	24.06 g	7.02 g	5.14 g	1.12 g	0.04 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.59 g	0.04 g	1.07 g	25.33 g	0.04 g	0.28 g	26.61 g	0.04 g	0.29 g	23.99 g	4.44 g	0.58 g	24.77 g	0.06 g	0.56 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1,15			1,15			1,15			1,15			1,15											



(06500)  
Diab.,tej-  
szóJM 30-25-  
70-25-50 gCH





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(06500) Diab.,tej- szóJM 30-25- 70-25-50 gCH</b>	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Növényi sajt szórát	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt barna rizs	Frankfurti leves, Köleskása, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez																
	Energia: 1,069.50 Kcal / 4,470.51 KJ		Energia: 618.39 Kcal / 2,584.87 KJ		Energia: 810.99 Kcal / 3,389.94 KJ		Energia: 461.23 Kcal / 1,927.94 KJ		Energia: 758.03 Kcal / 3,168.57 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ									
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	20.60 g	84.08 g	24.41 g	25.82 g	26.17 g	4.26 g	47.47 g	22.29 g	2.55 g	15.37 g	13.08 g	4.40 g	30.51 g	38.79 g	5.66 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	69.34 g	4.20 g	5.83 g	70.49 g	0.05 g	3.49 g	83.44 g	0.03 g	3.14 g	68.96 g	0.02 g	2.71 g	70.85 g	1.99 g	4.93 g	g	g	g	g	g	g	
	1,3,9,15			1,3,9			1,15			1,15			9,15									
	<b>(06500) Diab.,tej- szóJM 30-25- 70-25-50 gCH</b>	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Diétás péksütemény	Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB															
Energia: 376.99 Kcal / 1,575.82 KJ		Energia: 296.77 Kcal / 1,240.50 KJ		Energia: 349.74 Kcal / 1,461.91 KJ		Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ		Energia: 213.58 Kcal / 892.76 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ										
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
10.06 g		26.92 g	8.42 g	11.38 g	17.10 g	4.71 g	8.98 g	23.88 g	7.06 g	1.20 g	9.52 g	0.72 g	4.98 g	10.20 g	8.44 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
23.17 g		0.00 g	1.95 g	24.16 g	6.24 g	1.27 g	24.31 g	0.00 g	1.07 g	25.44 g	15.12 g	0.24 g	25.57 g	0.00 g	0.71 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1													
<b>(06500) Diab.,tej- szóJM 30-25- 70-25-50 gCH</b>		<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zöldséges Csirkeragu, Párolt barna rizs	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rakott burgonya, Csemege uborka	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sonkás kenyérlángos	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta															
	Energia: 494.49 Kcal / 2,066.97 KJ		Energia: 447.09 Kcal / 1,868.84 KJ		Energia: 493.52 Kcal / 2,062.91 KJ		Energia: 294.07 Kcal / 1,229.21 KJ		Energia: 285.83 Kcal / 1,194.77 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ									
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

31.36 g	17.89 g	1.66 g	26.75 g	15.79 g	2.19 g	21.41 g	20.47 g	7.18 g	10.57 g	4.72 g	0.84 g	10.43 g	12.47 g	0.71 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
52.03 g	0.00 g	3.78 g	49.21 g	0.00 g	2.92 g	54.36 g	0.00 g	5.19 g	52.05 g	0.49 g	1.34 g	47.56 g	2.10 g	1.63 g						
15			3,15,(12)						1			1,3								

**(06550)  
Diab.175g  
(PÉPES)30-  
65-50REV**

	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle					
<b>Reggeli</b>	Energia: 286.73 Kcal / 1,198.53 KJ			Energia: 286.73 Kcal / 1,198.53 KJ			Energia: 286.73 Kcal / 1,198.53 KJ			Energia: 286.73 Kcal / 1,198.53 KJ			Energia: 286.73 Kcal / 1,198.53 KJ			Energia: 286.73 Kcal / 1,198.53 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	12.30 g	11.98 g	3.10 g	12.30 g	11.98 g	3.10 g	12.30 g	11.98 g	3.10 g	12.30 g	11.98 g	3.10 g	12.30 g	11.98 g	3.10 g	12.30 g	11.98 g	3.10 g	12.30 g	11.98 g	3.10 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31.28 g	0.00 g	1.86 g	31.28 g	0.00 g	1.86 g	31.28 g	0.00 g	1.86 g	31.28 g	0.00 g	1.86 g	31.28 g	0.00 g	1.86 g	31.28 g	0.00 g	1.86 g	31.28 g	0.00 g	1.86 g
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt barna rizs			Frankfurti leves, Köleskása, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros zellerleves, Brassói aprópecsenye, Csemege uborka			Erőleves, Levesbetét, Rántott csirkemell, Rizibizi, Káposztasaláta édesítőszerrel		
	Energia: 1,148.32 Kcal / 4,799.98 KJ			Energia: 594.95 Kcal / 2,486.89 KJ			Energia: 668.91 Kcal / 2,796.04 KJ			Energia: 424.98 Kcal / 1,776.42 KJ			Energia: 726.14 Kcal / 3,035.27 KJ			Energia: 729.96 Kcal / 3,051.23 KJ			Energia: 645.36 Kcal / 2,697.60 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	27.35 g	90.77 g	28.97 g	25.19 g	26.12 g	4.26 g	42.32 g	20.15 g	2.52 g	13.35 g	10.82 g	3.57 g	29.88 g	37.89 g	5.59 g	39.26 g	33.83 g	6.29 g	35.11 g	27.25 g	2.50 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	66.06 g	4.05 g	6.34 g	65.49 g	0.05 g	3.34 g	65.11 g	0.01 g	2.89 g	66.95 g	0.00 g	2.30 g	65.62 g	1.84 g	4.67 g	65.50 g	0.04 g	7.84 g	64.74 g	0.00 g	3.21 g
	1,3,7,9,15			1,3,9			1,7,15			15			9,15			9,15,(12)			1,3,9,15		
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Bébiétel üveges, különféle					
	Energia: 458.76 Kcal / 1,917.62 KJ			Energia: 458.76 Kcal / 1,917.62 KJ			Energia: 458.76 Kcal / 1,917.62 KJ			Energia: 458.76 Kcal / 1,917.62 KJ			Energia: 458.76 Kcal / 1,917.62 KJ			Energia: 458.76 Kcal / 1,917.62 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	19.68 g	19.16 g	4.96 g	19.68 g	19.16 g	4.96 g	19.68 g	19.16 g	4.96 g	19.68 g	19.16 g	4.96 g	19.68 g	19.16 g	4.96 g	19.68 g	19.16 g	4.96 g	19.68 g	19.16 g	4.96 g



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
50.04 g			0.00 g			2.92 g			50.04 g			0.00 g			2.92 g			50.04 g			0.00 g			2.92 g			50.04 g			0.00 g			2.92 g			50.04 g			0.00 g			2.92 g		
<b>Reggeli</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Abonett			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Abonett			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Natúr sajtkrém, Abonett			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Natúr joghurt, Abonett			Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Abonett																															
	Energia: 206.51 Kcal / 863.21 KJ			Energia: 198.71 Kcal / 830.61 KJ			Energia: 178.73 Kcal / 747.09 KJ			Energia: 40.35 Kcal / 168.66 KJ			Energia: 236.02 Kcal / 986.56 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																									
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																							
	9.62 g	14.86 g	4.07 g	7.54 g	15.42 g	4.23 g	2.90 g	15.70 g	9.22 g	1.38 g	1.02 g	0.45 g	6.20 g	20.68 g	6.19 g	g	g	g	g	g	g																							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																							
7.94 g	0.09 g	1.26 g	6.82 g	0.09 g	1.19 g	5.86 g	0.09 g	0.61 g	5.98 g	0.09 g	0.20 g	5.60 g	0.09 g	1.14 g	g	g	g	g	g	g																								
						7			7																																			
<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Abonett			Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Abonett, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Baracklekvár, Liga margarin, Abonett			Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Abonett, kigyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Abonett, paprika																															
	Energia: 266.72 Kcal / 1,114.89 KJ			Energia: 335.03 Kcal / 1,400.43 KJ			Energia: 180.23 Kcal / 753.36 KJ			Energia: 287.28 Kcal / 1,200.83 KJ			Energia: 124.12 Kcal / 518.82 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																									
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																							
	6.92 g	20.99 g	6.24 g	12.34 g	25.33 g	10.70 g	0.79 g	14.30 g	3.86 g	4.70 g	24.07 g	7.09 g	7.13 g	3.97 g	1.87 g	g	g	g	g	g	g																							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																							
10.86 g	0.23 g	1.13 g	12.68 g	0.23 g	1.14 g	10.91 g	4.99 g	0.26 g	11.26 g	4.63 g	0.64 g	13.47 g	0.23 g	0.65 g	g	g	g	g	g	g																								
15			7,15			15,(12)			15			7,15																																
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Köleskása			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez																															
	Energia: 696.60 Kcal / 2,911.79 KJ			Energia: 413.60 Kcal / 1,728.85 KJ			Energia: 422.21 Kcal / 1,764.84 KJ			Energia: 347.60 Kcal / 1,452.97 KJ			Energia: 411.52 Kcal / 1,720.15 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																									
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																							
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																								

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





### Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

15.22 g	52.26 g	19.10 g	20.75 g	19.10 g	3.94 g	26.76 g	12.24 g	1.62 g	10.35 g	15.27 g	3.92 g	17.41 g	19.40 g	3.36 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
40.15 g	2.94 g	4.01 g	40.28 g	0.05 g	2.39 g	40.46 g	0.01 g	1.72 g	41.48 g	0.01 g	1.76 g	40.75 g	1.20 g	2.13 g						
7,9,15			3,9			7,15			15			9,15								

<b>(06810) Diab., epékímélő 60 -65 g CH</b>	<b>Reggeli</b>	<b>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB</b>	<b>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB</b>	<b>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Füstölt sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB</b>	<b>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB</b>	<b>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB</b>	<b>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkemellsonka, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél</b>	<b>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB</b>													
	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ		Energia: 330.58 Kcal / 1,381.82 KJ		Energia: 302.61 Kcal / 1,264.91 KJ		Energia: 328.36 Kcal / 1,372.54 KJ		Energia: 432.14 Kcal / 1,806.35 KJ		Energia: 196.72 Kcal / 822.29 KJ		Energia: 360.80 Kcal / 1,508.14 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	12.77 g	15.90 g	4.22 g	14.85 g	15.34 g	4.06 g	8.80 g	15.87 g	9.06 g	9.34 g	21.88 g	6.59 g	9.52 g	29.83 g	10.63 g	12.82 g	1.92 g	0.42 g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	31.77 g	0.00 g	1.22 g	32.89 g	0.00 g	1.29 g	30.80 g	0.00 g	0.68 g	23.13 g	0.00 g	1.26 g	30.89 g	0.00 g	0.61 g	31.82 g	0.00 g	1.02 g			
	1			1			1,7			1			1,7,10,(12)			1			1		
	Energia: 167.96 Kcal / 702.07 KJ		Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ		Energia: 259.90 Kcal / 1,086.38 KJ		Energia: 201.12 Kcal / 840.68 KJ		Energia: 162.78 Kcal / 680.42 KJ		Energia: 217.20 Kcal / 907.90 KJ		Energia: 216.17 Kcal / 903.59 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	9.54 g	3.25 g	1.49 g	11.38 g	15.72 g	4.21 g	4.40 g	14.56 g	3.83 g	10.09 g	7.00 g	2.37 g	11.34 g	1.72 g	0.41 g	5.07 g	10.22 g	8.44 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
24.38 g	0.04 g	0.09 g	24.81 g	0.04 g	1.12 g	26.61 g	0.04 g	0.29 g	23.64 g	0.04 g	0.87 g	24.73 g	0.04 g	0.92 g	25.78 g	0.04 g	0.71 g				
1,7,15			1,15			1,15			1,15			1,15			1,15			1,15			
Energia: 167.96 Kcal / 702.07 KJ		Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ		Energia: 259.90 Kcal / 1,086.38 KJ		Energia: 201.12 Kcal / 840.68 KJ		Energia: 162.78 Kcal / 680.42 KJ		Energia: 217.20 Kcal / 907.90 KJ		Energia: 216.17 Kcal / 903.59 KJ									
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
9.54 g	3.25 g	1.49 g	11.38 g	15.72 g	4.21 g	4.40 g	14.56 g	3.83 g	10.09 g	7.00 g	2.37 g	11.34 g	1.72 g	0.41 g	5.07 g	10.22 g	8.44 g				
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
24.38 g	0.04 g	0.09 g	24.81 g	0.04 g	1.12 g	26.61 g	0.04 g	0.29 g	23.64 g	0.04 g	0.87 g	24.73 g	0.04 g	0.92 g	25.78 g	0.04 g	0.71 g				
1,7,15			1,15			1,15			1,15			1,15			1,15			1,15			





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(06810) Diab., epekimélő 60 -65 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Céklapüré tej nélkül, Kölesgolyó, Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma	BrokkolikréMLEVES, Kölesgolyó, Húsgombóc , Paraj főzelék, Főtt burgonya 1/2 adag	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt barna rizs	Zselici húsos leves, Köleskása, Alma	Körteleves, Rakott sárgarépa árpagyönggyel	Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepörkölt (comb), Galuska, Céklasaláta	Húsleves, Roston sült hal szelet, Bulgur köret, Uborkasaláta														
		Energia: 850.47 Kcal / 3,554.96 KJ	Energia: 697.61 Kcal / 2,916.01 KJ	Energia: 603.38 Kcal / 2,522.13 KJ	Energia: 378.49 Kcal / 1,582.09 KJ	Energia: 514.14 Kcal / 2,149.11 KJ	Energia: 521.71 Kcal / 2,180.75 KJ	Energia: 762.40 Kcal / 3,186.83 KJ														
		Fehérje 15.90 g	Zsír 62.37 g	T.Zsírsvav 20.06 g	Fehérje 30.99 g	Zsír 37.51 g	T.Zsírsvav 10.27 g	Fehérje 35.35 g	Zsír 19.07 g	T.Zsírsvav 2.93 g	Fehérje 14.10 g	Zsír 7.01 g	T.Zsírsvav 1.29 g	Fehérje 17.27 g	Zsír 22.46 g	T.Zsírsvav 6.33 g	Fehérje 24.07 g	Zsír 18.08 g	T.Zsírsvav 2.72 g	Fehérje 45.28 g	Zsír 40.70 g	T.Zsírsvav 7.57 g
		Szénhidrát 62.35 g	Cukor 4.53 g	Só 6.55 g	Szénhidrát 58.04 g	Cukor 0.01 g	Só 2.41 g	Szénhidrát 62.86 g	Cukor 0.24 g	Só 3.19 g	Szénhidrát 63.54 g	Cukor 0.01 g	Só 1.97 g	Szénhidrát 59.67 g	Cukor 10.63 g	Só 3.48 g	Szénhidrát 64.30 g	Cukor 8.00 g	Só 4.61 g	Szénhidrát 56.94 g	Cukor 21.30 g	Só 11.17 g
	1,3	1,3,7		1,7,15,(10)			9,15		1			1,9,15,(12)			1,4,9,15,(3),(6),(7),(12)							
	<b>Uzsonna</b>	Növényi szendvicSKRÉM, Diétás pékáru BL DIAB	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Diétás pékáru BL DIAB , Salátalevél	Diétás péksütemény sós	Diétás péksütemény														
		Energia: 213.58 Kcal / 892.76 KJ	Energia: 329.39 Kcal / 1,376.85 KJ	Energia: 349.74 Kcal / 1,461.91 KJ	Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ	Energia: 169.02 Kcal / 706.50 KJ	Energia: 320.43 Kcal / 1,339.40 KJ	Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ														
		Fehérje 4.98 g	Zsír 10.20 g	T.Zsírsvav 8.44 g	Fehérje 9.43 g	Zsír 21.90 g	T.Zsírsvav 6.59 g	Fehérje 8.98 g	Zsír 23.88 g	T.Zsírsvav 7.06 g	Fehérje 1.20 g	Zsír 9.52 g	T.Zsírsvav 0.72 g	Fehérje 13.51 g	Zsír 1.18 g	T.Zsírsvav 0.25 g	Fehérje 5.85 g	Zsír 18.90 g	T.Zsírsvav 7.38 g	Fehérje 1.20 g	Zsír 9.52 g	T.Zsírsvav 0.72 g
		Szénhidrát 25.57 g	Cukor 0.00 g	Só 0.71 g	Szénhidrát 23.26 g	Cukor 0.00 g	Só 1.18 g	Szénhidrát 24.31 g	Cukor 0.00 g	Só 1.07 g	Szénhidrát 25.44 g	Cukor 15.12 g	Só 0.24 g	Szénhidrát 25.90 g	Cukor 0.00 g	Só 0.99 g	Szénhidrát 21.20 g	Cukor 0.71 g	Só 1.82 g	Szénhidrát 25.44 g	Cukor 15.12 g	Só 0.24 g
	1	1		1			1		1			1			1							
<b>Vacsora</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Roston sült csirkemell, Burgonyapüré	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült bécsi virsli, Főtt burgonya 1/2 adag, Salátalevél	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Rizses hús	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Meleg szendvics	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Csirkepörkölt (comb), Teljes kiőrlésű főtt tészta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Diétás pékáru BL , Salátalevél	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL , Salátalevél															
	Energia: 432.41 Kcal / 1,807.47 KJ	Energia: 185.23 Kcal / 774.26 KJ	Energia: 503.73 Kcal / 2,105.59 KJ	Energia: 404.62 Kcal / 1,691.31 KJ	Energia: 554.20 Kcal / 2,316.56 KJ	Energia: 338.17 Kcal / 1,413.55 KJ	Energia: 435.75 Kcal / 1,821.44 KJ															
	Fehérje 29.90 g	Zsír 15.73 g	T.Zsírsvav 2.75 g	Fehérje 19.78 g	Zsír 25.32 g	T.Zsírsvav 9.34 g	Fehérje 17.88 g	Zsír 23.45 g	T.Zsírsvav 6.74 g	Fehérje 19.49 g	Zsír 11.96 g	T.Zsírsvav 6.12 g	Fehérje 52.56 g	Zsír 22.43 g	T.Zsírsvav 3.32 g	Fehérje 15.55 g	Zsír 7.72 g	T.Zsírsvav 2.41 g	Fehérje 19.01 g	Zsír 15.90 g	T.Zsírsvav 4.09 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
41.84 g			0.23 g			2.03 g			54.68 g			0.00 g			0.41 g			54.40 g			2.01 g			1.18 g			49.77 g			2.10 g			3.97 g			51.23 g			0.00 g			1.03 g			53.65 g			0.00 g			1.35 g		
(7),(10)									1,7									1,3									1									1																	
<b>Tízórai</b>																																																					
Tejeskávé, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Limonádé, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Tej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL, paprika																																									
Energia: 435.00 Kcal / 1,818.30 KJ			Energia: 322.40 Kcal / 1,347.63 KJ			Energia: 351.19 Kcal / 1,467.97 KJ			Energia: 310.84 Kcal / 1,299.31 KJ			Energia: 147.68 Kcal / 617.30 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír															
10.31 g	18.50 g	6.24 g	11.02 g	24.78 g	10.59 g	10.46 g	18.51 g	6.24 g	3.33 g	23.46 g	6.98 g	5.76 g	3.36 g	1.76 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g															
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
56.31 g			39.96 g			0.60 g			13.02 g			9.99 g			1.01 g			35.22 g			16.20 g			0.60 g			21.21 g			24.38 g			0.51 g			23.42 g			19.98 g			0.52 g			g			g			g		
1,7									1,7									1,7,(12)									1									1,7																	
<b>Ebéd</b>																																																					
Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült sertés, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez																																									
Energia: 1,060.58 Kcal / 4,433.22 KJ			Energia: 687.97 Kcal / 2,875.71 KJ			Energia: 982.07 Kcal / 4,105.05 KJ			Energia: 756.51 Kcal / 3,162.21 KJ			Energia: 812.92 Kcal / 3,398.01 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír															
46.13 g	28.64 g	10.69 g	32.12 g	26.85 g	5.37 g	40.79 g	30.87 g	6.15 g	23.51 g	17.59 g	5.02 g	29.67 g	33.80 g	5.81 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g															
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
153.99 g			59.94 g			9.23 g			79.28 g			0.05 g			3.80 g			112.36 g			13.01 g			4.70 g			147.21 g			30.66 g			1.87 g			95.92 g			18.01 g			3.93 g			g			g			g		
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)									1,3,7,9									1,7									1,7,(3),(6),(9),(12)									1,9																	
<b>Uzsonna</b>																																																					
Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL			Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Kockasajt, Diétás pékáru BL																																									
Energia: 86.13 Kcal / 360.02 KJ			Energia: 245.97 Kcal / 1,028.15 KJ			Energia: 161.13 Kcal / 673.52 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír															
0.37 g	8.78 g	2.38 g	1.27 g	26.03 g	7.07 g	1.53 g	16.12 g	7.73 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.41 g	12.50 g	7.44 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g															

(05010)  
Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM.



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1.28 g	0.00 g	0.23 g	1.49 g	6.24 g	0.42 g	2.29 g	0.00 g	0.01 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.29 g	0.00 g	1.40 g	g	g	g	g	g	g
1			1,4			1,7			1,7											

(05012)  
Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM.4-6

Tízórai

Tejeskávé, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Limonádé, Sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Tej, Baracklekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL, Paprika								
Energia: 367.13 Kcal / 1,534.60 Kj			Energia: 306.94 Kcal / 1,283.01 Kj			Energia: 328.84 Kcal / 1,374.55 Kj			Energia: 312.75 Kcal / 1,307.30 Kj			Energia: 229.11 Kcal / 957.68 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
12.39 g	10.73 g	3.57 g	11.05 g	13.13 g	5.33 g	12.44 g	10.73 g	3.57 g	7.40 g	12.48 g	3.68 g	8.43 g	2.41 g	0.92 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.82 g	15.98 g	0.45 g	35.53 g	5.99 g	0.58 g	45.21 g	5.51 g	0.45 g	42.33 g	17.79 g	0.34 g	43.15 g	13.39 g	0.49 g	g	g	g	g	g	g
1,7			1,7			1,7,(12)			1			1,7								

Ebéd

Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta , Reszelt sajt			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült sertés, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez								
Energia: 519.12 Kcal / 2,169.92 Kj			Energia: 400.23 Kcal / 1,672.96 Kj			Energia: 720.36 Kcal / 3,011.10 Kj			Energia: 441.07 Kcal / 1,843.67 Kj			Energia: 461.57 Kcal / 1,929.36 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
27.36 g	15.63 g	6.30 g	17.84 g	13.63 g	2.73 g	34.65 g	25.41 g	5.20 g	13.47 g	8.83 g	2.47 g	17.41 g	19.92 g	3.45 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.98 g	3.00 g	6.49 g	51.35 g	0.03 g	1.54 g	70.29 g	6.50 g	2.35 g	87.18 g	15.34 g	10.87 g	52.17 g	10.50 g	2.22 g	g	g	g	g	g	g
1,3,7,9,(6),(10), (11),(12)			1,3,7,9			1,7,9			1,7,(3),(6),(9),(12)			1,9								







Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05012)</b> <b>Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM.4-6</b>	<b>Uzsonna</b>	Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL	Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Diétás péksütemény	Kockasajt , Diétás pékáru BL		
		Energia: 226.77 Kcal / 947.90 KJ	Energia: 264.31 Kcal / 1,104.82 KJ	Energia: 221.89 Kcal / 927.50 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 217.32 Kcal / 908.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.88 g 9.51 g 2.42 g	6.17 g 13.75 g 3.58 g	6.30 g 8.79 g 3.91 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	9.74 g 6.98 g 3.76 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29.12 g 0.00 g 0.31 g	28.74 g 3.12 g 0.29 g	29.13 g 0.00 g 0.08 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	28.63 g 0.00 g 0.78 g	g g g	g g g		
1	1,4	1,7	1,7	1,7				
<b>(05013)</b> <b>Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM.7-14</b>	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Tej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 367.13 Kcal / 1,534.60 KJ	Energia: 325.55 Kcal / 1,360.80 KJ	Energia: 354.29 Kcal / 1,480.93 KJ	Energia: 368.86 Kcal / 1,541.83 KJ	Energia: 245.40 Kcal / 1,025.77 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		12.39 g 10.73 g 3.57 g	11.15 g 13.15 g 5.33 g	12.49 g 10.74 g 3.57 g	8.12 g 18.34 g 5.35 g	10.17 g 3.14 g 1.30 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
54.82 g 15.98 g 0.45 g	39.99 g 9.99 g 0.58 g	51.47 g 10.85 g 0.45 g	42.40 g 17.79 g 0.47 g	43.82 g 13.39 g 0.49 g	g g g	g g g		
1,7	1,7	1,7,(12)	1	1,7				
	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült sertés, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta , Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 746.63 Kcal / 3,120.91 KJ	Energia: 475.07 Kcal / 1,985.79 KJ	Energia: 842.01 Kcal / 3,519.60 KJ	Energia: 590.19 Kcal / 2,466.99 KJ	Energia: 650.19 Kcal / 2,717.79 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		33.17 g 18.20 g 6.84 g	21.88 g 15.94 g 3.25 g	37.90 g 27.16 g 5.55 g	19.07 g 12.60 g 3.57 g	19.30 g 25.12 g 4.02 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
112.03 g 31.97 g 5.54 g	60.97 g 0.04 g 1.99 g	90.30 g 9.11 g 2.77 g	115.85 g 18.00 g 1.51 g	85.18 g 15.01 g 2.96 g	g g g	g g g		



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05013)</b> Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM.7-14	<b>Ebéd</b>	1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)	1,3,7,9	1,7,9	1,7,(3),(6),(9),(12)	1,9		
	<b>Uzsonna</b>	Sült zöldségkrém TM+, Diétás pékáru BL	Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Diétás péksütemény	Kockasajt , Diétás pékáru BL		
		Energia: 269.14 Kcal / 1,125.01 KJ	Energia: 325.45 Kcal / 1,360.38 KJ	Energia: 261.83 Kcal / 1,094.45 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 292.63 Kcal / 1,223.19 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.04 g 13.89 g 3.60 g	6.48 g 20.25 g 5.35 g	6.67 g 12.82 g 5.84 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	13.92 g 13.23 g 7.48 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
29.62 g 0.00 g 0.42 g	29.03 g 4.68 g 0.39 g	29.63 g 0.00 g 0.08 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	29.13 g 0.00 g 1.48 g	g g g	g g g		
1	1,4	1,7	1,7	1,7				
<b>(05014)</b> Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM15-18	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Tej, Baracklevár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL, paprika		
		Energia: 435.00 Kcal / 1,818.30 KJ	Energia: 322.40 Kcal / 1,347.63 KJ	Energia: 351.19 Kcal / 1,467.97 KJ	Energia: 297.19 Kcal / 1,242.25 KJ	Energia: 147.68 Kcal / 617.30 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.31 g 18.50 g 6.24 g	11.02 g 24.78 g 10.59 g	10.46 g 18.51 g 6.24 g	3.33 g 23.46 g 6.98 g	5.76 g 3.36 g 1.76 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
56.31 g 39.96 g 0.60 g	13.02 g 9.99 g 1.01 g	35.22 g 16.20 g 0.60 g	17.81 g 20.98 g 0.51 g	23.42 g 19.98 g 0.52 g	g g g	g g g		
1,7	1,7	1,7,(12)	1	1,7				
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggye leves almával, Roston sült sertés, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta , Diétás pékáru BL, ebédhez			
	Energia: 1,060.58 Kcal / 4,433.22 KJ	Energia: 687.97 Kcal / 2,875.71 KJ	Energia: 982.07 Kcal / 4,105.05 KJ	Energia: 756.51 Kcal / 3,162.21 KJ	Energia: 812.92 Kcal / 3,398.01 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	46.13 g 28.64 g 10.69 g	32.12 g 26.85 g 5.37 g	40.79 g 30.87 g 6.15 g	23.51 g 17.59 g 5.02 g	29.67 g 33.80 g 5.81 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
153.99 g	59.94 g	9.23 g	79.28 g	0.05 g	3.80 g	112.36 g	13.01 g	4.70 g	147.21 g	30.66 g	1.87 g	95.92 g	18.01 g	3.93 g						

1,3,7,9,(6),(10),  
(11),(12)      1,3,7,9      1,7      1,7,(3),(6),(9),(12)      1,9

<b>Uzsonna</b>	Sült zöldségsajt, Diétás pékáru BL	Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény	Kockasajt, Diétás pékáru BL		
	Energia: 86.13 Kcal / 360.02 KJ	Energia: 245.97 Kcal / 1,028.15 KJ	Energia: 161.13 Kcal / 673.52 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 0.37 g    8.78 g    2.38 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 1.27 g    26.03 g    7.07 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 1.53 g    16.12 g    7.73 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 1.50 g    11.90 g    0.90 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 8.41 g    12.50 g    7.44 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav g    g    g
	Szénhidrát    Cukor    Só 1.28 g    0.00 g    0.23 g	Szénhidrát    Cukor    Só 1.49 g    6.24 g    0.42 g	Szénhidrát    Cukor    Só 2.29 g    0.00 g    0.01 g	Szénhidrát    Cukor    Só 31.80 g    18.90 g    0.30 g	Szénhidrát    Cukor    Só 1.29 g    0.00 g    1.40 g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g
	1	1,4	1,7	1,7	1,7		

<b>Tízórai</b>	Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Tej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL, paprika		
	Energia: 374.43 Kcal / 1,565.12 KJ	Energia: 350.86 Kcal / 1,466.59 KJ	Energia: 351.19 Kcal / 1,467.97 KJ	Energia: 310.84 Kcal / 1,299.31 KJ	Energia: 147.68 Kcal / 617.30 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 10.29 g    18.50 g    6.24 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 10.66 g    24.66 g    10.57 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 10.46 g    18.51 g    6.24 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 3.33 g    23.46 g    6.98 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 5.76 g    3.36 g    1.76 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav g    g    g
	Szénhidrát    Cukor    Só 41.25 g    24.98 g    0.60 g	Szénhidrát    Cukor    Só 21.16 g    19.98 g    1.00 g	Szénhidrát    Cukor    Só 35.22 g    16.20 g    0.60 g	Szénhidrát    Cukor    Só 21.21 g    24.38 g    0.51 g	Szénhidrát    Cukor    Só 23.42 g    19.98 g    0.52 g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g
	1,7	1,7	1,7,(12)	1	1,7		

<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségsajt, Pirított kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggye leves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
	Energia: 1,203.25 Kcal / 5,029.59 KJ	Energia: 667.87 Kcal / 2,791.70 KJ	Energia: 959.79 Kcal / 4,011.92 KJ	Energia: 939.27 Kcal / 3,926.15 KJ	Energia: 733.72 Kcal / 3,066.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav
	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só



(05015)  
Par,csoki,ba  
nán,kakaóO  
MCMzeiRost  
BÓ



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	28.03 g	82.66 g	28.65 g	31.42 g	26.43 g	5.29 g	49.43 g	24.67 g	3.26 g	24.60 g	26.69 g	5.71 g	30.58 g	30.38 g	7.19 g												
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	85.86 g	2.40 g	6.61 g	75.97 g	0.05 g	3.67 g	112.56 g	13.01 g	3.84 g	148.10 g	30.63 g	2.62 g	83.07 g	3.82 g	1.54 g												
	1,7,(3)			1,3,7			1,7			1,(3),(12)			1,7														
Uzsonna	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Kockasajt, Diétás pékáru BL														
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ			Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	6.89 g	16.50 g	4.67 g	4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.41 g	12.50 g	7.44 g												
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0.49 g	0.00 g	1.88 g	1.48 g	6.24 g	1.20 g	1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.29 g	0.00 g	1.40 g													
1			1			1			1,7			1,7															
Tízórai	Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Tej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL, Paprika														
	Energia: 516.44 Kcal / 2,158.72 KJ			Energia: 330.30 Kcal / 1,380.65 KJ			Energia: 328.84 Kcal / 1,374.55 KJ			Energia: 312.75 Kcal / 1,307.30 KJ			Energia: 229.11 Kcal / 957.68 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	15.85 g	19.23 g	6.28 g	10.86 g	13.06 g	5.32 g	12.44 g	10.73 g	3.57 g	7.40 g	12.48 g	3.68 g	8.43 g	2.41 g	0.92 g												
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.38 g	24.98 g	0.68 g	41.95 g	13.39 g	0.58 g	45.21 g	5.51 g	0.45 g	42.33 g	17.79 g	0.34 g	43.15 g	13.39 g	0.49 g													
1,7			1,7			1,7,(12)			1			1,7															
Ebéd	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez														
	Energia: 698.83 Kcal / 2,921.11			Energia: 387.42 Kcal / 1,619.42			Energia: 587.63 Kcal / 2,456.29			Energia: 527.25 Kcal / 2,203.91			Energia: 482.68 Kcal / 2,017.60			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ								

(05017)  
Par,csoki,ban,kak,OMCM  
zelRostBŐ4-6



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g	
		18.26 g	42.50 g	15.07 g	17.32 g	13.36 g	2.67 g	28.47 g	13.62 g	1.79 g	13.86 g	13.34 g	2.81 g	20.41 g	19.82 g	5.19 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
		60.26 g	1.20 g	7.32 g	49.17 g	0.03 g	1.40 g	70.19 g	6.50 g	1.33 g	86.61 g	15.32 g	11.09 g	54.81 g	2.31 g	0.87 g							
		1,7,(3)			1,3,7			1,7,9			1,(3),(12)			1,7									
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek					Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Kockasajt, Diétás pékáru BL										
	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 Kj		Energia: 232.40 Kcal / 971.43 Kj					Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 217.32 Kcal / 908.40 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.98 g	8.98 g	2.38 g	7.78 g	12.37 g	3.55 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.74 g	6.98 g	3.76 g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		28.23 g	0.00 g	1.02 g	28.73 g	3.12 g	0.68 g	28.80 g	0.00 g	0.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.63 g	0.00 g	0.78 g	g	g	g	g	g	g	
		1			1			1			1,7												
<b>(05018) Par,csoki,ban,kak,OCMze IRostBŐ7-14</b>	Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél					Tej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL, Paprika										
	Energia: 370.35 Kcal / 1,548.06 Kj		Energia: 330.51 Kcal / 1,381.53 Kj					Energia: 354.29 Kcal / 1,480.93 Kj			Energia: 368.86 Kcal / 1,541.83 Kj			Energia: 245.40 Kcal / 1,025.77 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	12.41 g	10.75 g	3.57 g	10.87 g	13.06 g	5.32 g	12.49 g	10.74 g	3.57 g	8.12 g	18.34 g	5.35 g	10.17 g	3.14 g	1.30 g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		55.56 g	16.74 g	0.45 g	41.98 g	13.39 g	0.58 g	51.47 g	10.85 g	0.45 g	42.40 g	17.79 g	0.47 g	43.82 g	13.39 g	0.49 g	g	g	g	g	g	g	
		1,7			1,7			1,7,(12)			1			1,7									



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(05018) Par,csoki,ban,kak,OCMze IRostBŐ7-14	<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez																
		Energia: 813.00 Kcal / 3,398.34 KJ		Energia: 454.96 Kcal / 1,901.73 KJ		Energia: 709.28 Kcal / 2,964.79 KJ		Energia: 684.62 Kcal / 2,861.71 KJ		Energia: 621.63 Kcal / 2,598.41 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.47 g	49.97 g	17.47 g	20.89 g	15.51 g	3.15 g	31.72 g	15.37 g	2.14 g	18.37 g	16.64 g	3.45 g	21.37 g	23.09 g	5.55 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.70 g	1.44 g	4.04 g	57.65 g	0.03 g	1.76 g	90.20 g	9.11 g	1.75 g	113.70 g	17.97 g	1.64 g	80.76 g	3.81 g	1.01 g	g	g	g	g	g	g		
1,7,(3)		1,3,7		1,7,9		1,(3),(12)		1,7														
	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Diétás péksütemény	Kockasajt, Diétás pékáru BL																
		Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ		Energia: 245.82 Kcal / 1,027.53 KJ		Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		Energia: 292.63 Kcal / 1,223.19 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.69 g	16.97 g	5.38 g	10.68 g	9.61 g	2.60 g	8.88 g	14.69 g	4.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	13.92 g	13.23 g	7.48 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.26 g	0.00 g	1.44 g	29.01 g	4.68 g	0.93 g	29.12 g	0.00 g	0.78 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.13 g	0.00 g	1.48 g	g	g	g	g	g	g		
1		1		1		1,7																
(05019) Par,csok,ban,kak,OCMzel RostBŐ15-18	<b>Tízórai</b>	Karamellás tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Tej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL, paprika																
		Energia: 332.62 Kcal / 1,390.35 KJ		Energia: 337.21 Kcal / 1,409.54 KJ		Energia: 351.19 Kcal / 1,467.97 KJ		Energia: 297.19 Kcal / 1,242.25 KJ		Energia: 134.03 Kcal / 560.25 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
5.76 g	3.36 g	1.76 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g					





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.																																																																	
			8.56 g			17.74 g			5.83 g			10.66 g			24.66 g			10.57 g			10.46 g			18.51 g			6.24 g			3.33 g			23.46 g			6.98 g			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
			34.30 g			20.73 g			0.53 g			17.76 g			16.58 g			1.00 g			35.22 g			16.20 g			0.60 g			17.81 g			20.98 g			0.51 g			20.02 g			16.58 g			0.52 g			g			g			g			g			g			g		
			1,7			1,7			1,7,(12)			1			1,7																																																		
<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt						Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya						Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs						Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma						Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez																																								
	Energia: 1,178.61 Kcal / 4,926.59 Kj						Energia: 658.41 Kcal / 2,752.15 Kj						Energia: 959.79 Kcal / 4,011.92 Kj						Energia: 882.97 Kcal / 3,690.81 Kj						Energia: 722.42 Kcal / 3,019.72 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj																												
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír																								
	27.62 g		81.23 g		28.54 g		30.34 g		26.21 g		5.21 g		49.43 g		24.67 g		3.26 g		22.63 g		22.72 g		4.69 g		30.20 g		29.76 g		7.11 g		g		g		g		g		g		g																								
	Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																								
83.23 g		2.40 g		6.21 g		74.87 g		0.04 g		3.53 g		112.56 g		13.01 g		3.84 g		145.02 g		30.63 g		2.15 g		82.02 g		3.82 g		1.33 g		g		g		g		g		g		g																									
			1,7,(3)			1,3,7			1,7			1,(3),(12)			1,7																																																		
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika						Diétás péksütemény						Kockasajt, Diétás pékáru BL																																								
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 Kj						Energia: 182.16 Kcal / 761.43 Kj						Energia: 235.13 Kcal / 982.84 Kj						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj						Energia: 151.99 Kcal / 635.32 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj																												
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír																								
	5.57 g		26.32 g		8.38 g		6.89 g		16.50 g		4.67 g		4.49 g		23.28 g		7.02 g		1.50 g		11.90 g		0.90 g		8.41 g		12.50 g		7.44 g		g		g		g		g		g																										
	Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																								
0.49 g		0.00 g		1.88 g		1.48 g		6.24 g		1.20 g		1.63 g		0.00 g		1.00 g		31.80 g		18.90 g		0.30 g		1.29 g		0.00 g		1.40 g		g		g		g		g		g																											
			1			1			1			1,7																																																					





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05020)</b> <b>HaIOCMmus,</b> <b>bar,ban,szilv</b> <b>szó,alma</b>	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Tej, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL, paprika													
		Energia: 435.00 Kcal / 1,818.30 KJ	Energia: 358.59 Kcal / 1,498.91 KJ	Energia: 298.88 Kcal / 1,249.32 KJ	Energia: 310.84 Kcal / 1,299.31 KJ	Energia: 147.68 Kcal / 617.30 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		10.31 g	18.50 g	6.24 g	10.97 g	24.72 g	10.59 g	11.25 g	20.50 g	10.17 g	3.33 g	23.46 g	6.98 g	5.76 g	3.36 g	1.76 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	56.31 g	39.96 g	0.60 g	22.63 g	19.98 g	1.01 g	16.99 g	0.00 g	0.41 g	21.21 g	24.38 g	0.51 g	23.42 g	19.98 g	0.52 g				
	1,7	1,7	1,7	1	1,7														
	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Körte	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez													
		Energia: 1,429.90 Kcal / 5,976.98 KJ	Energia: 687.97 Kcal / 2,875.71 KJ	Energia: 985.20 Kcal / 4,118.14 KJ	Energia: 894.37 Kcal / 3,738.47 KJ	Energia: 812.92 Kcal / 3,398.01 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.10 g	77.62 g	28.34 g	32.12 g	26.85 g	5.37 g	49.29 g	25.89 g	4.04 g	24.36 g	17.36 g	4.85 g	29.67 g	33.80 g	5.81 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
150.77 g	62.34 g	10.18 g	79.28 g	0.05 g	3.80 g	112.26 g	14.01 g	3.84 g	158.70 g	34.12 g	2.60 g	95.92 g	18.01 g	3.93 g					
1,3,7,9	1,3,7,9	1,7	1,(3),(12)	1,9															
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény	Kockasajt, Diétás pékáru BL														
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ	Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ	Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ												
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	6.89 g	16.50 g	4.67 g	4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.41 g	12.50 g	7.44 g				
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	







Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.23 g	0.00 g	1.02 g	28.73 g	3.12 g	0.68 g	28.80 g	0.00 g	0.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.63 g	0.00 g	0.78 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1,7											

<b>Tízórai</b>	Tejeskávé, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Tej, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL, Paprika								
	Energia: 367.13 Kcal / 1,534.60 KJ			Energia: 336.46 Kcal / 1,406.40 KJ			Energia: 353.01 Kcal / 1,475.58 KJ			Energia: 368.86 Kcal / 1,541.83 KJ			Energia: 245.40 Kcal / 1,025.77 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	12.39 g	10.73 g	3.57 g	11.12 g	13.11 g	5.33 g	13.11 g	15.73 g	7.47 g	8.12 g	18.34 g	5.35 g	10.17 g	3.14 g	1.30 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.82 g	15.98 g	0.45 g	43.10 g	13.39 g	0.58 g	39.33 g	0.00 g	0.35 g	42.40 g	17.79 g	0.47 g	43.82 g	13.39 g	0.49 g	g	g	g	g	g	g	
1,7			1,7			1,7			1			1,7									

<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya			Meggyleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Körte			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez								
	Energia: 965.60 Kcal / 4,036.21 KJ			Energia: 475.07 Kcal / 1,985.79 KJ			Energia: 741.54 Kcal / 3,099.64 KJ			Energia: 670.27 Kcal / 2,801.73 KJ			Energia: 650.19 Kcal / 2,717.79 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	23.05 g	47.52 g	17.34 g	21.88 g	15.94 g	3.25 g	31.73 g	16.27 g	2.71 g	18.19 g	10.99 g	2.99 g	19.30 g	25.12 g	4.02 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
110.12 g	33.41 g	5.87 g	60.97 g	0.04 g	1.99 g	93.38 g	12.01 g	1.74 g	123.52 g	20.59 g	1.62 g	85.18 g	15.01 g	2.96 g	g	g	g	g	g	g	
1,3,7,9			1,3,7,9			1,7,9			1,(3),(12)			1,9									

<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Kockasajt, Diétás pékáru BL								
	Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ			Energia: 245.82 Kcal / 1,027.53 KJ			Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 292.63 Kcal / 1,223.19 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g



(05023)  
HaIOCMmus,  
bar,ban,szils  
zó,alma7-14





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

9.69 g	16.97 g	5.38 g	10.68 g	9.61 g	2.60 g	8.88 g	14.69 g	4.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	13.92 g	13.23 g	7.48 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.26 g	0.00 g	1.44 g	29.01 g	4.68 g	0.93 g	29.12 g	0.00 g	0.78 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.13 g	0.00 g	1.48 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1,7														

<b>Tízórai</b>	Tejeskávé, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Tej, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL, paprika																
	Energia: 435.00 Kcal / 1,818.30 KJ		Energia: 344.94 Kcal / 1,441.85 KJ		Energia: 298.88 Kcal / 1,249.32 KJ		Energia: 297.19 Kcal / 1,242.25 KJ		Energia: 134.03 Kcal / 560.25 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.31 g	18.50 g	6.24 g	10.97 g	24.72 g	10.59 g	11.25 g	20.50 g	10.17 g	3.33 g	23.46 g	6.98 g	5.76 g	3.36 g	1.76 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.31 g	39.96 g	0.60 g	19.23 g	16.58 g	1.01 g	16.99 g	0.00 g	0.41 g	17.81 g	20.98 g	0.51 g	20.02 g	16.58 g	0.52 g	g	g	g	g	g	g	
1,7			1,7			1,7			1			1,7									

<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Körte	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez																
	Energia: 1,429.90 Kcal / 5,976.98 KJ		Energia: 687.97 Kcal / 2,875.71 KJ		Energia: 985.20 Kcal / 4,118.14 KJ		Energia: 854.72 Kcal / 3,572.73 KJ		Energia: 812.92 Kcal / 3,398.01 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	30.10 g	77.62 g	28.34 g	32.12 g	26.85 g	5.37 g	49.29 g	25.89 g	4.04 g	22.39 g	15.23 g	4.07 g	29.67 g	33.80 g	5.81 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
150.77 g	62.34 g	10.18 g	79.28 g	0.05 g	3.80 g	112.26 g	14.01 g	3.84 g	155.62 g	34.12 g	2.13 g	95.92 g	18.01 g	3.93 g	g	g	g	g	g	g	
1,3,7,9			1,3,7,9			1,7			1,(3),(12)			1,9									

<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény	Kockasajt, Diétás pékáru BL											
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ		Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ	

(05024)  
HaIOCMmus,  
bar,banszilisz  
ó,alma15-18





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
5.57 g	26.32 g	8.38 g	6.89 g	16.50 g	4.67 g	4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.41 g	12.50 g	7.44 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0.49 g	0.00 g	1.88 g	1.48 g	6.24 g	1.20 g	1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.29 g	0.00 g	1.40 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1,7														

**(05030)  
Fruktózszegé  
ny**

**Tízórai**

	Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöld tea , Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Tej, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL	Zöld tea , Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Zöld tea , Körözött, Diétás pékáru BL, paprika			
	Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 Kj	Energia: 271.33 Kcal / 1,134.16 Kj	Energia: 298.88 Kcal / 1,249.32 Kj	Energia: 231.31 Kcal / 966.88 Kj	Energia: 68.15 Kcal / 284.87 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
	Fehérje 10.29 g	Fehérje 10.79 g	Fehérje 11.25 g	Fehérje 3.46 g	Fehérje 5.89 g	Fehérje g	Fehérje g	
	Zsír 18.50 g	Zsír 24.69 g	Zsír 20.50 g	Zsír 23.49 g	Zsír 3.39 g	Zsír g	Zsír g	
	T.Zsírsv 6.24 g	T.Zsírsv 10.57 g	T.Zsírsv 10.17 g	T.Zsírsv 6.98 g	T.Zsírsv 1.76 g	T.Zsírsv g	T.Zsírsv g	
	Szénhidrát 16.27 g	Szénhidrát 1.18 g	Szénhidrát 16.99 g	Szénhidrát 1.23 g	Szénhidrát 3.44 g	Szénhidrát g	Szénhidrát g	
	Cukor 0.00 g	Cukor 0.00 g	Cukor 0.00 g	Cukor 4.40 g	Cukor 0.00 g	Cukor g	Cukor g	
	Só 0.60 g	Só 1.00 g	Só 0.41 g	Só 0.51 g	Só 0.52 g	Só g	Só g	
	1,7		1,7		1,7		1,7	

**Ebéd**

	Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Zöldségleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórat	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez					
	Energia: 854.77 Kcal / 3,572.94 Kj	Energia: 687.97 Kcal / 2,875.71 Kj	Energia: 943.86 Kcal / 3,945.33 Kj	Energia: 643.49 Kcal / 2,689.79 Kj	Energia: 744.97 Kcal / 3,113.97 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje 45.38 g	Fehérje 32.12 g	Fehérje 49.27 g	Fehérje 22.54 g	Fehérje 31.01 g	Fehérje g	Fehérje g			
	Zsír 34.40 g	Zsír 26.85 g	Zsír 32.60 g	Zsír 16.99 g	Zsír 30.46 g	Zsír g	Zsír g			
	T.Zsírsv 11.88 g	T.Zsírsv 5.37 g	T.Zsírsv 3.71 g	T.Zsírsv 5.02 g	T.Zsírsv 7.16 g	T.Zsírsv g	T.Zsírsv g			
	Szénhidrát 90.99 g	Szénhidrát 79.28 g	Szénhidrát 88.48 g	Szénhidrát 122.26 g	Szénhidrát 85.39 g	Szénhidrát g	Szénhidrát g			
	Cukor 0.01 g	Cukor 0.05 g	Cukor 0.02 g	Cukor 20.03 g	Cukor 3.82 g	Cukor g	Cukor g			
	Só 5.73 g	Só 3.80 g	Só 5.34 g	Só 1.83 g	Só 1.63 g	Só g	Só g			
	1,7,9,(3),(6),(10), (11),(12)		1,3,7,9		9,(7)		1,7,(3),(6),(9),(12)		1,7,9	



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05030)</b> <b>Fruktózszege</b> <b>ny</b>	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény	Kockasajt , Diétás pékáru BL		
		Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ	Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ	Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.57 g 26.32 g 8.38 g	6.89 g 16.50 g 4.67 g	4.49 g 23.28 g 7.02 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	8.41 g 12.50 g 7.44 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
0.49 g 0.00 g 1.88 g	1.48 g 6.24 g 1.20 g	1.63 g 0.00 g 1.00 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	1.29 g 0.00 g 1.40 g	g g g	g g g		
1	1	1	1,7					
<b>(05032)</b> <b>Fruktózszege,</b> <b>cukor,édesít</b> <b>őszerM4-6</b>	<b>Tízórai</b>	Tej, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Zöld tea , Sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél	Tej, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL	Zöld tea , Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Zöld tea , Körözött, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 302.61 Kcal / 1,264.91 KJ	Energia: 277.02 Kcal / 1,157.94 KJ	Energia: 315.03 Kcal / 1,316.83 KJ	Energia: 259.47 Kcal / 1,084.58 KJ	Energia: 175.83 Kcal / 734.97 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12.38 g 10.73 g 3.57 g	10.95 g 13.08 g 5.32 g	12.86 g 11.73 g 5.54 g	7.49 g 12.50 g 3.68 g	8.52 g 2.43 g 0.92 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
38.77 g 0.00 g 0.45 g	28.56 g 0.00 g 0.58 g	39.13 g 0.00 g 0.35 g	28.94 g 4.40 g 0.34 g	29.76 g 0.00 g 0.49 g	g g g	g g g		
1,7	1,7	1,7	1	1,7				
<b>(05032)</b> <b>Fruktózszege,</b> <b>cukor,édesít</b> <b>őszerM4-6</b>	<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta , Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Zöldségleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórat	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 544.01 Kcal / 2,273.96 KJ	Energia: 400.23 Kcal / 1,672.96 KJ	Energia: 579.67 Kcal / 2,423.02 KJ	Energia: 358.47 Kcal / 1,498.40 KJ	Energia: 485.85 Kcal / 2,030.85 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

27.43 g	19.56 g	7.07 g	17.84 g	13.63 g	2.73 g	28.40 g	17.59 g	2.02 g	12.68 g	8.23 g	2.47 g	20.44 g	19.83 g	5.17 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
64.50 g	0.01 g	7.09 g	51.35 g	0.03 g	1.54 g	58.15 g	0.01 g	2.08 g	69.45 g	10.02 g	10.84 g	55.49 g	2.31 g	0.90 g							
1,7,9,(3),(6),(10),(11),(12)			1,3,7,9			9,(7)			1,7,(3),(6),(9),(12)			1,7,9									

<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Kockasajt, Diétás pékáru BL								
	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ			Energia: 232.40 Kcal / 971.43 KJ			Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 217.32 Kcal / 908.40 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.98 g	8.98 g	2.38 g	7.78 g	12.37 g	3.55 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.74 g	6.98 g	3.76 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.23 g	0.00 g	1.02 g	28.73 g	3.12 g	0.68 g	28.80 g	0.00 g	0.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.63 g	0.00 g	0.78 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1,7												

<b>Tízórai</b>	Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Tej, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL			Zöld tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöld tea, Körözött, Diétás pékáru BL, Paprika								
	Energia: 302.61 Kcal / 1,264.91 KJ			Energia: 277.23 Kcal / 1,158.82 KJ			Energia: 353.01 Kcal / 1,475.58 KJ			Energia: 315.58 Kcal / 1,319.12 KJ			Energia: 192.12 Kcal / 803.06 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	12.38 g	10.73 g	3.57 g	10.96 g	13.08 g	5.32 g	13.11 g	15.73 g	7.47 g	8.21 g	18.36 g	5.35 g	10.26 g	3.16 g	1.30 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.77 g	0.00 g	0.45 g	28.59 g	0.00 g	0.58 g	39.33 g	0.00 g	0.35 g	29.01 g	4.40 g	0.47 g	30.43 g	0.00 g	0.49 g	g	g	g	g	g	g	
1,7			1,7			1,7			1			1,7									

<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt burgonya			Zöldségleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórát			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez				



(05033) Fruktózszeg, cukor,édesítőszerM7-14



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		Energia: 624.10 Kcal / 2,608.74 KJ			Energia: 475.07 Kcal / 1,985.79 KJ			Energia: 687.24 Kcal / 2,872.66 KJ			Energia: 492.38 Kcal / 2,058.15 KJ			Energia: 629.96 Kcal / 2,633.23 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.85 g	21.88 g	7.64 g	21.88 g	15.94 g	3.25 g	31.44 g	19.98 g	2.35 g	18.19 g	12.00 g	3.57 g	21.57 g	23.41 g	5.56 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		74.88 g	0.01 g	3.97 g	60.97 g	0.04 g	1.99 g	72.87 g	0.02 g	2.59 g	94.51 g	10.03 g	1.47 g	81.86 g	3.82 g	1.15 g	g	g	g	g	g	g
		1,7,9,(3),(6),(10),(11),(12)			1,3,7,9			9,(7)			1,7,(3),(6),(9),(12)			1,7,9								
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Kockasajt , Diétás pékáru BL											
	Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ		Energia: 245.82 Kcal / 1,027.53 KJ			Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 292.63 Kcal / 1,223.19 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	9.69 g	16.97 g	5.38 g	10.68 g	9.61 g	2.60 g	8.88 g	14.69 g	4.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	13.92 g	13.23 g	7.48 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		28.26 g	0.00 g	1.44 g	29.01 g	4.68 g	0.93 g	29.12 g	0.00 g	0.78 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.13 g	0.00 g	1.48 g	g	g	g	g	g	g
		1			1			1			1,7											
<b>(05034) Fruktózsze, cukor, édesítő szer M15-18</b>	Tej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöld tea , Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Tej, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kgyóuborka			Zöld tea , Körözött, Diétás pékáru BL, paprika											
	Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ		Energia: 271.20 Kcal / 1,133.62 KJ			Energia: 298.88 Kcal / 1,249.32 KJ			Energia: 231.18 Kcal / 966.33 KJ			Energia: 68.02 Kcal / 284.32 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	10.29 g	18.50 g	6.24 g	10.77 g	24.68 g	10.57 g	11.25 g	20.50 g	10.17 g	3.44 g	23.48 g	6.98 g	5.87 g	3.38 g	1.76 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		16.27 g	0.00 g	0.60 g	1.18 g	0.00 g	1.00 g	16.99 g	0.00 g	0.41 g	1.23 g	4.40 g	0.51 g	3.44 g	0.00 g	0.52 g	g	g	g	g	g	g
		1,7			1,7			1,7			1			1,7								



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05034)</b> Fruktózsze,c ukor,édesítő szerM15-18	<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Zöldségleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórat	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 854.77 Kcal / 3,572.94 KJ	Energia: 687.97 Kcal / 2,875.71 KJ	Energia: 922.09 Kcal / 3,854.34 KJ	Energia: 643.49 Kcal / 2,689.79 KJ	Energia: 744.97 Kcal / 3,113.97 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		45.38 g 34.40 g 11.88 g	32.12 g 26.85 g 5.37 g	48.92 g 30.71 g 3.50 g	22.54 g 16.99 g 5.02 g	31.01 g 30.46 g 7.16 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
90.99 g 0.01 g 5.73 g	79.28 g 0.05 g 3.80 g	87.54 g 0.02 g 4.94 g	122.26 g 20.03 g 1.83 g	85.39 g 3.82 g 1.63 g	g g g	g g g		
1,7,9,(3),(6),(10), (11),(12)	1,3,7,9	9,(7)	1,7,(3),(6),(9),(12)	1,7,9				
<b>(05035)</b> Fruktózsze,zeg., édesítőM.nye rstejM	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény	Kockasajt , Diétás pékáru BL		
		Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ	Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ	Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.57 g 26.32 g 8.38 g	6.89 g 16.50 g 4.67 g	4.49 g 23.28 g 7.02 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	8.41 g 12.50 g 7.44 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
0.49 g 0.00 g 1.88 g	1.48 g 6.24 g 1.20 g	1.63 g 0.00 g 1.00 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	1.29 g 0.00 g 1.40 g	g g g	g g g		
1	1	1		1,7				
<b>(05035)</b> Fruktózsze,zeg., édesítőM.nye rstejM	<b>Tízórai</b>	Zöld tea , Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöld tea , Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Zöld tea , Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL	Zöld tea , Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Zöld tea , Körözött, Diétás pékáru BL, paprika		
		Energia: 129.23 Kcal / 540.18 KJ	Energia: 271.33 Kcal / 1,134.16 KJ	Energia: 154.06 Kcal / 643.97 KJ	Energia: 231.31 Kcal / 966.88 KJ	Energia: 68.15 Kcal / 284.87 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír







## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.																																																														
			0.22 g			14.03 g			3.80 g			10.79 g			24.69 g			10.57 g			1.18 g			16.03 g			7.73 g			3.46 g			23.49 g			6.98 g			5.89 g			3.39 g			1.76 g			g			g			g			g			g		
			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só								
			0.37 g			0.00 g			0.20 g			1.18 g			0.00 g			1.00 g			1.09 g			0.00 g			0.01 g			1.23 g			4.40 g			0.51 g			3.44 g			0.00 g			0.52 g			g			g			g			g					
1			1,7			1,7			1,7			1			1,7																																															
<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya			Zöldségleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórát			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez																																																	
	Energia: 854.77 Kcal / 3,572.94 KJ			Energia: 687.97 Kcal / 2,875.71 KJ			Energia: 943.86 Kcal / 3,945.33 KJ			Energia: 643.49 Kcal / 2,689.79 KJ			Energia: 744.97 Kcal / 3,113.97 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																																											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																							
	45.38 g	34.40 g	11.88 g	32.12 g	26.85 g	5.37 g	49.27 g	32.60 g	3.71 g	22.54 g	16.99 g	5.02 g	31.01 g	30.46 g	7.16 g																																															
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																				
90.99 g	0.01 g	5.73 g	79.28 g	0.05 g	3.80 g	88.48 g	0.02 g	5.34 g	122.26 g	20.03 g	1.83 g	85.39 g	3.82 g	1.63 g																																																
1,7,9,(3),(6),(10),(11),(12)			1,3,7,9			9,(7)			1,7,(3),(6),(9),(12)			1,7,9																																																		
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Kockasajt, Diétás pékáru BL																																																	
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ			Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																																											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																							
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	6.89 g	16.50 g	4.67 g	4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.41 g	12.50 g	7.44 g																																															
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																							
0.49 g	0.00 g	1.88 g	1.48 g	6.24 g	1.20 g	1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.29 g	0.00 g	1.40 g																																																
1			1			1						1,7																																																		



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05037) Fruktózszeg., édestőM.nye rstejM4-6</b>	<b>Tízórai</b>	Zöld tea , Liga margarin , Diétás pékáru BL	Zöld tea , Sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél	Zöld tea , Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL	Zöld tea , Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Zöld tea , Körözött, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 206.07 Kcal / 861.37 KJ	Energia: 277.02 Kcal / 1,157.94 KJ	Energia: 218.49 Kcal / 913.29 KJ	Energia: 259.47 Kcal / 1,084.58 KJ	Energia: 175.83 Kcal / 734.97 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.67 g 7.75 g 1.94 g	10.95 g 13.08 g 5.32 g	6.15 g 8.75 g 3.91 g	7.49 g 12.50 g 3.68 g	8.52 g 2.43 g 0.92 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	28.17 g 0.00 g 0.18 g	28.56 g 0.00 g 0.58 g	28.53 g 0.00 g 0.08 g	28.94 g 4.40 g 0.34 g	29.76 g 0.00 g 0.49 g	g g g	g g g	
	1	1,7	1,7	1	1,7			
	<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta , Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Párolt rizs, Párolt zöldség, Roston sült csirkemell, Zöldségleves	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórát	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 544.01 Kcal / 2,273.96 KJ	Energia: 400.23 Kcal / 1,672.96 KJ	Energia: 579.67 Kcal / 2,423.02 KJ	Energia: 358.47 Kcal / 1,498.40 KJ	Energia: 485.85 Kcal / 2,030.85 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		27.43 g 19.56 g 7.07 g	17.84 g 13.63 g 2.73 g	28.40 g 17.59 g 2.02 g	12.68 g 8.23 g 2.47 g	20.44 g 19.83 g 5.17 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
64.50 g 0.01 g 7.09 g	51.35 g 0.03 g 1.54 g	58.15 g 0.01 g 2.08 g	69.45 g 10.02 g 10.84 g	55.49 g 2.31 g 0.90 g	g g g	g g g		
1,7,9,(3),(6),(10),(11),(12)	1,3,7,9	9,(7)	1,7,(3),(6),(9),(12)	1,7,9				
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Diétás péksütemény	Kockasajt , Diétás pékáru BL			
	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ	Energia: 232.40 Kcal / 971.43 KJ	Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 217.32 Kcal / 908.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.98 g	8.98 g	2.38 g	7.78 g	12.37 g	3.55 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.74 g	6.98 g	3.76 g									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	28.23 g	0.00 g	1.02 g	28.73 g	3.12 g	0.68 g	28.80 g	0.00 g	0.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.63 g	0.00 g	0.78 g									
	1			1			1			1,7														

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

Tízórai		Zöld tea , Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Zöld tea , Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL			Zöld tea , Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöld tea , Körözött, Diétás pékáru BL, Paprika									
Energia: 206.07 Kcal / 861.37 KJ		Energia: 277.23 Kcal / 1,158.82 KJ			Energia: 256.47 Kcal / 1,072.04 KJ			Energia: 315.58 Kcal / 1,319.12 KJ			Energia: 192.12 Kcal / 803.06 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
5.67 g	7.75 g	1.94 g	10.96 g	13.08 g	5.32 g	6.40 g	12.75 g	5.84 g	8.21 g	18.36 g	5.35 g	10.26 g	3.16 g	1.30 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.17 g	0.00 g	0.18 g	28.59 g	0.00 g	0.58 g	28.73 g	0.00 g	0.08 g	29.01 g	4.40 g	0.47 g	30.43 g	0.00 g	0.49 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1		1,7			1,7			1			1,7												
Ebéd		Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya			Zöldségleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórát			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez									
Energia: 624.10 Kcal / 2,608.74 KJ		Energia: 475.07 Kcal / 1,985.79 KJ			Energia: 687.24 Kcal / 2,872.66 KJ			Energia: 492.38 Kcal / 2,058.15 KJ			Energia: 629.96 Kcal / 2,633.23 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
31.85 g	21.88 g	7.64 g	21.88 g	15.94 g	3.25 g	31.44 g	19.98 g	2.35 g	18.19 g	12.00 g	3.57 g	21.57 g	23.41 g	5.56 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74.88 g	0.01 g	3.97 g	60.97 g	0.04 g	1.99 g	72.87 g	0.02 g	2.59 g	94.51 g	10.03 g	1.47 g	81.86 g	3.82 g	1.15 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1,7,9,(3),(6),(10),(11),(12)		1,3,7,9			9,(7)			1,7,(3),(6),(9),(12)			1,7,9												



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05038)</b> <b>Fruktózszege,</b> <b>édestőM.nye</b> <b>rstejM7-14</b>	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Diétás péksütemény	Kockasajt , Diétás pékáru BL		
		Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ	Energia: 245.82 Kcal / 1,027.53 KJ	Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 292.63 Kcal / 1,223.19 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.69 g 16.97 g 5.38 g	10.68 g 9.61 g 2.60 g	8.88 g 14.69 g 4.36 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	13.92 g 13.23 g 7.48 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28.26 g 0.00 g 1.44 g	29.01 g 4.68 g 0.93 g	29.12 g 0.00 g 0.78 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	29.13 g 0.00 g 1.48 g	g g g	g g g		
1	1	1	1,7					
<b>(05039)</b> <b>Fruktózszege,</b> <b>édestőM.nye</b> <b>rstejM15-18</b>	<b>Tízórai</b>	Zöld tea , Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöld tea , Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Zöld tea , Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL	Zöld tea , Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Zöld tea , Körözött, Diétás pékáru BL, paprika		
		Energia: 129.10 Kcal / 539.64 KJ	Energia: 271.20 Kcal / 1,133.62 KJ	Energia: 153.93 Kcal / 643.43 KJ	Energia: 231.18 Kcal / 966.33 KJ	Energia: 68.02 Kcal / 284.32 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0.20 g 14.02 g 3.80 g	10.77 g 24.68 g 10.57 g	1.16 g 16.02 g 7.73 g	3.44 g 23.48 g 6.98 g	5.87 g 3.38 g 1.76 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
0.37 g 0.00 g 0.20 g	1.18 g 0.00 g 1.00 g	1.09 g 0.00 g 0.01 g	1.23 g 4.40 g 0.51 g	3.44 g 0.00 g 0.52 g	g g g	g g g		
1	1,7	1,7	1	1,7				
<b>(05039)</b> <b>Fruktózszege,</b> <b>édestőM.nye</b> <b>rstejM15-18</b>	<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Zöldségleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórat	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 854.77 Kcal / 3,572.94 KJ	Energia: 687.97 Kcal / 2,875.71 KJ	Energia: 922.09 Kcal / 3,854.34 KJ	Energia: 643.49 Kcal / 2,689.79 KJ	Energia: 744.97 Kcal / 3,113.97 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

45.38 g	34.40 g	11.88 g	32.12 g	26.85 g	5.37 g	48.92 g	30.71 g	3.50 g	22.54 g	16.99 g	5.02 g	31.01 g	30.46 g	7.16 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
90.99 g	0.01 g	5.73 g	79.28 g	0.05 g	3.80 g	87.54 g	0.02 g	4.94 g	122.26 g	20.03 g	1.83 g	85.39 g	3.82 g	1.63 g							
1,7,9,(3),(6),(10),(11),(12)			1,3,7,9			9,(7)			1,7,(3),(6),(9),(12)			1,7,9									

<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény	Kockasajt, Diétás pékáru BL		
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ	Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ	Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	5.57 g 26.32 g 8.38 g	6.89 g 16.50 g 4.67 g	4.49 g 23.28 g 7.02 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	8.41 g 12.50 g 7.44 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
0.49 g 0.00 g 1.88 g	1.48 g 6.24 g 1.20 g	1.63 g 0.00 g 1.00 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	1.29 g 0.00 g 1.40 g	g g g	g g g	
1	1	1	1,7				

<b>Tízórai</b>	Tejeskávé, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Tej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL, paprika		
	Energia: 435.00 Kcal / 1,818.30 KJ	Energia: 322.40 Kcal / 1,347.63 KJ	Energia: 351.19 Kcal / 1,467.97 KJ	Energia: 310.84 Kcal / 1,299.31 KJ	Energia: 147.68 Kcal / 617.30 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	10.31 g 18.50 g 6.24 g	11.02 g 24.78 g 10.59 g	10.46 g 18.51 g 6.24 g	3.33 g 23.46 g 6.98 g	5.76 g 3.36 g 1.76 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
56.31 g 39.96 g 0.60 g	13.02 g 9.99 g 1.01 g	35.22 g 16.20 g 0.60 g	21.21 g 24.38 g 0.51 g	23.42 g 19.98 g 0.52 g	g g g	g g g	
1,7	1,7	1,7,(12)	1	1,7			

<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Csirkepörkölt (comb), Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez		

(05040) Sertés- és marhamentés



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		Energia: 1,060.58 Kcal / 4,433.22 Kj			Energia: 687.97 Kcal / 2,875.71 Kj			Energia: 959.79 Kcal / 4,011.92 Kj			Energia: 756.51 Kcal / 3,162.21 Kj			Energia: 784.23 Kcal / 3,278.08 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		46.13 g	28.64 g	10.69 g	32.12 g	26.85 g	5.37 g	49.43 g	24.67 g	3.26 g	23.51 g	17.59 g	5.02 g	50.14 g	22.15 g	3.95 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
		153.99 g	59.94 g	9.23 g	79.28 g	0.05 g	3.80 g	112.56 g	13.01 g	3.84 g	147.21 g	30.66 g	1.87 g	94.56 g	18.01 g	6.05 g	g	g	g	g	g	g
		1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)			1,3,7,9			1,7			1,7,(3),(6),(9),(12)			1,9								
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Kockasajt , Diétás pékáru BL											
	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj		Energia: 178.32 Kcal / 745.38 Kj			Energia: 221.59 Kcal / 926.25 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 151.99 Kcal / 635.32 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.89 g	15.12 g	4.17 g	7.33 g	15.16 g	4.18 g	5.33 g	21.40 g	6.55 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.41 g	12.50 g	7.44 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
		2.05 g	0.00 g	1.05 g	3.10 g	6.24 g	1.07 g	1.65 g	0.00 g	1.11 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.29 g	0.00 g	1.40 g	g	g	g	g	g	g
		1			1			1			1,7											
<b>(05042) Sertés- és marhamenté s4-6</b>	Tejeskávé, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Limonádé, Sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Tej, Baracklevár, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL, Paprika											
	Energia: 367.13 Kcal / 1,534.60 Kj		Energia: 306.94 Kcal / 1,283.01 Kj			Energia: 328.84 Kcal / 1,374.55 Kj			Energia: 312.75 Kcal / 1,307.30 Kj			Energia: 229.11 Kcal / 957.68 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	12.39 g	10.73 g	3.57 g	11.05 g	13.13 g	5.33 g	12.44 g	10.73 g	3.57 g	7.40 g	12.48 g	3.68 g	8.43 g	2.41 g	0.92 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
		54.82 g	15.98 g	0.45 g	35.53 g	5.99 g	0.58 g	45.21 g	5.51 g	0.45 g	42.33 g	17.79 g	0.34 g	43.15 g	13.39 g	0.49 g	g	g	g	g	g	g
		1,7			1,7			1,7,(12)			1			1,7								



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05042)</b> Sertés- és marhamente s4-6	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Csirkepörkölt (comb), Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 519.12 Kcal / 2,169.92 KJ	Energia: 400.23 Kcal / 1,672.96 KJ	Energia: 587.63 Kcal / 2,456.29 KJ	Energia: 441.07 Kcal / 1,843.67 KJ	Energia: 552.26 Kcal / 2,308.45 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		27.36 g 15.63 g 6.30 g	17.84 g 13.63 g 2.73 g	28.47 g 13.62 g 1.79 g	13.47 g 8.83 g 2.47 g	46.50 g 17.14 g 3.38 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
66.98 g 3.00 g 6.49 g	51.35 g 0.03 g 1.54 g	70.19 g 6.50 g 1.33 g	87.18 g 15.34 g 10.87 g	51.93 g 10.50 g 4.47 g	g g g	g g g		
	1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)	1,3,7,9	1,7,9	1,7,(3),(6),(9),(12)	1,9			
<b>(05043)</b> Sertés- és marhamente s7-14	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Diétás péksütemény	Kockasajt, Diétás pékáru BL		
		Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ	Energia: 230.48 Kcal / 963.41 KJ	Energia: 252.11 Kcal / 1,053.82 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 217.32 Kcal / 908.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.98 g 8.29 g 2.12 g	9.20 g 8.31 g 2.13 g	8.20 g 11.43 g 3.32 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	9.74 g 6.98 g 3.76 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29.01 g 0.00 g 0.61 g	29.54 g 3.12 g 0.62 g	28.81 g 0.00 g 0.64 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	28.63 g 0.00 g 0.78 g	g g g	g g g		
	1	1	1	1,7				
<b>(05043)</b> Sertés- és marhamente s7-14	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Tej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 367.13 Kcal / 1,534.60 KJ	Energia: 325.55 Kcal / 1,360.80 KJ	Energia: 354.29 Kcal / 1,480.93 KJ	Energia: 368.86 Kcal / 1,541.83 KJ	Energia: 245.40 Kcal / 1,025.77 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.																						
		12.39 g	10.73 g	3.57 g	11.15 g	13.15 g	5.33 g	12.49 g	10.74 g	3.57 g	8.12 g	18.34 g	5.35 g	10.17 g	3.14 g	1.30 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
		54.82 g	15.98 g	0.45 g	39.99 g	9.99 g	0.58 g	51.47 g	10.85 g	0.45 g	42.40 g	17.79 g	0.47 g	43.82 g	13.39 g	0.49 g						
		1,7	1,7			1,7,(12)			1			1,7										
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Csirkepörkölt (comb), Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez									
	Energia: 746.63 Kcal / 3,120.91 Kj			Energia: 475.07 Kcal / 1,985.79 Kj			Energia: 709.28 Kcal / 2,964.79 Kj			Energia: 590.19 Kcal / 2,466.99 Kj			Energia: 711.00 Kcal / 2,971.98 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	33.17 g	18.20 g	6.84 g	21.88 g	15.94 g	3.25 g	31.72 g	15.37 g	2.14 g	19.07 g	12.60 g	3.57 g	48.22 g	19.52 g	3.64 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	112.03 g	31.97 g	5.54 g	60.97 g	0.04 g	1.99 g	90.20 g	9.11 g	1.75 g	115.85 g	18.00 g	1.51 g	84.03 g	15.01 g	5.19 g	g	g	g	g	g	g	
		1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)	1,3,7,9			1,7,9			1,7,(3),(6),(9),(12)			1,9										
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Kockasajt, Diétás pékáru BL									
	Energia: 238.71 Kcal / 997.81 Kj			Energia: 242.94 Kcal / 1,015.49 Kj			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 292.63 Kcal / 1,223.19 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	10.88 g	8.57 g	2.21 g	11.01 g	8.60 g	2.22 g	9.51 g	13.28 g	4.00 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	13.92 g	13.23 g	7.48 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	29.43 g	0.00 g	0.82 g	30.22 g	4.68 g	0.83 g	29.13 g	0.00 g	0.86 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.13 g	0.00 g	1.48 g	g	g	g	g	g	g	
		1	1			1			1,7													







## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05044)</b> <b>Sertés- és</b> <b>marhamente</b> <b>s15-18</b>	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Tej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL, paprika		
		Energia: 435.00 Kcal / 1,818.30 Kj	Energia: 322.40 Kcal / 1,347.63 Kj	Energia: 351.19 Kcal / 1,467.97 Kj	Energia: 297.19 Kcal / 1,242.25 Kj	Energia: 134.03 Kcal / 560.25 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav
		10.31 g    18.50 g    6.24 g	11.02 g    24.78 g    10.59 g	10.46 g    18.51 g    6.24 g	3.33 g    23.46 g    6.98 g	5.76 g    3.36 g    1.76 g	g    g    g	g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
	56.31 g    39.96 g    0.60 g	13.02 g    9.99 g    1.01 g	35.22 g    16.20 g    0.60 g	17.81 g    20.98 g    0.51 g	20.02 g    16.58 g    0.52 g	g    g    g	g    g    g	
	1,7	1,7	1,7,(12)	1	1,7			
	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Csirkepörkölt (comb), Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,060.58 Kcal / 4,433.22 Kj	Energia: 687.97 Kcal / 2,875.71 Kj	Energia: 959.79 Kcal / 4,011.92 Kj	Energia: 756.51 Kcal / 3,162.21 Kj	Energia: 784.23 Kcal / 3,278.08 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav
		46.13 g    28.64 g    10.69 g	32.12 g    26.85 g    5.37 g	49.43 g    24.67 g    3.26 g	23.51 g    17.59 g    5.02 g	50.14 g    22.15 g    3.95 g	g    g    g	g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
153.99 g    59.94 g    9.23 g	79.28 g    0.05 g    3.80 g	112.56 g    13.01 g    3.84 g	147.21 g    30.66 g    1.87 g	94.56 g    18.01 g    6.05 g	g    g    g	g    g    g		
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)	1,3,7,9	1,7	1,7,(3),(6),(9),(12)	1,9				
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény	Kockasajt, Diétás pékáru BL			
	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj	Energia: 178.32 Kcal / 745.38 Kj	Energia: 221.59 Kcal / 926.25 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 151.99 Kcal / 635.32 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav	
6.89 g    15.12 g    4.17 g	7.33 g    15.16 g    4.18 g	5.33 g    21.40 g    6.55 g	1.50 g    11.90 g    0.90 g	8.41 g    12.50 g    7.44 g	g    g    g	g    g    g		



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
2.05 g			0.00 g			1.05 g			3.10 g			6.24 g			1.07 g			1.65 g			0.00 g			1.11 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			1.29 g			0.00 g			1.40 g			g			g			g											
1									1									1									1,7																																			
<b>Tízórai</b>																																																														
Tejeskávé, Liga margarin, Diétás pékáru BL									Limonádé, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom									Tej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL									Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka									Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL, paprika																										
Energia: 435.00 Kcal / 1,818.30 KJ									Energia: 322.40 Kcal / 1,347.63 KJ									Energia: 351.19 Kcal / 1,467.97 KJ									Energia: 310.84 Kcal / 1,299.31 KJ									Energia: 147.68 Kcal / 617.30 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ								
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír											
10.31 g			18.50 g			6.24 g			11.02 g			24.78 g			10.59 g			10.46 g			18.51 g			6.24 g			3.33 g			23.46 g			6.98 g			5.76 g			3.36 g			1.76 g			g			g			g											
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
56.31 g			39.96 g			0.60 g			13.02 g			9.99 g			1.01 g			35.22 g			16.20 g			0.60 g			21.21 g			24.38 g			0.51 g			23.42 g			19.98 g			0.52 g			g			g			g											
1,7									1,7									1,7,(12)									1									1,7																										
<b>Ebéd</b>																																																														
Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt									Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya									Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs									Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma									Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez																										
Energia: 1,060.58 Kcal / 4,433.22 KJ									Energia: 687.97 Kcal / 2,875.71 KJ									Energia: 959.79 Kcal / 4,011.92 KJ									Energia: 756.51 Kcal / 3,162.21 KJ									Energia: 812.92 Kcal / 3,398.01 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ								
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír											
46.13 g			28.64 g			10.69 g			32.12 g			26.85 g			5.37 g			49.43 g			24.67 g			3.26 g			23.51 g			17.59 g			5.02 g			29.67 g			33.80 g			5.81 g			g			g			g											
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
153.99 g			59.94 g			9.23 g			79.28 g			0.05 g			3.80 g			112.56 g			13.01 g			3.84 g			147.21 g			30.66 g			1.87 g			95.92 g			18.01 g			3.93 g			g			g			g											
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)									1,3,7,9									1,7									1,7,(3),(6),(9),(12)									1,9																										
<b>Uzsonna</b>																																																														
Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL									Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek									Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika									Diétás péksütemény									Kockasajt, Diétás pékáru BL																										
Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ									Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ									Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ									Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ									Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ								
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír											



(05070)  
Hüvelyes,hal,  
tartószer  
mentes







Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05072)</b> Hüvelyes,hal, tartószószter mentes4-6	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Diétás péksütemény	Kockasajt , Diétás pékáru BL		
		Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ	Energia: 232.40 Kcal / 971.43 KJ	Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 217.32 Kcal / 908.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 8.32 g 13.89 g 4.23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 8.98 g 8.98 g 2.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 7.78 g 12.37 g 3.55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 9.74 g 6.98 g 3.76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g
		Szénhidrát Cukor Só 28.23 g 0.00 g 1.02 g	Szénhidrát Cukor Só 28.73 g 3.12 g 0.68 g	Szénhidrát Cukor Só 28.80 g 0.00 g 0.58 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 28.63 g 0.00 g 0.78 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1		1,7			
<b>(05073)</b> Hüvelyes,hal, tartószószter ment.7-14	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Tej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 367.13 Kcal / 1,534.60 KJ	Energia: 325.55 Kcal / 1,360.80 KJ	Energia: 354.29 Kcal / 1,480.93 KJ	Energia: 368.86 Kcal / 1,541.83 KJ	Energia: 245.40 Kcal / 1,025.77 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 12.39 g 10.73 g 3.57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 11.15 g 13.15 g 5.33 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 12.49 g 10.74 g 3.57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 8.12 g 18.34 g 5.35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 10.17 g 3.14 g 1.30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g
		Szénhidrát Cukor Só 54.82 g 15.98 g 0.45 g	Szénhidrát Cukor Só 39.99 g 9.99 g 0.58 g	Szénhidrát Cukor Só 51.47 g 10.85 g 0.45 g	Szénhidrát Cukor Só 42.40 g 17.79 g 0.47 g	Szénhidrát Cukor Só 43.82 g 13.39 g 0.49 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1,7	1,7	1,7,(12)	1	1,7			
<b>(05073)</b> Hüvelyes,hal, tartószószter ment.7-14	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta , Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 746.63 Kcal / 3,120.91 KJ	Energia: 475.07 Kcal / 1,985.79 KJ	Energia: 709.28 Kcal / 2,964.79 KJ	Energia: 590.19 Kcal / 2,466.99 KJ	Energia: 650.19 Kcal / 2,717.79 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 33.17 g 18.20 g 6.84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 21.88 g 15.94 g 3.25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 31.72 g 15.37 g 2.14 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 19.07 g 12.60 g 3.57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 19.30 g 25.12 g 4.02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
112.03 g	31.97 g	5.54 g	60.97 g	0.04 g	1.99 g	90.20 g	9.11 g	1.75 g	115.85 g	18.00 g	1.51 g	85.18 g	15.01 g	2.96 g						
1,3,7,9,(6),(10), (11),(12)			1,3,7,9			1,7,9			1,7,(3),(6),(9),(12)			1,9								

<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Diétás péksütemény	Kockasajt, Diétás pékáru BL													
	Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ	Energia: 245.82 Kcal / 1,027.53 KJ	Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 292.63 Kcal / 1,223.19 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.69 g	16.97 g	5.38 g	10.68 g	9.61 g	2.60 g	8.88 g	14.69 g	4.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	13.92 g	13.23 g	7.48 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.26 g	0.00 g	1.44 g	29.01 g	4.68 g	0.93 g	29.12 g	0.00 g	0.78 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.13 g	0.00 g	1.48 g	g	g	g	
1			1			1						1,7						

<b>Tízórai</b>	Tejeskávé, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Tej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrémmel, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL, paprika													
	Energia: 435.00 Kcal / 1,818.30 KJ	Energia: 322.40 Kcal / 1,347.63 KJ	Energia: 351.19 Kcal / 1,467.97 KJ	Energia: 297.19 Kcal / 1,242.25 KJ	Energia: 134.03 Kcal / 560.25 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.31 g	18.50 g	6.24 g	11.02 g	24.78 g	10.59 g	10.46 g	18.51 g	6.24 g	3.33 g	23.46 g	6.98 g	5.76 g	3.36 g	1.76 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.31 g	39.96 g	0.60 g	13.02 g	9.99 g	1.01 g	35.22 g	16.20 g	0.60 g	17.81 g	20.98 g	0.51 g	20.02 g	16.58 g	0.52 g	g	g	g	
1,7			1,7			1,7,(12)			1			1,7						

<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez										
	Energia: 1,060.58 Kcal / 4,433.22 KJ	Energia: 687.97 Kcal / 2,875.71 KJ	Energia: 959.79 Kcal / 4,011.92 KJ	Energia: 756.51 Kcal / 3,162.21 KJ	Energia: 812.92 Kcal / 3,398.01 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír



(05074) Hüvelyes, hal, tartósítószer ment15-18



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g
46.13 g	28.64 g	10.69 g	32.12 g	26.85 g	5.37 g	49.43 g	24.67 g	3.26 g	23.51 g	17.59 g	5.02 g	29.67 g	33.80 g	5.81 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
153.99 g	59.94 g	9.23 g	79.28 g	0.05 g	3.80 g	112.56 g	13.01 g	3.84 g	147.21 g	30.66 g	1.87 g	95.92 g	18.01 g	3.93 g						
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)			1,3,7,9			1,7			1,7,(3),(6),(9),(12)			1,9								

Uzsonna

Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Kockasajt, Diétás pékáru BL								
Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ			Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
5.57 g	26.32 g	8.38 g	6.89 g	16.50 g	4.67 g	4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.41 g	12.50 g	7.44 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0.49 g	0.00 g	1.88 g	1.48 g	6.24 g	1.20 g	1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.29 g	0.00 g	1.40 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1,7			1,7								

(05100) Káliumszegény

Tízórai

Tejeskávé, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Tej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL, paprika								
Energia: 435.00 Kcal / 1,818.30 KJ			Energia: 350.86 Kcal / 1,466.59 KJ			Energia: 351.19 Kcal / 1,467.97 KJ			Energia: 310.84 Kcal / 1,299.31 KJ			Energia: 147.68 Kcal / 617.30 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
10.31 g	18.50 g	6.24 g	10.66 g	24.66 g	10.57 g	10.46 g	18.51 g	6.24 g	3.33 g	23.46 g	6.98 g	5.76 g	3.36 g	1.76 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.31 g	39.96 g	0.60 g	21.16 g	19.98 g	1.00 g	35.22 g	16.20 g	0.60 g	21.21 g	24.38 g	0.51 g	23.42 g	19.98 g	0.52 g	g	g	g	g	g	g
1,7			1,7			1,7,(12)			1			1,7								





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(05100) Káliumszegény</b>	<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Hajdina köret	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			
		Energia: 1.224.09 Kcal / 5.116.70 Kj	Energia: 844.81 Kcal / 3.531.31 Kj	Energia: 959.79 Kcal / 4.011.92 Kj	Energia: 756.51 Kcal / 3.162.21 Kj	Energia: 744.97 Kcal / 3.113.97 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
		Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír
		29.35 g    83.38 g    29.53 g	34.66 g    37.19 g    6.68 g	49.43 g    24.67 g    3.26 g	23.51 g    17.59 g    5.02 g	31.01 g    30.46 g    7.16 g	g    g    g	g    g    g	
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	
87.77 g    2.41 g    6.68 g	93.45 g    0.05 g    4.36 g	112.56 g    13.01 g    3.84 g	147.21 g    30.66 g    1.87 g	85.39 g    3.82 g    1.63 g	g    g    g	g    g    g			
	1,7,9,(3)	1,3,7,9	1,7	1,7,(3),(6),(9),(12)	1,7,9				
<b>(05102) Káliumszegény 4-6</b>	<b>Tízórai</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény	Kockasajt, Diétás pékáru BL			
		Energia: 262.38 Kcal / 1.096.75 Kj	Energia: 182.16 Kcal / 761.43 Kj	Energia: 235.13 Kcal / 982.84 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1.131.94 Kj	Energia: 151.99 Kcal / 635.32 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
		Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	
		5.57 g    26.32 g    8.38 g	6.89 g    16.50 g    4.67 g	4.49 g    23.28 g    7.02 g	1.50 g    11.90 g    0.90 g	8.41 g    12.50 g    7.44 g	g    g    g	g    g    g	
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	
0.49 g    0.00 g    1.88 g	1.48 g    6.24 g    1.20 g	1.63 g    0.00 g    1.00 g	31.80 g    18.90 g    0.30 g	1.29 g    0.00 g    1.40 g	g    g    g	g    g    g			
	1	1	1	1,7					





### Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.																						
	12.39 g	10.73 g	3.57 g	10.86 g	13.06 g	5.32 g	12.44 g	10.73 g	3.57 g	7.40 g	12.48 g	3.68 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	43.15 g	13.39 g	0.49 g	g	g	g	g	g	g	
	54.82 g	15.98 g	0.45 g	41.95 g	13.39 g	0.58 g	45.21 g	5.51 g	0.45 g	42.33 g	17.79 g	0.34 g										
	1,7			1,7			1,7,(12)			1			1,7									
<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérbocok, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Hajdina köret			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez									
	Energia: 724.30 Kcal / 3,027.57 KJ			Energia: 622.71 Kcal / 2,602.93 KJ			Energia: 587.63 Kcal / 2,456.29 KJ			Energia: 441.07 Kcal / 1,843.67 KJ			Energia: 485.85 Kcal / 2,030.85 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	19.34 g	43.65 g	15.65 g	22.13 g	24.11 g	4.05 g	28.47 g	13.62 g	1.79 g	13.47 g	8.83 g	2.47 g	20.44 g	19.83 g	5.17 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
62.79 g	1.21 g	7.56 g	79.52 g	0.03 g	3.29 g	70.19 g	6.50 g	1.33 g	87.18 g	15.34 g	10.87 g	55.49 g	2.31 g	0.90 g	g	g	g	g	g	g		
1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7,9			1,7,(3),(6),(9),(12)			1,7,9										
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Kockasajt, Diétás pékáru BL									
	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ			Energia: 232.40 Kcal / 971.43 KJ			Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 217.32 Kcal / 908.40 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.98 g	8.98 g	2.38 g	7.78 g	12.37 g	3.55 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.74 g	6.98 g	3.76 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.23 g	0.00 g	1.02 g	28.73 g	3.12 g	0.68 g	28.80 g	0.00 g	0.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.63 g	0.00 g	0.78 g	g	g	g	g	g	g		
1			1			1			1,7													





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05103) Káliumszegé ny7-14</b>	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Tej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 367.13 Kcal / 1,534.60 KJ	Energia: 330.51 Kcal / 1,381.53 KJ	Energia: 354.29 Kcal / 1,480.93 KJ	Energia: 368.86 Kcal / 1,541.83 KJ	Energia: 245.40 Kcal / 1,025.77 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		12.39 g 10.73 g 3.57 g	10.87 g 13.06 g 5.32 g	12.49 g 10.74 g 3.57 g	8.12 g 18.34 g 5.35 g	10.17 g 3.14 g 1.30 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	54.82 g 15.98 g 0.45 g	41.98 g 13.39 g 0.58 g	51.47 g 10.85 g 0.45 g	42.40 g 17.79 g 0.47 g	43.82 g 13.39 g 0.49 g	g g g	g g g	
	1,7	1,7	1,7,(12)	1	1,7			
	<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségréMLEVES, PíRított kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Hajdina köret	MeggyeLeves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 843.07 Kcal / 3,524.03 KJ	Energia: 678.80 Kcal / 2,837.38 KJ	Energia: 709.28 Kcal / 2,964.79 KJ	Energia: 590.19 Kcal / 2,466.99 KJ	Energia: 629.96 Kcal / 2,633.23 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		21.73 g 51.20 g 18.14 g	25.67 g 26.38 g 4.57 g	31.72 g 15.37 g 2.14 g	19.07 g 12.60 g 3.57 g	21.57 g 23.41 g 5.56 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
72.97 g 1.45 g 4.30 g	85.14 g 0.04 g 3.63 g	90.20 g 9.11 g 1.75 g	115.85 g 18.00 g 1.51 g	81.86 g 3.82 g 1.15 g	g g g	g g g		
1,7,9,(3)	1,3,7,9	1,7,9	1,7,(3),(6),(9),(12)	1,7,9				
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Diétás péksütemény	Kockasajt , Diétás pékáru BL			
	Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ	Energia: 245.82 Kcal / 1,027.53 KJ	Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 292.63 Kcal / 1,223.19 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	9.69 g 16.97 g 5.38 g	10.68 g 9.61 g 2.60 g	8.88 g 14.69 g 4.36 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	13.92 g 13.23 g 7.48 g	g g g	g g g	



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
28.26 g			0.00 g			1.44 g			29.01 g			4.68 g			0.93 g			29.12 g			0.00 g			0.78 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			29.13 g			0.00 g			1.48 g			g			g			g											
1									1									1									1,7																																			
<b>Tízórai</b>																																																														
Tejeskávé, Liga margarin, Diétás pékáru BL									Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél									Tej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL									Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka									Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL, paprika																										
Energia: 435.00 Kcal / 1,818.30 KJ									Energia: 337.21 Kcal / 1,409.54 KJ									Energia: 351.19 Kcal / 1,467.97 KJ									Energia: 297.19 Kcal / 1,242.25 KJ									Energia: 134.03 Kcal / 560.25 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ								
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír											
10.31 g			18.50 g			6.24 g			10.66 g			24.66 g			10.57 g			10.46 g			18.51 g			6.24 g			3.33 g			23.46 g			6.98 g			5.76 g			3.36 g			1.76 g			g			g			g											
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
56.31 g			39.96 g			0.60 g			17.76 g			16.58 g			1.00 g			35.22 g			16.20 g			0.60 g			17.81 g			20.98 g			0.51 g			20.02 g			16.58 g			0.52 g			g			g			g											
1,7									1,7									1,7,(12)									1									1,7																										
<b>Ebéd</b>																																																														
Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt									Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Hajdina köret									Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs									Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma									Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez																										
Energia: 1,224.09 Kcal / 5,116.70 KJ									Energia: 844.81 Kcal / 3,531.31 KJ									Energia: 959.79 Kcal / 4,011.92 KJ									Energia: 756.51 Kcal / 3,162.21 KJ									Energia: 744.97 Kcal / 3,113.97 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ								
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír											
29.35 g			83.38 g			29.53 g			34.66 g			37.19 g			6.68 g			49.43 g			24.67 g			3.26 g			23.51 g			17.59 g			5.02 g			31.01 g			30.46 g			7.16 g			g			g			g											
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
87.77 g			2.41 g			6.68 g			93.45 g			0.05 g			4.36 g			112.56 g			13.01 g			3.84 g			147.21 g			30.66 g			1.87 g			85.39 g			3.82 g			1.63 g			g			g			g											
1,7,9,(3)									1,3,7,9									1,7									1,7,(3),(6),(9),(12)									1,7,9																										
<b>Uzsonna</b>																																																														
Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL									Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek									Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika									Diétás péksütemény									Kockasajt , Diétás pékáru BL																										
Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ									Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ									Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ									Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ									Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ								
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír											



(05104)  
Káliumszegé  
ny 15-18





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05110)</b> OM,kókusz, must,szój,szi lv,banánM	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Kockasajt , Diétás pékáru BL		
		Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ	Energia: 176.51 Kcal / 737.81 KJ	Energia: 227.29 Kcal / 950.07 KJ	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.57 g 26.32 g 8.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.45 g 16.46 g 4.66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.01 g 23.16 g 7.02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.89 g 15.12 g 4.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.41 g 12.50 g 7.44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 0.49 g 0.00 g 1.88 g	Szénhidrát Cukor Só 0.43 g 0.00 g 1.18 g	Szénhidrát Cukor Só 0.43 g 0.00 g 1.00 g	Szénhidrát Cukor Só 2.05 g 0.00 g 1.05 g	Szénhidrát Cukor Só 1.29 g 0.00 g 1.40 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1	1	1	1,7		
<b>(05112)</b> OM,kók, must,szój,szi lv,banánM4-6	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Tej, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL		
		Energia: 367.13 Kcal / 1,534.60 KJ	Energia: 329.89 Kcal / 1,378.94 KJ	Energia: 315.03 Kcal / 1,316.83 KJ	Energia: 308.05 Kcal / 1,287.65 KJ	Energia: 225.19 Kcal / 941.29 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 12.39 g 10.73 g 3.57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.82 g 13.05 g 5.32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12.86 g 11.73 g 5.54 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.00 g 12.44 g 3.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.19 g 2.35 g 0.92 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 54.82 g 15.98 g 0.45 g	Szénhidrát Cukor Só 41.90 g 13.39 g 0.58 g	Szénhidrát Cukor Só 39.13 g 0.00 g 0.35 g	Szénhidrát Cukor Só 41.65 g 13.39 g 0.33 g	Szénhidrát Cukor Só 42.55 g 13.39 g 0.49 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1,7	1,7	1,7	1	1,7		
<b>(05112)</b> OM,kók, must,szój,szi lv,banánM4-6	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta , Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 699.41 Kcal / 2,923.53 KJ	Energia: 400.23 Kcal / 1,672.96 KJ	Energia: 604.20 Kcal / 2,525.56 KJ	Energia: 394.41 Kcal / 1,648.63 KJ	Energia: 461.57 Kcal / 1,929.36 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 19.27 g 39.72 g 14.88 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17.84 g 13.63 g 2.73 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28.40 g 14.23 g 2.18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12.74 g 8.24 g 2.63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17.41 g 19.92 g 3.45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 65.27 g 4.20 g 6.96 g	Szénhidrát Cukor Só 51.35 g 0.03 g 1.54 g	Szénhidrát Cukor Só 71.03 g 8.00 g 1.33 g	Szénhidrát Cukor Só 78.22 g 17.08 g 10.84 g	Szénhidrát Cukor Só 52.17 g 10.50 g 2.22 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05112)</b> OM,kók, must,szój,szi lv,banánM4-6	<b>Ebéd</b>	1,3,7,9	1,3,7,9	1,7,9	1,7,(3),(6),(9),(12)	1,9		
	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL	Kockasajt , Diétás pékáru BL		
		Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ	Energia: 229.58 Kcal / 959.64 KJ	Energia: 254.97 Kcal / 1,065.77 KJ	Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ	Energia: 217.32 Kcal / 908.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.32 g 13.89 g 4.23 g	8.76 g 8.96 g 2.37 g	7.54 g 12.31 g 3.55 g	8.98 g 8.29 g 2.12 g	9.74 g 6.98 g 3.76 g	g g g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
28.23 g 0.00 g 1.02 g	28.20 g 0.00 g 0.67 g	28.20 g 0.00 g 0.58 g	29.01 g 0.00 g 0.61 g	28.63 g 0.00 g 0.78 g	g g g	g g g		
	1	1	1	1	1,7			
<b>(05113)</b> OM,kók, must,szój,szi lv,banánM7-14	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Tej, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL		
		Energia: 367.13 Kcal / 1,534.60 KJ	Energia: 329.89 Kcal / 1,378.94 KJ	Energia: 353.01 Kcal / 1,475.58 KJ	Energia: 364.16 Kcal / 1,522.19 KJ	Energia: 239.52 Kcal / 1,001.19 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		12.39 g 10.73 g 3.57 g	10.82 g 13.05 g 5.32 g	13.11 g 15.73 g 7.47 g	7.72 g 18.30 g 5.05 g	9.81 g 3.05 g 1.30 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
54.82 g 15.98 g 0.45 g	41.90 g 13.39 g 0.58 g	39.33 g 0.00 g 0.35 g	41.72 g 13.39 g 0.46 g	42.92 g 13.39 g 0.49 g	g g g	g g g		
	1,7	1,7	1,7	1	1,7			
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta , Diétás pékáru BL, ebédhez			
	Energia: 965.60 Kcal / 4,036.21 KJ	Energia: 475.07 Kcal / 1,985.79 KJ	Energia: 741.54 Kcal / 3,099.64 KJ	Energia: 546.29 Kcal / 2,283.49 KJ	Energia: 650.19 Kcal / 2,717.79 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	23.05 g 47.52 g 17.34 g	21.88 g 15.94 g 3.25 g	31.73 g 16.27 g 2.71 g	18.28 g 12.01 g 3.81 g	19.30 g 25.12 g 4.02 g	g g g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		







Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
87.77 g			2.41 g			6.68 g			91.58 g			0.01 g			5.62 g			108.36 g			13.01 g			4.69 g			148.10 g			30.63 g			2.62 g			95.92 g			18.01 g			3.93 g			g			g			g		
1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7			1,(3),(12)			1,9																																									
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kockasajt, Diétás pékáru BL																																								
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ			Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 180.47 Kcal / 754.36 KJ			Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																																		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	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	16.50 g	4.67 g	4.49 g	23.28 g	7.02 g	8.97 g	14.56 g	4.01 g	8.41 g	12.50 g	7.44 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																				
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																				
0.49 g	0.00 g	1.88 g	1.48 g	6.24 g	1.20 g	1.63 g	0.00 g	1.00 g	3.17 g	0.00 g	1.12 g	1.29 g	0.00 g	1.40 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																					
1			1			1			1			1,7																																									
<b>Tízórai</b>	Tejeskávét, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Tej, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL, Paprika																																								
	Energia: 367.13 Kcal / 1,534.60 KJ			Energia: 330.30 Kcal / 1,380.65 KJ			Energia: 315.03 Kcal / 1,316.83 KJ			Energia: 312.75 Kcal / 1,307.30 KJ			Energia: 229.11 Kcal / 957.68 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																																		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																				
	12.39 g	10.73 g	3.57 g	10.86 g	13.06 g	5.32 g	12.86 g	11.73 g	5.54 g	7.40 g	12.48 g	3.68 g	8.43 g	2.41 g	0.92 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																					
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																				
54.82 g	15.98 g	0.45 g	41.95 g	13.39 g	0.58 g	39.13 g	0.00 g	0.35 g	42.33 g	17.79 g	0.34 g	43.15 g	13.39 g	0.49 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																						
1,7			1,7			1,7			1			1,7																																									
<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			Húsgaluska leves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült sertés, Párolt zöldség, Köles			Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez																																								
	Energia: 724.30 Kcal / 3,027.57 KJ			Energia: 542.93 Kcal / 2,269.45 KJ			Energia: 878.27 Kcal / 3,671.17 KJ			Energia: 485.62 Kcal / 2,029.89 KJ			Energia: 461.57 Kcal / 1,929.36 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																																		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																							



(05122)  
Hüv.OMárpa,  
PP,köm,hal,c  
sirk,pul4-6





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	g	g	g	
19.34 g	43.65 g	15.65 g	20.75 g	24.83 g	6.22 g	38.80 g	32.47 g	6.49 g	13.86 g	8.74 g	2.22 g	17.41 g	19.92 g	3.45 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
62.79 g	1.21 g	7.56 g	58.02 g	0.01 g	2.59 g	89.54 g	6.50 g	4.02 g	86.61 g	15.32 g	11.09 g	52.17 g	10.50 g	2.22 g							
1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7,9			1,(3),(12)			1,9									

<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Kockasajt, Diétás pékáru BL																
	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ	Energia: 232.40 Kcal / 971.43 KJ	Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ	Energia: 231.55 Kcal / 967.88 KJ	Energia: 217.32 Kcal / 908.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ														
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.98 g	8.98 g	2.38 g	7.78 g	12.37 g	3.55 g	10.02 g	8.01 g	2.05 g	9.74 g	6.98 g	3.76 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.23 g	0.00 g	1.02 g	28.73 g	3.12 g	0.68 g	28.80 g	0.00 g	0.58 g	29.57 g	0.00 g	0.64 g	28.63 g	0.00 g	0.78 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1,7									

<b>Tízórai</b>	Tejeskávé, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Tej, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL, Paprika																
	Energia: 367.13 Kcal / 1,534.60 KJ	Energia: 330.51 Kcal / 1,381.53 KJ	Energia: 353.01 Kcal / 1,475.58 KJ	Energia: 368.86 Kcal / 1,541.83 KJ	Energia: 245.40 Kcal / 1,025.77 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ														
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12.39 g	10.73 g	3.57 g	10.87 g	13.06 g	5.32 g	13.11 g	15.73 g	7.47 g	8.12 g	18.34 g	5.35 g	10.17 g	3.14 g	1.30 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.82 g	15.98 g	0.45 g	41.98 g	13.39 g	0.58 g	39.33 g	0.00 g	0.35 g	42.40 g	17.79 g	0.47 g	43.82 g	13.39 g	0.49 g	g	g	g	g	g	g	
1,7			1,7			1,7			1			1,7									

<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Húsgaluska leves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült sertés, Párolt zöldség, Köles	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez		



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



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		Energia: 843.07 Kcal / 3,524.03 KJ			Energia: 629.16 Kcal / 2,629.89 KJ			Energia: 939.57 Kcal / 3,927.40 KJ			Energia: 634.67 Kcal / 2,652.92 KJ			Energia: 650.19 Kcal / 2,717.79 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	21.73 g	51.20 g	18.14 g	25.05 g	27.98 g	7.03 g	40.85 g	33.24 g	6.72 g	18.37 g	11.12 g	2.74 g	19.30 g	25.12 g	4.02 g						
	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek																					
	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika																					
	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL																					
Kockasajt , Diétás pékáru BL																						
		Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ			Energia: 245.82 Kcal / 1,027.53 KJ			Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ			Energia: 244.56 Kcal / 1,022.26 KJ			Energia: 292.63 Kcal / 1,223.19 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.69 g	16.97 g	5.38 g	10.68 g	9.61 g	2.60 g	8.88 g	14.69 g	4.36 g	12.24 g	8.15 g	2.10 g	13.92 g	13.23 g	7.48 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		28.26 g	0.00 g	1.44 g	29.01 g	4.68 g	0.93 g	29.12 g	0.00 g	0.78 g	30.27 g	0.00 g	0.87 g	29.13 g	0.00 g	1.48 g						
		1			1			1			1			1,7								
<b>(05124) Hűv.OMárpa, PP,köm,halc sirkpul15-18</b>	Tejeskávé, Liga margarin, Diétás pékáru BL																					
	Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél																					
	Tej, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL																					
	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka																					
Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL, paprika																						
		Energia: 435.00 Kcal / 1,818.30 KJ			Energia: 337.21 Kcal / 1,409.54 KJ			Energia: 298.88 Kcal / 1,249.32 KJ			Energia: 297.19 Kcal / 1,242.25 KJ			Energia: 134.03 Kcal / 560.25 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.31 g	18.50 g	6.24 g	10.66 g	24.66 g	10.57 g	11.25 g	20.50 g	10.17 g	3.33 g	23.46 g	6.98 g	5.76 g	3.36 g	1.76 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		56.31 g	39.96 g	0.60 g	17.76 g	16.58 g	1.00 g	16.99 g	0.00 g	0.41 g	17.81 g	20.98 g	0.51 g	20.02 g	16.58 g	0.52 g						
		1,7			1,7			1,7			1			1,7								



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05124) Hüv.OMárpa, PP,köm,halc sirkpul15-18	<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Húsgaluska leves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült sertés, Párolt zöldség, Köles	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1.224.09 Kcal / 5.116.70 KJ	Energia: 955.74 Kcal / 3.994.99 KJ	Energia: 1.002.50 Kcal / 4.190.45 KJ	Energia: 816.36 Kcal / 3.412.38 KJ	Energia: 812.92 Kcal / 3.398.01 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		29.35 g 83.38 g 29.53 g	37.03 g 48.27 g 12.00 g	42.54 g 34.12 g 7.00 g	22.63 g 15.36 g 3.74 g	29.67 g 33.80 g 5.81 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
87.77 g 2.41 g 6.68 g	91.58 g 0.01 g 5.62 g	108.36 g 13.01 g 4.69 g	145.02 g 30.63 g 2.15 g	95.92 g 18.01 g 3.93 g	g g g	g g g		
	1,7,9,(3)	1,3,7,9	1,7	1,(3),(12)	1,9			
	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Kockasajt, Diétás pékáru BL		
		Energia: 262.38 Kcal / 1.096.75 KJ	Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ	Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ	Energia: 180.47 Kcal / 754.36 KJ	Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.57 g 26.32 g 8.38 g	6.89 g 16.50 g 4.67 g	4.49 g 23.28 g 7.02 g	8.97 g 14.56 g 4.01 g	8.41 g 12.50 g 7.44 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
0.49 g 0.00 g 1.88 g	1.48 g 6.24 g 1.20 g	1.63 g 0.00 g 1.00 g	3.17 g 0.00 g 1.12 g	1.29 g 0.00 g 1.40 g	g g g	g g g		
	1	1	1	1	1,7			
(05200) TOM,szój,zab ,rozs,ban,halc parM	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Tej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL, paprika		
		Energia: 435.00 Kcal / 1.818.30 KJ	Energia: 350.86 Kcal / 1.466.59 KJ	Energia: 351.19 Kcal / 1.467.97 KJ	Energia: 310.84 Kcal / 1.299.31 KJ	Energia: 147.68 Kcal / 617.30 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	5.76 g 3.36 g 1.76 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	



## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	10.31 g	18.50 g	6.24 g	10.66 g	24.66 g	10.57 g	10.46 g	18.51 g	6.24 g	3.33 g	23.46 g	6.98 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	23.42 g	19.98 g	0.52 g	g	g	g	g	g	g
	56.31 g	39.96 g	0.60 g	21.16 g	19.98 g	1.00 g	35.22 g	16.20 g	0.60 g	21.21 g	24.38 g	0.51 g									
	1,7			1,7			1,7,(12)			1			1,7								
<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez								
	Energia: 1.219.97 Kcal / 5.099.47 Kj			Energia: 886.70 Kcal / 3.706.41 Kj			Energia: 959.79 Kcal / 4.011.92 Kj			Energia: 872.22 Kcal / 3.645.88 Kj			Energia: 782.84 Kcal / 3.272.27 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	21.84 g	85.55 g	28.83 g	35.44 g	43.95 g	10.66 g	49.43 g	24.67 g	3.26 g	18.20 g	21.43 g	4.67 g	29.97 g	35.91 g	6.02 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.98 g	6.40 g	6.67 g	86.91 g	0.05 g	4.18 g	112.56 g	13.01 g	3.84 g	149.01 g	25.14 g	2.59 g	83.61 g	3.82 g	1.59 g	g	g	g	g	g	g	
	1,7,9			1,7,9			1,7			1,(12)			1,9								
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Kockasajt, Diétás pékáru BL								
	Energia: 262.38 Kcal / 1.096.75 Kj			Energia: 182.16 Kcal / 761.43 Kj			Energia: 235.13 Kcal / 982.84 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1.131.94 Kj			Energia: 151.99 Kcal / 635.32 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	6.89 g	16.50 g	4.67 g	4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.41 g	12.50 g	7.44 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0.49 g	0.00 g	1.88 g	1.48 g	6.24 g	1.20 g	1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	1.29 g	0.00 g	1.40 g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1						1,7								



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05202) TOM,szój,zab ,rozs,ban,fok ,parM4-6</b>	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél	Tej, Baracklekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 367.13 Kcal / 1,534.60 KJ	Energia: 330.30 Kcal / 1,380.65 KJ	Energia: 328.84 Kcal / 1,374.55 KJ	Energia: 312.75 Kcal / 1,307.30 KJ	Energia: 229.11 Kcal / 957.68 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		12.39 g 10.73 g 3.57 g	10.86 g 13.06 g 5.32 g	12.44 g 10.73 g 3.57 g	7.40 g 12.48 g 3.68 g	8.43 g 2.41 g 0.92 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	54.82 g 15.98 g 0.45 g	41.95 g 13.39 g 0.58 g	45.21 g 5.51 g 0.45 g	42.33 g 17.79 g 0.34 g	43.15 g 13.39 g 0.49 g	g g g	g g g	
	1,7	1,7	1,7,(12)	1	1,7			
	<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggye leves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 713.73 Kcal / 2,983.39 KJ	Energia: 496.84 Kcal / 2,076.79 KJ	Energia: 587.63 Kcal / 2,456.29 KJ	Energia: 518.74 Kcal / 2,168.33 KJ	Energia: 448.65 Kcal / 1,875.36 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13.37 g 45.87 g 15.32 g	19.33 g 22.12 g 5.36 g	28.47 g 13.62 g 1.79 g	9.93 g 11.73 g 2.39 g	17.68 g 21.49 g 3.61 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
60.77 g 4.08 g 3.49 g	54.64 g 0.03 g 1.66 g	70.19 g 6.50 g 1.33 g	91.67 g 17.89 g 1.32 g	45.28 g 2.01 g 0.82 g	g g g	g g g		
1,7,9	1,7,9	1,7,9	1,(12)	1,9				
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Diétás péksütemény	Kockasajt , Diétás pékáru BL			
	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ	Energia: 232.40 Kcal / 971.43 KJ	Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 217.32 Kcal / 908.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	8.32 g 13.89 g 4.23 g	8.98 g 8.98 g 2.38 g	7.78 g 12.37 g 3.55 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	9.74 g 6.98 g 3.76 g	g g g	g g g	



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
28.23 g			0.00 g			1.02 g			28.73 g			3.12 g			0.68 g			28.80 g			0.00 g			0.58 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			28.63 g			0.00 g			0.78 g			g			g			g											
1									1									1									1,7																																			
<b>Tízórai</b>																																																														
Tejeskávé, Liga margarin, Diétás pékáru BL									Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél									Tej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL									Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka									Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL, Paprika																										
Energia: 367.13 Kcal / 1,534.60 KJ									Energia: 330.51 Kcal / 1,381.53 KJ									Energia: 354.29 Kcal / 1,480.93 KJ									Energia: 368.86 Kcal / 1,541.83 KJ									Energia: 245.40 Kcal / 1,025.77 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ								
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír											
12.39 g			10.73 g			3.57 g			10.87 g			13.06 g			5.32 g			12.49 g			10.74 g			3.57 g			8.12 g			18.34 g			5.35 g			10.17 g			3.14 g			1.30 g			g			g			g											
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
54.82 g			15.98 g			0.45 g			41.98 g			13.39 g			0.58 g			51.47 g			10.85 g			0.45 g			42.40 g			17.79 g			0.47 g			43.82 g			13.39 g			0.49 g			g			g			g											
1,7									1,7									1,7,(12)									1									1,7																										
<b>Ebéd</b>																																																														
Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt									Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya									Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs									Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma									Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez																										
Energia: 815.79 Kcal / 3,410.00 KJ									Energia: 564.41 Kcal / 2,359.23 KJ									Energia: 709.28 Kcal / 2,964.79 KJ									Energia: 626.68 Kcal / 2,619.52 KJ									Energia: 617.11 Kcal / 2,579.52 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ								
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír											
14.64 g			53.44 g			17.73 g			22.83 g			24.28 g			5.85 g			31.72 g			15.37 g			2.14 g			12.03 g			14.22 g			2.89 g			19.37 g			26.30 g			4.14 g			g			g			g											
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
67.83 g			4.64 g			4.08 g			63.16 g			0.03 g			2.02 g			90.20 g			9.11 g			1.75 g			110.63 g			21.17 g			1.59 g			74.39 g			3.62 g			1.09 g			g			g			g											
1,7,9									1,7,9									1,7,9									1,(12)									1,9																										
<b>Uzsonna</b>																																																														
Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL									Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek									Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika									Diétás péksütemény									Kockasajt, Diétás pékáru BL																										
Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ									Energia: 245.82 Kcal / 1,027.53 KJ									Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ									Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ									Energia: 292.63 Kcal / 1,223.19 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ								
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír											



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





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	g	g	g
9.69 g	16.97 g	5.38 g	10.68 g	9.61 g	2.60 g	8.88 g	14.69 g	4.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	13.92 g	13.23 g	7.48 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
28.26 g	0.00 g	1.44 g	29.01 g	4.68 g	0.93 g	29.12 g	0.00 g	0.78 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.13 g	0.00 g	1.48 g						
1			1			1			1,7											

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

### Tízórai

	Tejeskávé, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Tej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL, paprika																
	Energia: 435.00 Kcal / 1,818.30 Kj	Energia: 337.21 Kcal / 1,409.54 Kj	Energia: 351.19 Kcal / 1,467.97 Kj	Energia: 297.19 Kcal / 1,242.25 Kj	Energia: 134.03 Kcal / 560.25 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj														
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.31 g	18.50 g	6.24 g	10.66 g	24.66 g	10.57 g	10.46 g	18.51 g	6.24 g	3.33 g	23.46 g	6.98 g	5.76 g	3.36 g	1.76 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	56.31 g	39.96 g	0.60 g	17.76 g	16.58 g	1.00 g	35.22 g	16.20 g	0.60 g	17.81 g	20.98 g	0.51 g	20.02 g	16.58 g	0.52 g	g	g	g	g	g	g
	1,7			1,7			1,7,(12)			1			1,7								

### Ebéd

	Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez																
	Energia: 1,194.43 Kcal / 4,992.72 Kj	Energia: 877.18 Kcal / 3,666.61 Kj	Energia: 959.79 Kcal / 4,011.92 Kj	Energia: 832.57 Kcal / 3,480.14 Kj	Energia: 782.84 Kcal / 3,272.27 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj														
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	21.31 g	84.08 g	28.70 g	34.49 g	43.71 g	10.56 g	49.43 g	24.67 g	3.26 g	16.23 g	19.30 g	3.89 g	29.97 g	35.91 g	6.02 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	86.36 g	6.40 g	6.26 g	85.72 g	0.04 g	4.03 g	112.56 g	13.01 g	3.84 g	145.93 g	25.14 g	2.12 g	83.61 g	3.82 g	1.59 g	g	g	g	g	g	g
	1,7,9			1,7,9			1,7			1,(12)			1,9								



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05204) TOM,szój,zab ,rozs,ban,fok paM15-18	Uzsonna	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény	Kockasajt , Diétás pékáru BL		
		Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ	Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ	Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.57 g 26.32 g 8.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.89 g 16.50 g 4.67 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.49 g 23.28 g 7.02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.41 g 12.50 g 7.44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 0.49 g 0.00 g 1.88 g	Szénhidrát Cukor Só 1.48 g 6.24 g 1.20 g	Szénhidrát Cukor Só 1.63 g 0.00 g 1.00 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 1.29 g 0.00 g 1.40 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1		1,7			
(05210) TO,szárnyas, rép,bur,hüv, mogyM	Tízórai	Tejeskávé, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Tej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL, paprika		
		Energia: 435.00 Kcal / 1,818.30 KJ	Energia: 358.59 Kcal / 1,498.91 KJ	Energia: 351.19 Kcal / 1,467.97 KJ	Energia: 310.84 Kcal / 1,299.31 KJ	Energia: 147.68 Kcal / 617.30 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.31 g 18.50 g 6.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.97 g 24.72 g 10.59 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.46 g 18.51 g 6.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3.33 g 23.46 g 6.98 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.76 g 3.36 g 1.76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 56.31 g 39.96 g 0.60 g	Szénhidrát Cukor Só 22.63 g 19.98 g 1.01 g	Szénhidrát Cukor Só 35.22 g 16.20 g 0.60 g	Szénhidrát Cukor Só 21.21 g 24.38 g 0.51 g	Szénhidrát Cukor Só 23.42 g 19.98 g 0.52 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1,7	1,7	1,7,(12)	1	1,7			
	Ebéd	Paradicsomleves, Levesbetét Éden, Carbonara szósz, Főtt tészta Éden, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Hajdina köret	Meggyleves almával, Roston sült sertés, Párolt brokkoli 1/2 adag, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta , Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,152.21 Kcal / 4,816.24 KJ	Energia: 1,043.54 Kcal / 4,362.00 KJ	Energia: 769.80 Kcal / 3,217.76 KJ	Energia: 872.22 Kcal / 3,645.88 KJ	Energia: 812.92 Kcal / 3,398.01 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 19.24 g 78.41 g 28.20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 37.98 g 54.29 g 11.97 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32.99 g 28.65 g 5.65 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18.20 g 21.43 g 4.67 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29.67 g 33.80 g 5.81 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
		90.93 g	62.43 g	10.05 g	101.08 g	0.05 g	4.74 g	97.18 g	12.99 g	4.21 g	149.01 g	25.14 g	2.59 g	95.92 g	18.01 g	3.93 g							
		1,7,9			1,7,9			1,7			1,(12)			1,9									
<b>Uzsonna</b>		Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kockasajt, Diétás pékáru BL									
		Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ			Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		5.57 g	26.32 g	8.38 g	6.89 g	16.50 g	4.67 g	4.49 g	23.28 g	7.02 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	8.41 g	12.50 g	7.44 g	g	g	g	g	g	g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	0.49 g	0.00 g	1.88 g	1.48 g	6.24 g	1.20 g	1.63 g	0.00 g	1.00 g	2.05 g	0.00 g	1.05 g	1.29 g	0.00 g	1.40 g	g	g	g	g	g	g		
		1			1			1			1			1,7									
<b>Tízórai</b>		Tejeskávét, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Tej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL, Paprika									
		Energia: 367.13 Kcal / 1,534.60 KJ			Energia: 334.27 Kcal / 1,397.25 KJ			Energia: 328.84 Kcal / 1,374.55 KJ			Energia: 312.75 Kcal / 1,307.30 KJ			Energia: 229.11 Kcal / 957.68 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		12.39 g	10.73 g	3.57 g	11.02 g	13.09 g	5.33 g	12.44 g	10.73 g	3.57 g	7.40 g	12.48 g	3.68 g	8.43 g	2.41 g	0.92 g	g	g	g	g	g	g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	54.82 g	15.98 g	0.45 g	42.70 g	13.39 g	0.58 g	45.21 g	5.51 g	0.45 g	42.33 g	17.79 g	0.34 g	43.15 g	13.39 g	0.49 g	g	g	g	g	g	g		
		1,7			1,7			1,7,(12)			1			1,7									
<b>Ebéd</b>		Paradicsomleves, Levesbetét Éden, Carbonara szósz, Főtt tészta Éden, Reszelt sajt			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Hajdina köret			Meggyleves almával, Roston sült sertés, Párolt brokkoli 1/2 adag, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez									
		Energia: 503.74 Kcal / 2,105.63 KJ			Energia: 719.32 Kcal / 3,006.76 KJ			Energia: 569.93 Kcal / 2,382.31 KJ			Energia: 518.74 Kcal / 2,168.33 KJ			Energia: 461.57 Kcal / 1,929.36 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	



(05212)  
TO,szárnyas,  
rúp,bur,hüv,  
mogyM4-6





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
13.25 g	49.25 g	17.35 g	26.62 g	34.72 g	7.17 g	31.22 g	25.36 g	5.15 g	12.03 g	14.22 g	2.89 g	19.30 g	25.12 g	4.02 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.36 g	33.48 g	5.75 g	87.33 g	0.03 g	3.66 g	76.91 g	9.09 g	2.48 g	110.63 g	21.17 g	1.59 g	85.18 g	15.01 g	2.96 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1,7,9			1,7,9			1,7			1,(12)			1,9											

<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kockasajt, Diétás pékáru BL								
	Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ			Energia: 245.82 Kcal / 1,027.53 KJ			Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ			Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ			Energia: 292.63 Kcal / 1,223.19 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.69 g	16.97 g	5.38 g	10.68 g	9.61 g	2.60 g	8.88 g	14.69 g	4.36 g	10.68 g	8.57 g	2.21 g	13.92 g	13.23 g	7.48 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.26 g	0.00 g	1.44 g	29.01 g	4.68 g	0.93 g	29.12 g	0.00 g	0.78 g	29.43 g	0.00 g	0.82 g	29.13 g	0.00 g	1.48 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1,7									

<b>Tízórai</b>	Tejeskávé, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Tej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL, paprika								
	Energia: 435.00 Kcal / 1,818.30 KJ			Energia: 344.94 Kcal / 1,441.85 KJ			Energia: 351.19 Kcal / 1,467.97 KJ			Energia: 297.19 Kcal / 1,242.25 KJ			Energia: 134.03 Kcal / 560.25 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.31 g	18.50 g	6.24 g	10.97 g	24.72 g	10.59 g	10.46 g	18.51 g	6.24 g	3.33 g	23.46 g	6.98 g	5.76 g	3.36 g	1.76 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.31 g	39.96 g	0.60 g	19.23 g	16.58 g	1.01 g	35.22 g	16.20 g	0.60 g	17.81 g	20.98 g	0.51 g	20.02 g	16.58 g	0.52 g	g	g	g	g	g	g	
1,7			1,7			1,7,(12)			1			1,7									

<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét Éden, Carbonara szósz, Főtt tészta Éden, Reszelt sajt			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Hajdina köret			Meggyleves almával, Roston sült sertés, Párolt brokkoli 1/2 adag, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez								
	Energia: 1,152.21 Kcal /			Energia: 1,034.02 Kcal /			Energia: 769.80 Kcal / 3,217.76			Energia: 832.57 Kcal / 3,480.14			Energia: 812.92 Kcal / 3,398.01			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		



(05214)  
TO,szárnyas, rép,bur,hüv, mogyM15-18





### Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	4,816.24 KJ			4,322.20 KJ			KJ			KJ			KJ			Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	g	g	g	g	g	g		
	19.24 g	78.41 g	28.20 g	37.03 g	54.05 g	11.87 g	32.99 g	28.65 g	5.65 g	16.23 g	19.30 g	3.89 g	29.67 g	33.80 g	5.81 g								
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	
	90.93 g	62.43 g	10.05 g	99.89 g	0.04 g	4.59 g	97.18 g	12.99 g	4.21 g	145.93 g	25.14 g	2.12 g	95.92 g	18.01 g	3.93 g								
	1,7,9			1,7,9			1,7			1,(12)			1,9										
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kockasajt , Diétás pékáru BL										
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ			Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav		
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	6.89 g	16.50 g	4.67 g	4.49 g	23.28 g	7.02 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	8.41 g	12.50 g	7.44 g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	
0.49 g	0.00 g	1.88 g	1.48 g	6.24 g	1.20 g	1.63 g	0.00 g	1.00 g	2.05 g	0.00 g	1.05 g	1.29 g	0.00 g	1.40 g	g	g	g	g	g	g	g		
	1			1			1			1			1,7										
<b>(05220) Méz-dió-kesudió-OM-zab-rozSM</b>	Tejeskávé, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Limonádé, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Tej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL, paprika										
	Energia: 435.00 Kcal / 1,818.30 KJ			Energia: 322.40 Kcal / 1,347.63 KJ			Energia: 351.19 Kcal / 1,467.97 KJ			Energia: 310.84 Kcal / 1,299.31 KJ			Energia: 147.68 Kcal / 617.30 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav		
	10.31 g	18.50 g	6.24 g	11.02 g	24.78 g	10.59 g	10.46 g	18.51 g	6.24 g	3.33 g	23.46 g	6.98 g	5.76 g	3.36 g	1.76 g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	
56.31 g	39.96 g	0.60 g	13.02 g	9.99 g	1.01 g	35.22 g	16.20 g	0.60 g	21.21 g	24.38 g	0.51 g	23.42 g	19.98 g	0.52 g	g	g	g	g	g	g	g		
	1,7			1,7			1,7,(12)			1			1,7										



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05220) Méz-dió-kesudió-OM-zab-rozsM</b>	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,060.58 Kcal / 4,433.22 KJ	Energia: 687.97 Kcal / 2,875.71 KJ	Energia: 959.79 Kcal / 4,011.92 KJ	Energia: 756.51 Kcal / 3,162.21 KJ	Energia: 812.92 Kcal / 3,398.01 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		46.13 g 28.64 g 10.69 g	32.12 g 26.85 g 5.37 g	49.43 g 24.67 g 3.26 g	23.51 g 17.59 g 5.02 g	29.67 g 33.80 g 5.81 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
153.99 g 59.94 g 9.23 g	79.28 g 0.05 g 3.80 g	112.56 g 13.01 g 3.84 g	147.21 g 30.66 g 1.87 g	95.92 g 18.01 g 3.93 g	g g g	g g g		
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)	1,3,7,9	1,7	1,7,(3),(6),(9),(12)	1,9				
<b>(05222) Méz-dióM 4-6</b>	<b>Tízórai</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény	Kockasajt, Diétás pékáru BL		
		Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ	Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ	Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.57 g 26.32 g 8.38 g	6.89 g 16.50 g 4.67 g	4.49 g 23.28 g 7.02 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	8.41 g 12.50 g 7.44 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
0.49 g 0.00 g 1.88 g	1.48 g 6.24 g 1.20 g	1.63 g 0.00 g 1.00 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	1.29 g 0.00 g 1.40 g	g g g	g g g		
1	1	1		1,7				
		Tejeskávé, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Tej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL, Paprika		
Energia: 367.13 Kcal / 1,534.60 KJ	Energia: 306.94 Kcal / 1,283.01 KJ	Energia: 328.84 Kcal / 1,374.55 KJ	Energia: 312.75 Kcal / 1,307.30 KJ	Energia: 229.11 Kcal / 957.68 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		
8.43 g 2.41 g 0.92 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g		





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.																																															
			12.39 g			10.73 g			3.57 g			11.05 g			13.13 g			5.33 g			12.44 g			10.73 g			3.57 g			7.40 g			12.48 g			3.68 g			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só									
			54.82 g	15.98 g	0.45 g	35.53 g	5.99 g	0.58 g	45.21 g	5.51 g	0.45 g	42.33 g	17.79 g	0.34 g	43.15 g	13.39 g	0.49 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g									
			1,7			1,7			1,7,(12)			1			1,7																																
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt						Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya						Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs						Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma						Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez																						
	Energia: 519.12 Kcal / 2,169.92 KJ						Energia: 400.23 Kcal / 1,672.96 KJ						Energia: 587.63 Kcal / 2,456.29 KJ						Energia: 431.34 Kcal / 1,803.00 KJ						Energia: 461.57 Kcal / 1,929.36 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ										
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír											
	27.36 g	15.63 g	6.30 g	17.84 g	13.63 g	2.73 g	28.47 g	13.62 g	1.79 g	13.41 g	8.83 g	2.47 g	17.41 g	19.92 g	3.45 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g								
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
66.98 g			3.00 g			6.49 g			51.35 g			0.03 g			1.54 g			70.19 g			6.50 g			1.33 g			84.86 g			13.63 g			10.87 g			52.17 g			10.50 g			2.22 g					
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)			1,3,7,9			1,7,9			1,7,(3),(6),(9),(12)			1,9																																			
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika						Diétás péksütemény						Kockasajt, Diétás pékáru BL																						
	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ						Energia: 232.40 Kcal / 971.43 KJ						Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ						Energia: 217.32 Kcal / 908.40 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ										
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír											
	8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.98 g	8.98 g	2.38 g	7.78 g	12.37 g	3.55 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.74 g	6.98 g	3.76 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g											
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
28.23 g			0.00 g			1.02 g			28.73 g			3.12 g			0.68 g			28.80 g			0.00 g			0.58 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			28.63 g			0.00 g			0.78 g					
1			1			1			1,7																																						



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05223) Méz-dióM 7-14</b>	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Limonádé, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Tej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 367.13 Kcal / 1,534.60 KJ	Energia: 325.55 Kcal / 1,360.80 KJ	Energia: 354.29 Kcal / 1,480.93 KJ	Energia: 368.86 Kcal / 1,541.83 KJ	Energia: 245.40 Kcal / 1,025.77 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12.39 g 10.73 g 3.57 g	11.15 g 13.15 g 5.33 g	12.49 g 10.74 g 3.57 g	8.12 g 18.34 g 5.35 g	10.17 g 3.14 g 1.30 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	54.82 g 15.98 g 0.45 g	39.99 g 9.99 g 0.58 g	51.47 g 10.85 g 0.45 g	42.40 g 17.79 g 0.47 g	43.82 g 13.39 g 0.49 g	g g g	g g g	
	1,7	1,7	1,7,(12)	1	1,7			
	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 746.63 Kcal / 3,120.91 KJ	Energia: 475.07 Kcal / 1,985.79 KJ	Energia: 709.28 Kcal / 2,964.79 KJ	Energia: 590.19 Kcal / 2,466.99 KJ	Energia: 650.19 Kcal / 2,717.79 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.17 g 18.20 g 6.84 g	21.88 g 15.94 g 3.25 g	31.72 g 15.37 g 2.14 g	19.07 g 12.60 g 3.57 g	19.30 g 25.12 g 4.02 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
112.03 g 31.97 g 5.54 g	60.97 g 0.04 g 1.99 g	90.20 g 9.11 g 1.75 g	115.85 g 18.00 g 1.51 g	85.18 g 15.01 g 2.96 g	g g g	g g g		
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)	1,3,7,9	1,7,9	1,7,(3),(6),(9),(12)	1,9				
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Diétás péksütemény	Kockasajt, Diétás pékáru BL			
	Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ	Energia: 245.82 Kcal / 1,027.53 KJ	Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 292.63 Kcal / 1,223.19 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	9.69 g 16.97 g 5.38 g	10.68 g 9.61 g 2.60 g	8.88 g 14.69 g 4.36 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	13.92 g 13.23 g 7.48 g	g g g	g g g	



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.26 g	0.00 g	1.44 g	29.01 g	4.68 g	0.93 g	29.12 g	0.00 g	0.78 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.13 g	0.00 g	1.48 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1,7											

Tízórai

Tejeskávé, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Limonádé, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Tej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Diétás pékáru BL, paprika								
Energia: 435.00 Kcal / 1,818.30 KJ			Energia: 322.40 Kcal / 1,347.63 KJ			Energia: 351.19 Kcal / 1,467.97 KJ			Energia: 297.19 Kcal / 1,242.25 KJ			Energia: 134.03 Kcal / 560.25 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
10.31 g	18.50 g	6.24 g	11.02 g	24.78 g	10.59 g	10.46 g	18.51 g	6.24 g	3.33 g	23.46 g	6.98 g	5.76 g	3.36 g	1.76 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.31 g	39.96 g	0.60 g	13.02 g	9.99 g	1.01 g	35.22 g	16.20 g	0.60 g	17.81 g	20.98 g	0.51 g	20.02 g	16.58 g	0.52 g	g	g	g	g	g	g
1,7			1,7			1,7,(12)			1			1,7								

Ebéd

Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez								
Energia: 1,060.58 Kcal / 4,433.22 KJ			Energia: 687.97 Kcal / 2,875.71 KJ			Energia: 959.79 Kcal / 4,011.92 KJ			Energia: 756.51 Kcal / 3,162.21 KJ			Energia: 812.92 Kcal / 3,398.01 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
46.13 g	28.64 g	10.69 g	32.12 g	26.85 g	5.37 g	49.43 g	24.67 g	3.26 g	23.51 g	17.59 g	5.02 g	29.67 g	33.80 g	5.81 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
153.99 g	59.94 g	9.23 g	79.28 g	0.05 g	3.80 g	112.56 g	13.01 g	3.84 g	147.21 g	30.66 g	1.87 g	95.92 g	18.01 g	3.93 g	g	g	g	g	g	g
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)			1,3,7,9			1,7			1,7,(3),(6),(9),(12)			1,9								

Uzsonna

Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Kockasajt, Diétás pékáru BL								
Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ			Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 151.99 Kcal / 635.32 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv

(05224) MészdióM 15-18







## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	6.89 g	16.50 g	4.67 g	4.49 g	23.28 g	7.02 g	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	8.41 g	12.50 g	7.44 g	g	g	g	g	g	g
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	1.50 g	11.90 g	0.90 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	Szénhidrát	Cukor	Só	1.48 g	6.24 g	1.20 g	1.63 g	0.00 g	1.00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	1.29 g	0.00 g	1.40 g	g	g	g	g	g	g
	0.49 g	0.00 g	1.88 g										31.80 g	18.90 g	0.30 g						
1				1				1				1,7									

**(05305)  
TTOM,szója,  
citrus,uborka  
,OMM**

	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, paprika					
		Energia: 334.45 Kcal / 1,398.00 Kj	Energia: 226.07 Kcal / 944.97 Kj	Energia: 330.95 Kcal / 1,383.37 Kj	Energia: 310.84 Kcal / 1,299.31 Kj	Energia: 95.81 Kcal / 400.49 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj			
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav			
		0.20 g 16.86 g 4.15 g	0.49 g 14.77 g 3.82 g	0.35 g 16.87 g 4.15 g	3.33 g 23.46 g 6.98 g	0.65 g 0.52 g 0.00 g	g g g	g g g			
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
		44.10 g 31.97 g 0.20 g	22.55 g 19.98 g 0.21 g	42.99 g 28.19 g 0.20 g	21.21 g 24.38 g 0.51 g	21.99 g 20.00 g 0.49 g	g g g	g g g			
1		1			1,(12)			1	1		

	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez					
		Energia: 1,339.12 Kcal / 5,597.52 Kj	Energia: 826.65 Kcal / 3,455.40 Kj	Energia: 1,082.07 Kcal / 4,523.05 Kj	Energia: 872.26 Kcal / 3,646.05 Kj	Energia: 812.92 Kcal / 3,398.01 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj			
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav			
		14.52 g 72.46 g 23.75 g	30.66 g 42.27 g 9.85 g	54.20 g 26.47 g 3.30 g	18.29 g 21.35 g 4.68 g	29.67 g 33.80 g 5.81 g	g g g	g g g			
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
		154.67 g 66.84 g 9.54 g	80.53 g 0.05 g 4.01 g	128.43 g 13.03 g 3.85 g	149.10 g 25.14 g 2.58 g	95.92 g 18.01 g 3.93 g	g g g	g g g			
1,9		1,9			1	1,(12)			1,9		



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap						
<b>(05305)</b> TTOM,szója, citrus,uborka ,OMM	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény	Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL								
		Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 5.57 g    26.32 g    8.38 g Szénhidrát    Cukor    Só 0.49 g    0.00 g    1.88 g	Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 6.89 g    16.50 g    4.67 g Szénhidrát    Cukor    Só 1.48 g    6.24 g    1.20 g	Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 4.49 g    23.28 g    7.02 g Szénhidrát    Cukor    Só 1.63 g    0.00 g    1.00 g	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 1.50 g    11.90 g    0.90 g Szénhidrát    Cukor    Só 31.80 g    18.90 g    0.30 g	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 0.49 g    9.60 g    8.40 g Szénhidrát    Cukor    Só 2.89 g    0.00 g    0.64 g	Energia: Kcal / 0.00 KJ Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Energia: Kcal / 0.00 KJ Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g						
		1	1	1	1	1								
<b>(05307)</b> TTOM,szója, citrus,uborka ,OMM4-6	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Paprika								
		Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 KJ Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 5.65 g    9.65 g    2.17 g Szénhidrát    Cukor    Só 57.47 g    21.42 g    0.18 g	Energia: 268.01 Kcal / 1,120.28 KJ Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 5.78 g    8.12 g    1.95 g Szénhidrát    Cukor    Só 42.66 g    13.39 g    0.18 g	Energia: 315.76 Kcal / 1,319.88 KJ Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 5.70 g    9.65 g    2.17 g Szénhidrát    Cukor    Só 50.47 g    13.54 g    0.18 g	Energia: 312.75 Kcal / 1,307.30 KJ Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 7.40 g    12.48 g    3.68 g Szénhidrát    Cukor    Só 42.33 g    17.79 g    0.34 g	Energia: 202.88 Kcal / 848.04 KJ Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 5.86 g    0.99 g    0.04 g Szénhidrát    Cukor    Só 42.38 g    13.40 g    0.33 g	Energia: Kcal / 0.00 KJ Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Energia: Kcal / 0.00 KJ Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g						
		1	1	1,(12)	1	1								
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez									
						Energia: 638.35 Kcal / 2,668.30 KJ Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Energia: 490.11 Kcal / 2,048.66 KJ Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Energia: 518.76 Kcal / 2,168.42 KJ Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Energia: 461.57 Kcal / 1,929.36 KJ Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Energia: Kcal / 0.00 KJ Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Energia: Kcal / 0.00 KJ Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g		





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

8.13 g	37.61 g	11.97 g	17.25 g	23.01 g	5.15 g	31.70 g	15.33 g	2.01 g	9.97 g	11.69 g	2.39 g	17.41 g	19.92 g	3.45 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
65.45 g	7.38 g	2.66 g	53.04 g	0.03 g	1.71 g	81.36 g	6.53 g	1.47 g	91.71 g	17.89 g	1.31 g	52.17 g	10.50 g	2.22 g						
1,9			1,9			1			1,(12)			1,9								

<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL								
	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ			Energia: 232.40 Kcal / 971.43 KJ			Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.98 g	8.98 g	2.38 g	7.78 g	12.37 g	3.55 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.23 g	0.00 g	1.02 g	28.73 g	3.12 g	0.68 g	28.80 g	0.00 g	0.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.43 g	0.00 g	0.40 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1									

<b>Tízórai</b>	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Baracklevár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Paprika								
	Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 KJ			Energia: 270.20 Kcal / 1,129.44 KJ			Energia: 341.21 Kcal / 1,426.26 KJ			Energia: 368.86 Kcal / 1,541.83 KJ			Energia: 206.42 Kcal / 862.84 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.65 g	9.65 g	2.17 g	5.88 g	8.14 g	1.95 g	5.75 g	9.66 g	2.17 g	8.12 g	18.34 g	5.35 g	6.01 g	1.12 g	0.04 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.47 g	21.42 g	0.18 g	43.06 g	13.39 g	0.18 g	56.73 g	18.88 g	0.18 g	42.40 g	17.79 g	0.47 g	42.81 g	13.41 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1,(12)			1			1									

<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta , Diétás pékáru BL, ebédhez								
	Energia: 880.22 Kcal / 3,679.32			Energia: 536.90 Kcal / 2,244.24			Energia: 775.68 Kcal / 3,242.34			Energia: 626.70 Kcal / 2,619.61			Energia: 650.19 Kcal / 2,717.79			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		

(05308)  
TTOM,szója,  
citrus,uborka  
,OMM7-14



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	g	g	g	
		10.41 g	45.35 g	14.40 g	18.72 g	24.80 g	5.39 g	34.35 g	16.79 g	2.22 g	12.09 g	14.17 g	2.89 g	19.30 g	25.12 g	4.02 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
		105.85 g	36.91 g	5.42 g	59.26 g	0.03 g	2.01 g	98.50 g	7.82 g	1.70 g	110.68 g	21.17 g	1.58 g	85.18 g	15.01 g	2.96 g							
		1,9			1,9			1			1,(12)			1,9									
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL												
	Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 Kj	Energia: 245.82 Kcal / 1,027.53 Kj			Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 215.21 Kcal / 899.58 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	9.69 g	16.97 g	5.38 g	10.68 g	9.61 g	2.60 g	8.88 g	14.69 g	4.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.89 g	7.93 g	6.34 g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	28.26 g	0.00 g	1.44 g	29.01 g	4.68 g	0.93 g	29.12 g	0.00 g	0.78 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.08 g	0.00 g	0.56 g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1						1										
<b>(05309) TTOM,szója, citrus,uborka ,OMM15-18</b>	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, paprika												
	Energia: 299.43 Kcal / 1,251.62 Kj	Energia: 212.42 Kcal / 887.92 Kj			Energia: 309.64 Kcal / 1,294.30 Kj			Energia: 297.19 Kcal / 1,242.25 Kj			Energia: 82.16 Kcal / 343.43 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	0.18 g	16.37 g	4.09 g	0.49 g	14.77 g	3.82 g	0.33 g	16.38 g	4.09 g	3.33 g	23.46 g	6.98 g	0.65 g	0.52 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	36.67 g	26.54 g	0.20 g	19.15 g	16.58 g	0.21 g	38.97 g	26.15 g	0.20 g	17.81 g	20.98 g	0.51 g	18.59 g	16.60 g	0.49 g	g	g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1,(12)			1			1										



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05309)</b> TTOM,szója, citrus,uborka ,OMM15-18	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta , Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,339.12 Kcal / 5,597.52 KJ	Energia: 817.13 Kcal / 3,415.60 KJ	Energia: 1,059.82 Kcal / 4,430.05 KJ	Energia: 832.61 Kcal / 3,480.31 KJ	Energia: 812.92 Kcal / 3,398.01 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 14.52 g 72.46 g 23.75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29.71 g 42.03 g 9.75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 53.92 g 26.35 g 3.29 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16.30 g 19.24 g 3.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29.67 g 33.80 g 5.81 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 154.67 g 66.84 g 9.54 g	Szénhidrát Cukor Só 79.34 g 0.04 g 3.86 g	Szénhidrát Cukor Só 122.81 g 10.43 g 3.75 g	Szénhidrát Cukor Só 146.00 g 25.14 g 2.11 g	Szénhidrát Cukor Só 95.92 g 18.01 g 3.93 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1,9	1,9	1	1,(12)	1,9		
<b>(05310)</b> Tej,OM,cm,sz ój,ban,marha	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény	Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ	Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ	Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.57 g 26.32 g 8.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.89 g 16.50 g 4.67 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.49 g 23.28 g 7.02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.49 g 9.60 g 8.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 0.49 g 0.00 g 1.88 g	Szénhidrát Cukor Só 1.48 g 6.24 g 1.20 g	Szénhidrát Cukor Só 1.63 g 0.00 g 1.00 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 2.89 g 0.00 g 0.64 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1	1	1	1		
<b>(05310)</b> Tej,OM,cm,sz ój,ban,marha	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, paprika		
		Energia: 334.45 Kcal / 1,398.00 KJ	Energia: 226.07 Kcal / 944.97 KJ	Energia: 330.95 Kcal / 1,383.37 KJ	Energia: 310.84 Kcal / 1,299.31 KJ	Energia: 95.81 Kcal / 400.49 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.49 g 14.77 g 3.82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.49 g 14.77 g 3.82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.49 g 14.77 g 3.82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.49 g 14.77 g 3.82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.65 g 0.52 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.																																																					
0.20 g			16.86 g			4.15 g			Szénhidrát			Cukor			Só			0.35 g			16.87 g			4.15 g			3.33 g			23.46 g			6.98 g			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
Szénhidrát			Cukor			Só			22.55 g			19.98 g			0.21 g			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
44.10 g			31.97 g			0.20 g												42.99 g			28.19 g			0.20 g			21.21 g			24.38 g			0.51 g																				
1			1						1,(12)			1			1																																						
<b>Ebéd</b>			Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat						Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya						Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs						Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma						Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez																										
			Energia: 1,331.26 Kcal / 5,564.67 KJ						Energia: 627.92 Kcal / 2,624.71 KJ						Energia: 1,082.07 Kcal / 4,523.05 KJ						Energia: 856.05 Kcal / 3,578.29 KJ						Energia: 812.92 Kcal / 3,398.01 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ														
			Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír										
			22.62 g		70.08 g		23.73 g		27.34 g		25.17 g		4.56 g		54.20 g		26.47 g		3.30 g		24.69 g		17.41 g		4.53 g		29.67 g		33.80 g		5.81 g		g		g		g		g		g												
			Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só										
150.70 g		62.34 g		9.57 g		72.90 g		0.05 g		3.63 g		128.43 g		13.03 g		3.85 g		148.19 g		30.63 g		2.61 g		95.92 g		18.01 g		3.93 g		g		g		g		g		g															
1,3,9			1,3,9			1			1,(3),(12)			1,9																																									
<b>Uzsonna</b>			Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika						Diétás péksütemény						Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL																										
			Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ						Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ						Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ						Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ														
			Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír										
			5.57 g		26.32 g		8.38 g		6.89 g		16.50 g		4.67 g		4.49 g		23.28 g		7.02 g		1.50 g		11.90 g		0.90 g		0.49 g		9.60 g		8.40 g		g		g		g		g		g												
			Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só										
0.49 g		0.00 g		1.88 g		1.48 g		6.24 g		1.20 g		1.63 g		0.00 g		1.00 g		31.80 g		18.90 g		0.30 g		2.89 g		0.00 g		0.64 g		g		g		g		g		g															
1			1			1			1			1																																									
<b>Tízórai</b>			Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom						Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Paprika																										
			Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08						Energia: 268.01 Kcal / 1,120.28						Energia: 315.76 Kcal / 1,319.88						Energia: 312.75 Kcal / 1,307.30						Energia: 202.88 Kcal / 848.04 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ														
			Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír										

(05312)  
Tej,OM,cm,sz  
őj,ban,marha

Tízórai





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

4-6

	Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	5.65 g	9.65 g	2.17 g	5.78 g	8.12 g	1.95 g	5.70 g	9.65 g	2.17 g	7.40 g	12.48 g	3.68 g	5.86 g	0.99 g	0.04 g	g	g	g	g	g	g
	57.47 g	21.42 g	0.18 g	42.66 g	13.39 g	0.18 g	50.47 g	13.54 g	0.18 g	42.33 g	17.79 g	0.34 g	42.38 g	13.40 g	0.33 g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1,(12)			1			1								
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez								
	Energia: 632.23 Kcal / 2,642.72 Kj			Energia: 393.50 Kcal / 1,644.83 Kj			Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 Kj			Energia: 485.64 Kcal / 2,029.98 Kj			Energia: 461.57 Kcal / 1,929.36 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	14.28 g	34.58 g	11.81 g	15.76 g	14.52 g	2.52 g	31.70 g	15.33 g	2.01 g	13.90 g	8.70 g	2.22 g	17.41 g	19.92 g	3.45 g	g	g	g	g	g	g
	65.13 g	4.20 g	6.55 g	49.75 g	0.03 g	1.59 g	81.36 g	6.53 g	1.47 g	86.65 g	15.32 g	11.08 g	52.17 g	10.50 g	2.22 g	g	g	g	g	g	g
	1,3,9			1,3,9			1			1,(3),(12)			1,9								
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL								
	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 Kj			Energia: 232.40 Kcal / 971.43 Kj			Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.98 g	8.98 g	2.38 g	7.78 g	12.37 g	3.55 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	g	g	g	g	g	g
	28.23 g	0.00 g	1.02 g	28.73 g	3.12 g	0.68 g	28.80 g	0.00 g	0.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.43 g	0.00 g	0.40 g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1			1								



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05313) Tej,OM,cm,sz ój,ban,marha 7-14</b>	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 Kj	Energia: 270.20 Kcal / 1,129.44 Kj	Energia: 341.21 Kcal / 1,426.26 Kj	Energia: 368.86 Kcal / 1,541.83 Kj	Energia: 206.42 Kcal / 862.84 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.01 g 1.12 g 0.04 g	5.88 g 8.14 g 1.95 g	5.75 g 9.66 g 2.17 g	8.12 g 18.34 g 5.35 g	g g g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	42.81 g 13.41 g 0.45 g	43.06 g 13.39 g 0.18 g	56.73 g 18.88 g 0.18 g	42.40 g 17.79 g 0.47 g	g g g	g g g	g g g	
	1	1	1,(12)	1	1			
	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 898.42 Kcal / 3,755.40 Kj	Energia: 447.56 Kcal / 1,870.80 Kj	Energia: 775.68 Kcal / 3,242.34 Kj	Energia: 634.69 Kcal / 2,653.00 Kj	Energia: 650.19 Kcal / 2,717.79 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		18.06 g 42.38 g 14.27 g	17.77 g 16.46 g 2.79 g	34.35 g 16.79 g 2.22 g	18.43 g 11.07 g 2.74 g	19.30 g 25.12 g 4.02 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
109.98 g 33.41 g 5.46 g	57.07 g 0.04 g 1.98 g	98.50 g 7.82 g 1.70 g	113.75 g 17.97 g 1.63 g	85.18 g 15.01 g 2.96 g	g g g	g g g		
1,3,9	1,3,9	1	1,(3),(12)	1,9				
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Diétás péksütemény	Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			
	Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 Kj	Energia: 245.82 Kcal / 1,027.53 Kj	Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 215.21 Kcal / 899.58 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	9.69 g 16.97 g 5.38 g	10.68 g 9.61 g 2.60 g	8.88 g 14.69 g 4.36 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	5.89 g 7.93 g 6.34 g	g g g	g g g	





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.26 g	0.00 g	1.44 g	29.01 g	4.68 g	0.93 g	29.12 g	0.00 g	0.78 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.08 g	0.00 g	0.56 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1											

Tízórai

Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, paprika								
Energia: 299.43 Kcal / 1,251.62 KJ			Energia: 212.42 Kcal / 887.92 KJ			Energia: 309.64 Kcal / 1,294.30 KJ			Energia: 297.19 Kcal / 1,242.25 KJ			Energia: 82.16 Kcal / 343.43 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
0.18 g	16.37 g	4.09 g	0.49 g	14.77 g	3.82 g	0.33 g	16.38 g	4.09 g	3.33 g	23.46 g	6.98 g	0.65 g	0.52 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.67 g	26.54 g	0.20 g	19.15 g	16.58 g	0.21 g	38.97 g	26.15 g	0.20 g	17.81 g	20.98 g	0.51 g	18.59 g	16.60 g	0.49 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1,(12)			1			1								

Ebéd

Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez								
Energia: 1,331.26 Kcal / 5,564.67 KJ			Energia: 627.92 Kcal / 2,624.71 KJ			Energia: 1,059.82 Kcal / 4,430.05 KJ			Energia: 816.40 Kcal / 3,412.55 KJ			Energia: 812.92 Kcal / 3,398.01 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
22.62 g	70.08 g	23.73 g	27.34 g	25.17 g	4.56 g	53.92 g	26.35 g	3.29 g	22.70 g	15.30 g	3.75 g	29.67 g	33.80 g	5.81 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
150.70 g	62.34 g	9.57 g	72.90 g	0.05 g	3.63 g	122.81 g	10.43 g	3.75 g	145.09 g	30.63 g	2.14 g	95.92 g	18.01 g	3.93 g	g	g	g	g	g	g
1,3,9			1,3,9			1			1,(3),(12)			1,9								

Uzsonna

Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL								
Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ			Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír

(05314)  
Tej,OM,cm,sz  
őj,ban,marha  
15-18



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	6.89 g	16.50 g	4.67 g	4.49 g	23.28 g	7.02 g	Fehérje	Zsír	T.Zsír	0.49 g	9.60 g	8.40 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
5.57 g	26.32 g	8.38 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	1.50 g	11.90 g	0.90 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0.49 g	0.00 g	1.88 g	1.48 g	6.24 g	1.20 g	1.63 g	0.00 g	1.00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	2.89 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
									31.80 g	18.90 g	0.30 g												
1			1			1			1														

<b>(05315)</b> Tej,szója,citr., kókusz,zab, OM,ban	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Baracklevár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Köles körözött, Diétás pékáru BL, paprika																		
		Energia: 334.45 Kcal / 1,398.00 KJ	Energia: 261.73 Kcal / 1,094.03 KJ	Energia: 330.95 Kcal / 1,383.37 KJ	Energia: 310.84 Kcal / 1,299.31 KJ	Energia: 260.75 Kcal / 1,089.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ																
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		0.20 g	16.86 g	4.15 g	7.29 g	15.20 g	4.19 g	0.35 g	16.87 g	4.15 g	3.33 g	23.46 g	6.98 g	1.80 g	14.63 g	3.92 g	g	g	g	g	g	g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	44.10 g	31.97 g	0.20 g	23.63 g	19.98 g	1.06 g	42.99 g	28.19 g	0.20 g	21.21 g	24.38 g	0.51 g	30.17 g	19.98 g	0.69 g	g	g	g	g	g	g			
	1			1			1,(12)			1			1											
	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez																		
		Energia: 1,331.26 Kcal / 5,564.67 KJ	Energia: 627.92 Kcal / 2,624.71 KJ	Energia: 1,082.07 Kcal / 4,523.05 KJ	Energia: 856.05 Kcal / 3,578.29 KJ	Energia: 812.92 Kcal / 3,398.01 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ																
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
22.62 g		70.08 g	23.73 g	27.34 g	25.17 g	4.56 g	54.20 g	26.47 g	3.30 g	24.69 g	17.41 g	4.53 g	29.67 g	33.80 g	5.81 g	g	g	g	g	g	g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
150.70 g	62.34 g	9.57 g	72.90 g	0.05 g	3.63 g	128.43 g	13.03 g	3.85 g	148.19 g	30.63 g	2.61 g	95.92 g	18.01 g	3.93 g	g	g	g	g	g	g				
1,3,9			1,3,9			1			1,(3),(12)			1,9												



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05315)</b> Tej,szója,citr., kókusz,zab, OM,ban	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ	Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ	Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 5.57 g    26.32 g    8.38 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 6.89 g    16.50 g    4.67 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 4.49 g    23.28 g    7.02 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 6.89 g    15.12 g    4.17 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 6.89 g    15.12 g    4.17 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só 0.49 g    0.00 g    1.88 g	Szénhidrát    Cukor    Só 1.48 g    6.24 g    1.20 g	Szénhidrát    Cukor    Só 1.63 g    0.00 g    1.00 g	Szénhidrát    Cukor    Só 2.05 g    0.00 g    1.05 g	Szénhidrát    Cukor    Só 2.05 g    0.00 g    1.05 g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g
		1	1	1	1	1		
<b>(05317)</b> Tej,szója,citr., kóku,zabOM ,ban4-6	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Köles körözött, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 KJ	Energia: 285.84 Kcal / 1,194.81 KJ	Energia: 315.76 Kcal / 1,319.88 KJ	Energia: 312.75 Kcal / 1,307.30 KJ	Energia: 285.35 Kcal / 1,192.76 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 5.65 g    9.65 g    2.17 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 9.18 g    8.33 g    2.13 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 5.70 g    9.65 g    2.17 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 7.40 g    12.48 g    3.68 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 6.43 g    8.04 g    2.00 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só 57.47 g    21.42 g    0.18 g	Szénhidrát    Cukor    Só 43.20 g    13.39 g    0.61 g	Szénhidrát    Cukor    Só 50.47 g    13.54 g    0.18 g	Szénhidrát    Cukor    Só 42.33 g    17.79 g    0.34 g	Szénhidrát    Cukor    Só 46.47 g    13.39 g    0.42 g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g
		1	1	1,(12)	1	1		
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta , Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez			
	Energia: 632.23 Kcal / 2,642.72 KJ	Energia: 393.50 Kcal / 1,644.83 KJ	Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ	Energia: 495.98 Kcal / 2,073.20 KJ	Energia: 461.57 Kcal / 1,929.36 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 14.28 g    34.58 g    11.81 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 15.76 g    14.52 g    2.52 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 31.70 g    15.33 g    2.01 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 13.96 g    8.70 g    2.22 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 17.41 g    19.92 g    3.45 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	
	Szénhidrát    Cukor    Só 14.28 g    34.58 g    11.81 g	Szénhidrát    Cukor    Só 15.76 g    14.52 g    2.52 g	Szénhidrát    Cukor    Só 31.70 g    15.33 g    2.01 g	Szénhidrát    Cukor    Só 13.96 g    8.70 g    2.22 g	Szénhidrát    Cukor    Só 17.41 g    19.92 g    3.45 g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g			
		65.13 g	4.20 g	6.55 g	49.75 g	0.03 g	1.59 g	81.36 g	6.53 g	1.47 g	89.10 g	17.12 g	11.08 g	52.17 g	10.50 g	2.22 g									
		1,3,9			1,3,9			1	1,(3),(12)			1,9													
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ		Energia: 232.40 Kcal / 971.43 KJ						Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.98 g	8.98 g	2.38 g	7.78 g	12.37 g	3.55 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		28.23 g	0.00 g	1.02 g	28.73 g	3.12 g	0.68 g	28.80 g	0.00 g	0.58 g	29.01 g	0.00 g	0.61 g	29.01 g	0.00 g	0.61 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		1			1			1	1			1													
<b>Tízórai</b>	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom						Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Köles körözött, Diétás pékáru BL, Paprika											
	Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 KJ		Energia: 299.08 Kcal / 1,250.15 KJ						Energia: 341.21 Kcal / 1,426.26 KJ			Energia: 368.86 Kcal / 1,541.83 KJ			Energia: 330.12 Kcal / 1,379.90 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.65 g	9.65 g	2.17 g	10.98 g	8.63 g	2.22 g	5.75 g	9.66 g	2.17 g	8.12 g	18.34 g	5.35 g	6.87 g	11.70 g	2.98 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		57.47 g	21.42 g	0.18 g	44.02 g	13.39 g	0.82 g	56.73 g	18.88 g	0.18 g	42.40 g	17.79 g	0.47 g	48.94 g	13.39 g	0.59 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		1			1			1,(12)			1			1											
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya						Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez											
	Energia: 898.42 Kcal / 3,755.40 KJ		Energia: 447.56 Kcal / 1,870.80 KJ						Energia: 775.68 Kcal / 3,242.34 KJ			Energia: 634.69 Kcal / 2,653.00 KJ			Energia: 650.19 Kcal / 2,717.79 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	



(05318) Tej,szója,citr. ,kóku,zabOM ,ban7-14



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.																																																					
18.06 g		42.38 g		14.27 g		17.77 g		16.46 g		2.79 g		34.35 g		16.79 g		2.22 g		18.43 g		11.07 g		2.74 g		19.30 g		25.12 g		4.02 g		g		g		g		g		g															
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
109.98 g			33.41 g			5.46 g			57.07 g			0.04 g			1.98 g			98.50 g			7.82 g			1.70 g			113.75 g			17.97 g			1.63 g			85.18 g			15.01 g			2.96 g			g			g			g		
1,3,9						1,3,9						1						1,(3),(12)						1,9																													
<b>Uzsonna</b>						Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika						Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL																							
						Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ						Energia: 245.82 Kcal / 1,027.53 KJ						Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ						Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ						Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ											
						Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír							
						9.69 g		16.97 g		5.38 g		10.68 g		9.61 g		2.60 g		8.88 g		14.69 g		4.36 g		10.68 g		8.57 g		2.21 g		10.68 g		8.57 g		2.21 g		g		g		g		g		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			29.01 g			4.68 g			0.93 g			29.12 g			0.00 g			0.78 g			29.43 g			0.00 g			0.82 g			29.43 g			0.00 g			0.82 g			g			g			g		
1						1						1						1						1																													
<b>Tízórai</b>						Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom						Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Herba tea citromlé nélkül, Köles körözött, Diétás pékáru BL, paprika																							
						Energia: 299.43 Kcal / 1,251.62 KJ						Energia: 248.08 Kcal / 1,036.97 KJ						Energia: 309.64 Kcal / 1,294.30 KJ						Energia: 297.19 Kcal / 1,242.25 KJ						Energia: 247.10 Kcal / 1,032.88 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ											
						Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír							
						0.18 g		16.37 g		4.09 g		7.29 g		15.20 g		4.19 g		0.33 g		16.38 g		4.09 g		3.33 g		23.46 g		6.98 g		1.80 g		14.63 g		3.92 g		g		g		g		g		g									
						Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só					
36.67 g			26.54 g			0.20 g			20.23 g			16.58 g			1.06 g			38.97 g			26.15 g			0.20 g			17.81 g			20.98 g			0.51 g			26.77 g			16.58 g			0.69 g			g			g			g		
1						1						1,(12)						1						1																													
<b>Ebéd</b>						Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat						Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya						Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs						Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma						Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez																							
						Energia: 1,331.26 Kcal / 5,564.67 KJ						Energia: 627.92 Kcal / 2,624.71 KJ						Energia: 1,059.82 Kcal / 4,430.05 KJ						Energia: 816.40 Kcal / 3,412.55 KJ						Energia: 812.92 Kcal / 3,398.01 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ											

(05319)  
Tej,szója,citr.  
,kóku,zabOM  
,ba15-18



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.																																																					
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír																													
22.62 g			70.08 g			23.73 g			27.34 g			25.17 g			4.56 g			53.92 g			26.35 g			3.29 g			22.70 g			15.30 g			3.75 g			29.67 g			33.80 g			5.81 g			g			g			g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
150.70 g			62.34 g			9.57 g			72.90 g			0.05 g			3.63 g			122.81 g			10.43 g			3.75 g			145.09 g			30.63 g			2.14 g			95.92 g			18.01 g			3.93 g			g			g			g		
1,3,9						1,3,9						1						1,(3),(12)						1,9																													
<b>Uzsonna</b>						Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika						Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL																							
						Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ						Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ						Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ						Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ						Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ											
						Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír							
						5.57 g		26.32 g		8.38 g		6.89 g		16.50 g		4.67 g		4.49 g		23.28 g		7.02 g		6.89 g		15.12 g		4.17 g		6.89 g		15.12 g		4.17 g		g		g		g		g		g		g							
						Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só							
0.49 g		0.00 g		1.88 g		1.48 g		6.24 g		1.20 g		1.63 g		0.00 g		1.00 g		2.05 g		0.00 g		1.05 g		2.05 g		0.00 g		1.05 g		g		g		g		g		g		g													
1						1						1						1						1																													
<b>(05320) TM,sószeg. (bölcsi csak sószeg.)</b>						Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom						Rizstej, Baracklevár, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, paprika																							
						Energia: 334.45 Kcal / 1,398.00 KJ						Energia: 226.07 Kcal / 944.97 KJ						Energia: 330.95 Kcal / 1,383.37 KJ						Energia: 310.84 Kcal / 1,299.31 KJ						Energia: 95.81 Kcal / 400.49 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ											
						Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír							
						0.20 g		16.86 g		4.15 g		0.49 g		14.77 g		3.82 g		0.35 g		16.87 g		4.15 g		3.33 g		23.46 g		6.98 g		0.65 g		0.52 g		0.00 g		g		g		g		g		g		g							
						Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só							
44.10 g		31.97 g		0.20 g		22.55 g		19.98 g		0.21 g		42.99 g		28.19 g		0.20 g		21.21 g		24.38 g		0.51 g		21.99 g		20.00 g		0.49 g		g		g		g		g		g		g													
1						1						1,(12)						1						1																													



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05320)</b> TM,sószeg. (bölcsi csak sószeg.)	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,331.26 Kcal / 5,564.67 KJ	Energia: 627.92 Kcal / 2,624.71 KJ	Energia: 1,082.07 Kcal / 4,523.05 KJ	Energia: 856.05 Kcal / 3,578.29 KJ	Energia: 812.92 Kcal / 3,398.01 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		22.62 g 70.08 g 23.73 g	27.34 g 25.17 g 4.56 g	54.20 g 26.47 g 3.30 g	24.69 g 17.41 g 4.53 g	29.67 g 33.80 g 5.81 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
150.70 g 62.34 g 9.57 g	72.90 g 0.05 g 3.63 g	128.43 g 13.03 g 3.85 g	148.19 g 30.63 g 2.61 g	95.92 g 18.01 g 3.93 g	g g g	g g g		
1,3,9	1,3,9	1	1,(3),(12)	1,9				
<b>(05322)</b> TM,sószeg. (bölcsi csak sószeg.)4-6	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény	Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ	Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ	Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.57 g 26.32 g 8.38 g	6.89 g 16.50 g 4.67 g	4.49 g 23.28 g 7.02 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
0.49 g 0.00 g 1.88 g	1.48 g 6.24 g 1.20 g	1.63 g 0.00 g 1.00 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	2.89 g 0.00 g 0.64 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1				
	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, paprika		
		Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 KJ	Energia: 268.01 Kcal / 1,120.28 KJ	Energia: 315.76 Kcal / 1,319.88 KJ	Energia: 312.75 Kcal / 1,307.30 KJ	Energia: 95.81 Kcal / 400.49 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
0.65 g 0.52 g 0.00 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g		



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.																																												
5.65 g			9.65 g			2.17 g			5.78 g			8.12 g			1.95 g			5.70 g			9.65 g			2.17 g			7.40 g			12.48 g			3.68 g			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	21.99 g	20.00 g	0.49 g	g	g	g	g	g	g	g	g				
57.47 g			21.42 g			0.18 g			42.66 g			13.39 g			0.18 g			50.47 g			13.54 g			0.18 g			42.33 g			17.79 g			0.34 g											
1			1			1,(12)			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1		
<b>Ebéd</b>			Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Főtt tojás, Főtt burgonya						Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya						Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs						Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma						Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez																	
			Energia: 632.23 Kcal / 2,642.72 KJ						Energia: 393.50 Kcal / 1,644.83 KJ						Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ						Energia: 485.64 Kcal / 2,029.98 KJ						Energia: 617.27 Kcal / 2,580.19 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ					
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
			14.28 g	34.58 g	11.81 g	15.76 g	14.52 g	2.52 g	31.70 g	15.33 g	2.01 g	13.90 g	8.70 g	2.22 g	27.38 g	30.40 g	5.43 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
65.13 g			4.20 g			6.55 g			49.75 g			0.03 g			1.59 g			81.36 g			6.53 g			1.47 g			86.65 g			15.32 g			11.08 g			57.56 g			10.51 g			2.93 g		
1,3,9			1,3,9			1			1,(3),(12)			1,9			1,9			1,9			1,9			1,9			1,9			1,9			1,9			1,9			1,9					
<b>Uzsonna</b>			Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika						Diétás péksütemény						Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL																	
			Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ						Energia: 232.40 Kcal / 971.43 KJ						Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ						Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ					
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
			8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.98 g	8.98 g	2.38 g	7.78 g	12.37 g	3.55 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
28.23 g			0.00 g			1.02 g			28.73 g			3.12 g			0.68 g			28.80 g			0.00 g			0.58 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			29.43 g			0.00 g			0.40 g		
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1					
<b>Tízórai</b>			Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom						Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Paprika																	
			Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08						Energia: 270.20 Kcal / 1,129.44						Energia: 341.21 Kcal / 1,426.26						Energia: 368.86 Kcal / 1,541.83						Energia: 206.42 Kcal / 862.84 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ					

(05323)  
TM,sószeg.  
(bölcs)

Tízórai







## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

sószeg.)7-14

	Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
<b>Ebéd</b>	1			1			1,(12)			1			1			6.01 g	1.12 g	0.04 g	g	g	g	g	g
	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Energia: 898.42 Kcal / 3,755.40 Kj			Energia: 447.56 Kcal / 1,870.80 Kj			Energia: 775.68 Kcal / 3,242.34 Kj			Energia: 634.69 Kcal / 2,653.00 Kj			Energia: 650.19 Kcal / 2,717.79 Kj			Fehérje			Fehérje				
	18.06 g			17.77 g			34.35 g			18.43 g			19.30 g			g			g				
	109.98 g			57.07 g			98.50 g			113.75 g			85.18 g			g			g				
1,3,9			1,3,9			1			1,(3),(12)			1,9											
<b>Uzsonna</b>	1			1			1			1			1			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Energia: 215.21 Kcal / 899.58 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 Kj			Energia: 245.82 Kcal / 1,027.53 Kj			Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 215.21 Kcal / 899.58 Kj			Fehérje			Fehérje				
	9.69 g			10.68 g			8.88 g			1.50 g			5.89 g			g			g				
	28.26 g			29.01 g			29.12 g			31.80 g			30.08 g			g			g				



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05324) TM,sószeg. (bölcsi sószeg.)15- 18</b>	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Baracklevár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrémmel, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, paprika													
		Energia: 299.43 Kcal / 1,251.62 KJ		Energia: 212.42 Kcal / 887.92 KJ		Energia: 309.64 Kcal / 1,294.30 KJ		Energia: 297.19 Kcal / 1,242.25 KJ		Energia: 82.16 Kcal / 343.43 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.18 g	16.37 g	4.09 g	0.49 g	14.77 g	3.82 g	0.33 g	16.38 g	4.09 g	3.33 g	23.46 g	6.98 g	0.65 g	0.52 g	0.00 g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	36.67 g	26.54 g	0.20 g	19.15 g	16.58 g	0.21 g	38.97 g	26.15 g	0.20 g	17.81 g	20.98 g	0.51 g	18.59 g	16.60 g	0.49 g				
	1		1		1,(12)		1		1										
	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggye leves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez													
		Energia: 1,331.26 Kcal / 5,564.67 KJ		Energia: 627.92 Kcal / 2,624.71 KJ		Energia: 1,059.82 Kcal / 4,430.05 KJ		Energia: 816.40 Kcal / 3,412.55 KJ		Energia: 812.92 Kcal / 3,398.01 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.62 g	70.08 g	23.73 g	27.34 g	25.17 g	4.56 g	53.92 g	26.35 g	3.29 g	22.70 g	15.30 g	3.75 g	29.67 g	33.80 g	5.81 g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
150.70 g	62.34 g	9.57 g	72.90 g	0.05 g	3.63 g	122.81 g	10.43 g	3.75 g	145.09 g	30.63 g	2.14 g	95.92 g	18.01 g	3.93 g					
1,3,9		1,3,9		1		1,(3),(12)		1,9											
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény	Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL														
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ		Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ		Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	6.89 g	16.50 g	4.67 g	4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g				





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		0.49 g	0.00 g	1.88 g	1.48 g	6.24 g	1.20 g	1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g		
		1			1			1						1										
<b>(05330) Tej,szója,zab cm,par,fokh, OM</b>	<b>Tízórai</b>			Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, paprika								
		Energia: 334.45 Kcal / 1,398.00 KJ				Energia: 218.34 Kcal / 912.66 KJ			Energia: 330.95 Kcal / 1,383.37 KJ			Energia: 310.84 Kcal / 1,299.31 KJ			Energia: 95.81 Kcal / 400.49 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		0.20 g	16.86 g	4.15 g	0.18 g	14.71 g	3.80 g	0.35 g	16.87 g	4.15 g	3.33 g	23.46 g	6.98 g	0.65 g	0.52 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	44.10 g	31.97 g	0.20 g	21.08 g	19.98 g	0.20 g	42.99 g	28.19 g	0.20 g	21.21 g	24.38 g	0.51 g	21.99 g	20.00 g	0.49 g	g	g	g	g	g	g			
			1			1			1,(12)			1			1									
	<b>Ebéd</b>			Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez								
		Energia: 1,109.08 Kcal / 4,635.95 KJ				Energia: 627.92 Kcal / 2,624.71 KJ			Energia: 1,082.07 Kcal / 4,523.05 KJ			Energia: 856.05 Kcal / 3,578.29 KJ			Energia: 782.84 Kcal / 3,272.27 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
21.16 g		75.33 g	24.13 g	27.34 g	25.17 g	4.56 g	54.20 g	26.47 g	3.30 g	24.69 g	17.41 g	4.53 g	29.97 g	35.91 g	6.02 g	g	g	g	g	g	g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
85.71 g	2.40 g	6.03 g	72.90 g	0.05 g	3.63 g	128.43 g	13.03 g	3.85 g	148.19 g	30.63 g	2.61 g	83.61 g	3.82 g	1.59 g	g	g	g	g	g	g				
		1,9,(3)			1,3,9			1			1,(3),(12)			1,9										



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05330)</b> Tej,szója,zab ,cm,par,fokh, OM	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény	Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ	Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ	Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.57 g 26.32 g 8.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.89 g 16.50 g 4.67 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.49 g 23.28 g 7.02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.49 g 9.60 g 8.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 0.49 g 0.00 g 1.88 g	Szénhidrát Cukor Só 1.48 g 6.24 g 1.20 g	Szénhidrát Cukor Só 1.63 g 0.00 g 1.00 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 2.89 g 0.00 g 0.64 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1	1	1			
<b>(05332)</b> Tej,szója,zab ,cm,fokh,OM 4-6	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 KJ	Energia: 264.04 Kcal / 1,103.69 KJ	Energia: 315.76 Kcal / 1,319.88 KJ	Energia: 312.75 Kcal / 1,307.30 KJ	Energia: 202.88 Kcal / 848.04 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.65 g 9.65 g 2.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.62 g 8.09 g 1.94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.70 g 9.65 g 2.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.40 g 12.48 g 3.68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.86 g 0.99 g 0.04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 57.47 g 21.42 g 0.18 g	Szénhidrát Cukor Só 41.91 g 13.39 g 0.18 g	Szénhidrát Cukor Só 50.47 g 13.54 g 0.18 g	Szénhidrát Cukor Só 42.33 g 17.79 g 0.34 g	Szénhidrát Cukor Só 42.38 g 13.40 g 0.33 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1,(12)	1	1			
<b>Ebéd</b>		Vegyes zöldségkrémleves, Píritott kenyérkocka, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta , Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 661.32 Kcal / 2,764.32 KJ	Energia: 393.50 Kcal / 1,644.83 KJ	Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ	Energia: 485.64 Kcal / 2,029.98 KJ	Energia: 448.65 Kcal / 1,875.36 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
14.77 g	37.82 g	12.10 g	15.76 g	14.52 g	2.52 g	31.70 g	15.33 g	2.01 g	13.90 g	8.70 g	2.22 g	17.68 g	21.49 g	3.61 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.93 g	1.20 g	6.98 g	49.75 g	0.03 g	1.59 g	81.36 g	6.53 g	1.47 g	86.65 g	15.32 g	11.08 g	45.28 g	2.01 g	0.82 g						
1,3,9			1,3,9			1			1,(3),(12)			1,9								

<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL								
	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ			Energia: 232.40 Kcal / 971.43 KJ			Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.98 g	8.98 g	2.38 g	7.78 g	12.37 g	3.55 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.23 g	0.00 g	1.02 g	28.73 g	3.12 g	0.68 g	28.80 g	0.00 g	0.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.43 g	0.00 g	0.40 g							
1			1			1			1			1									

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

<b>Tízórai</b>	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Barackkvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Paprika								
	Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 KJ			Energia: 264.25 Kcal / 1,104.57 KJ			Energia: 341.21 Kcal / 1,426.26 KJ			Energia: 368.86 Kcal / 1,541.83 KJ			Energia: 206.42 Kcal / 862.84 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.65 g	9.65 g	2.17 g	5.63 g	8.09 g	1.94 g	5.75 g	9.66 g	2.17 g	8.12 g	18.34 g	5.35 g	6.01 g	1.12 g	0.04 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.47 g	21.42 g	0.18 g	41.94 g	13.39 g	0.18 g	56.73 g	18.88 g	0.18 g	42.40 g	17.79 g	0.47 g	42.81 g	13.41 g	0.45 g							
1			1			1,(12)			1			1									



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																		
<b>(05333)</b> Tej,szója,zab ,cm,fokh,OM 7-14	<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurter leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez																																																				
		Energia: 787.70 Kcal / 3,292.59 KJ	Energia: 447.56 Kcal / 1,870.80 KJ	Energia: 775.68 Kcal / 3,242.34 KJ	Energia: 634.69 Kcal / 2,653.00 KJ	Energia: 617.11 Kcal / 2,579.52 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ																																																		
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>17.54 g</td> <td>45.45 g</td> <td>14.54 g</td> <td>17.77 g</td> <td>16.46 g</td> <td>2.79 g</td> <td>34.35 g</td> <td>16.79 g</td> <td>2.22 g</td> <td>18.43 g</td> <td>11.07 g</td> <td>2.74 g</td> <td>19.37 g</td> <td>26.30 g</td> <td>4.14 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	17.54 g	45.45 g	14.54 g	17.77 g	16.46 g	2.79 g	34.35 g	16.79 g	2.22 g	18.43 g	11.07 g	2.74 g	19.37 g	26.30 g	4.14 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																										
		17.54 g	45.45 g	14.54 g	17.77 g	16.46 g	2.79 g	34.35 g	16.79 g	2.22 g	18.43 g	11.07 g	2.74 g	19.37 g	26.30 g	4.14 g																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																					
g	g	g	g	g	g																																																					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																					
g	g	g	g	g	g																																																					
<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>76.44 g</td> <td>1.44 g</td> <td>3.72 g</td> <td>57.07 g</td> <td>0.04 g</td> <td>1.98 g</td> <td>98.50 g</td> <td>7.82 g</td> <td>1.70 g</td> <td>113.75 g</td> <td>17.97 g</td> <td>1.63 g</td> <td>74.39 g</td> <td>3.62 g</td> <td>1.09 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	76.44 g	1.44 g	3.72 g	57.07 g	0.04 g	1.98 g	98.50 g	7.82 g	1.70 g	113.75 g	17.97 g	1.63 g	74.39 g	3.62 g	1.09 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																												
76.44 g	1.44 g	3.72 g	57.07 g	0.04 g	1.98 g	98.50 g	7.82 g	1.70 g	113.75 g	17.97 g	1.63 g	74.39 g	3.62 g	1.09 g																																												
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																					
g	g	g	g	g	g																																																					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																					
g	g	g	g	g	g																																																					
1,3,9	1,3,9	1	1,(3),(12)	1,9																																																						
<b>(05334)</b> Tej,szója,zab ,cm,fokh,OM 15-18	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Diétás péksütemény	Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL																																																				
		Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ	Energia: 245.82 Kcal / 1,027.53 KJ	Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 215.21 Kcal / 899.58 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ																																																		
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>9.69 g</td> <td>16.97 g</td> <td>5.38 g</td> <td>10.68 g</td> <td>9.61 g</td> <td>2.60 g</td> <td>8.88 g</td> <td>14.69 g</td> <td>4.36 g</td> <td>1.50 g</td> <td>11.90 g</td> <td>0.90 g</td> <td>5.89 g</td> <td>7.93 g</td> <td>6.34 g</td> </tr> </table>	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	9.61 g	2.60 g	8.88 g	14.69 g	4.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.89 g	7.93 g	6.34 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g
		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	9.61 g	2.60 g	8.88 g	14.69 g	4.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.89 g	7.93 g	6.34 g																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																					
g	g	g	g	g	g																																																					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																					
g	g	g	g	g	g																																																					
<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>28.26 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.44 g</td> <td>29.01 g</td> <td>4.68 g</td> <td>0.93 g</td> <td>29.12 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.78 g</td> <td>31.80 g</td> <td>18.90 g</td> <td>0.30 g</td> <td>30.08 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.56 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	28.26 g	0.00 g	1.44 g	29.01 g	4.68 g	0.93 g	29.12 g	0.00 g	0.78 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.08 g	0.00 g	0.56 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	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	29.01 g	4.68 g	0.93 g	29.12 g	0.00 g	0.78 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.08 g	0.00 g	0.56 g																																												
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																					
g	g	g	g	g	g																																																					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																					
g	g	g	g	g	g																																																					
1	1	1	1	1																																																						
<b>(05334)</b> Tej,szója,zab ,cm,fokh,OM 15-18	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, paprika																																																				
		Energia: 299.43 Kcal / 1,251.62 KJ	Energia: 204.69 Kcal / 855.60 KJ	Energia: 309.64 Kcal / 1,294.30 KJ	Energia: 297.19 Kcal / 1,242.25 KJ	Energia: 82.16 Kcal / 343.43 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ																																																		



## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.18 g	16.37 g	4.09 g	0.18 g	14.71 g	3.80 g	0.33 g	16.38 g	4.09 g	3.33 g	23.46 g	6.98 g	0.65 g	0.52 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	36.67 g	26.54 g	0.20 g	17.68 g	16.58 g	0.20 g	38.97 g	26.15 g	0.20 g	17.81 g	20.98 g	0.51 g	18.59 g	16.60 g	0.49 g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1,(12)			1			1								
<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez								
	Energia: 1,122.74 Kcal / 4,693.05 Kj			Energia: 627.92 Kcal / 2,624.71 Kj			Energia: 1,059.82 Kcal / 4,430.05 Kj			Energia: 816.40 Kcal / 3,412.55 Kj			Energia: 782.84 Kcal / 3,272.27 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	22.33 g	74.36 g	24.09 g	27.34 g	25.17 g	4.56 g	53.92 g	26.35 g	3.29 g	22.70 g	15.30 g	3.75 g	29.97 g	35.91 g	6.02 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	90.02 g	2.40 g	5.69 g	72.90 g	0.05 g	3.63 g	122.81 g	10.43 g	3.75 g	145.09 g	30.63 g	2.14 g	83.61 g	3.82 g	1.59 g	g	g	g	g	g	g
1,3,9			1,3,9			1			1,(3),(12)			1,9									
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL								
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 Kj			Energia: 182.16 Kcal / 761.43 Kj			Energia: 235.13 Kcal / 982.84 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	6.89 g	16.50 g	4.67 g	4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	0.49 g	0.00 g	1.88 g	1.48 g	6.24 g	1.20 g	1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1									



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(05335) Tej-,szója-,bú zafehérjeM</b>	<b>Tízórai</b>	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Rizstej, Baracklevár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru, paprika										
		Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ	Energia: 516.70 Kcal / 2,159.81 KJ	Energia: 621.58 Kcal / 2,598.20 KJ	Energia: 601.47 Kcal / 2,514.14 KJ	Energia: 386.44 Kcal / 1,615.32 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.38 g	17.91 g	4.44 g	7.72 g	16.77 g	4.22 g	7.58 g	18.87 g	4.55 g	10.56 g	25.46 g	7.38 g	7.88 g	2.52 g	0.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	95.84 g	33.77 g	0.90 g	77.26 g	20.78 g	0.91 g	97.70 g	28.99 g	0.90 g	75.92 g	25.18 g	1.21 g	76.70 g	20.80 g	1.19 g	
	(12)															
	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez										
		Energia: 1,281.43 Kcal / 5,356.38 KJ	Energia: 614.99 Kcal / 2,570.66 KJ	Energia: 1,075.08 Kcal / 4,493.83 KJ	Energia: 875.00 Kcal / 3,657.50 KJ	Energia: 793.66 Kcal / 3,317.50 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.40 g	74.11 g	23.95 g	25.26 g	25.69 g	4.14 g	54.06 g	26.57 g	3.28 g	18.28 g	22.27 g	4.81 g	30.24 g	34.35 g	5.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
136.79 g	46.86 g	7.71 g	71.19 g	0.05 g	3.56 g	126.61 g	13.03 g	3.86 g	147.73 g	25.14 g	2.59 g	89.02 g	3.00 g	3.98 g		
3,9		(12)				9,15										
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény	Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru											
	Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 KJ	Energia: 472.79 Kcal / 1,976.26 KJ	Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ									





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
12.80 g	28.32 g	8.78 g	14.12 g	18.50 g	5.07 g	11.72 g	25.28 g	7.42 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.20 g	0.80 g	2.58 g	56.19 g	7.04 g	1.90 g	56.34 g	0.80 g	1.70 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g						

Tízórai

Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru, Paprika								
Energia: 332.77 Kcal / 1,390.98 Kj			Energia: 272.00 Kcal / 1,136.96 Kj			Energia: 319.75 Kcal / 1,336.56 Kj			Energia: 316.74 Kcal / 1,323.97 Kj			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
3.70 g	9.27 g	2.26 g	3.86 g	8.39 g	2.11 g	3.78 g	9.92 g	2.33 g	5.48 g	12.75 g	3.84 g	3.94 g	1.26 g	0.20 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.84 g	22.48 g	0.45 g	42.03 g	13.79 g	0.45 g	49.84 g	13.94 g	0.45 g	41.70 g	18.19 g	0.61 g	41.75 g	13.80 g	0.60 g						

(12)

Ebéd

Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez								
Energia: 717.16 Kcal / 2,997.73 Kj			Energia: 385.17 Kcal / 1,610.01 Kj			Energia: 670.98 Kcal / 2,804.70 Kj			Energia: 520.32 Kcal / 2,174.94 Kj			Energia: 458.07 Kcal / 1,914.73 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
7.95 g	38.75 g	12.10 g	14.45 g	14.82 g	2.23 g	31.63 g	15.38 g	1.99 g	9.97 g	12.21 g	2.47 g	18.04 g	20.54 g	3.31 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.72 g	24.36 g	3.91 g	48.51 g	0.03 g	1.48 g	80.45 g	6.52 g	1.47 g	90.94 g	17.89 g	1.32 g	49.23 g	1.50 g	2.34 g						

3,9

(12)

9,15



(05337)  
Tej-,szója-,bú  
zafehérjeM 4-  
6



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05337)</b> Tej-,szója-,bú zafehérjeM 4- 6	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika	Diétás péksütemény	Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 276.50 Kcal / 1,155.77 KJ	Energia: 236.39 Kcal / 988.11 KJ	Energia: 262.88 Kcal / 1,098.84 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 194.80 Kcal / 814.26 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 6.40 g 14.16 g 4.39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 7.06 g 9.25 g 2.54 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 5.86 g 12.64 g 3.71 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 3.86 g 5.80 g 4.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g
		Szénhidrát Cukor Só 27.60 g 0.40 g 1.29 g	Szénhidrát Cukor Só 28.10 g 3.52 g 0.95 g	Szénhidrát Cukor Só 28.17 g 0.40 g 0.85 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 28.80 g 0.40 g 0.67 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
<b>(05338)</b> Tej-,szója-,bú zafehérjeM 7- 14	<b>Tízórai</b>	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru, Paprika		
		Energia: 332.77 Kcal / 1,390.98 KJ	Energia: 274.19 Kcal / 1,146.11 KJ	Energia: 345.20 Kcal / 1,442.94 KJ	Energia: 372.85 Kcal / 1,558.51 KJ	Energia: 210.41 Kcal / 879.51 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 3.70 g 9.27 g 2.26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 3.96 g 8.41 g 2.11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 3.83 g 9.93 g 2.33 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 6.20 g 18.61 g 5.51 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 4.09 g 1.39 g 0.20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsav g g g
		Szénhidrát Cukor Só 54.84 g 22.48 g 0.45 g	Szénhidrát Cukor Só 42.43 g 13.79 g 0.45 g	Szénhidrát Cukor Só 56.10 g 19.28 g 0.45 g	Szénhidrát Cukor Só 41.77 g 18.19 g 0.74 g	Szénhidrát Cukor Só 42.18 g 13.81 g 0.72 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
(12)								
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez			
	Energia: 834.33 Kcal / 3,487.50 KJ	Energia: 432.78 Kcal / 1,809.02 KJ	Energia: 771.48 Kcal / 3,224.79 KJ	Energia: 628.66 Kcal / 2,627.80 KJ	Energia: 623.81 Kcal / 2,607.53 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		g	g	g	g	g	g
9.28 g	45.92 g	14.49 g	15.84 g	16.70 g	2.41 g	34.26 g	16.84 g	2.20 g	12.08 g	14.81 g	2.99 g	19.64 g	24.87 g	3.74 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		g	g	g	g	g	g
94.33 g	28.92 g	4.66 g	54.87 g	0.03 g	1.78 g	97.40 g	7.82 g	1.70 g	109.72 g	21.17 g	1.59 g	78.79 g	3.00 g	2.79 g							
3,9			(12)						9,15												

<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Diétás péksütemény			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru								
	Energia: 309.98 Kcal / 1,295.72 KJ			Energia: 249.81 Kcal / 1,044.21 KJ			Energia: 289.54 Kcal / 1,210.28 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 219.20 Kcal / 916.26 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.77 g	17.24 g	5.54 g	8.76 g	9.88 g	2.76 g	6.96 g	14.96 g	4.52 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	3.97 g	8.20 g	6.50 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
27.63 g	0.40 g	1.71 g	28.38 g	5.08 g	1.20 g	28.49 g	0.40 g	1.05 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.45 g	0.40 g	0.83 g	g	g	g	g	g	g	

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

<b>Tízórai</b>	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru, paprika								
	Energia: 571.76 Kcal / 2,389.96 KJ			Energia: 503.05 Kcal / 2,102.75 KJ			Energia: 600.27 Kcal / 2,509.13 KJ			Energia: 587.82 Kcal / 2,457.09 KJ			Energia: 372.79 Kcal / 1,558.26 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.36 g	17.58 g	4.39 g	7.72 g	16.77 g	4.22 g	7.56 g	18.38 g	4.49 g	10.56 g	25.46 g	7.38 g	7.88 g	2.52 g	0.40 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
88.91 g	28.16 g	0.90 g	73.86 g	17.38 g	0.91 g	93.68 g	26.95 g	0.90 g	72.52 g	21.78 g	1.21 g	73.30 g	17.40 g	1.19 g	g	g	g	g	g	g	
(12)																					



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(05339)</b> Tej-,szója-,bú zafehérjeM 15-18	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez																
		Energia: 1,225.66 Kcal / 5,123.26 Kj		Energia: 605.47 Kcal / 2,530.86 Kj			Energia: 1,054.23 Kcal / 4,406.68 Kj			Energia: 835.35 Kcal / 3,491.76 Kj			Energia: 780.34 Kcal / 3,261.82 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.74 g	73.44 g	23.87 g	24.31 g	25.45 g	4.04 g	53.81 g	26.43 g	3.27 g	16.31 g	20.14 g	4.03 g	29.78 g	33.73 g	5.45 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	125.09 g	38.87 g	6.97 g	70.00 g	0.04 g	3.41 g	121.35 g	10.43 g	3.75 g	144.65 g	25.14 g	2.12 g	87.59 g	3.00 g	3.75 g	g	g	g	g	g	g	
	3,9						(12)			9,15												
	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Mátrai diákcsesmege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény	Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru																
		Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 Kj		Energia: 472.79 Kcal / 1,976.26 Kj			Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
12.80 g		28.32 g	8.78 g	14.12 g	18.50 g	5.07 g	11.72 g	25.28 g	7.42 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
55.20 g	0.80 g	2.58 g	56.19 g	7.04 g	1.90 g	56.34 g	0.80 g	1.70 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	g	g	g	g	g	g		
<b>(05340)</b> TTM,hal,mar h,COM,kör,s zegf	<b>Tízórai</b>	Tejeskávét rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, paprika																
		Energia: 334.45 Kcal / 1,398.00 Kj		Energia: 226.07 Kcal / 944.97 Kj			Energia: 330.95 Kcal / 1,383.37 Kj			Energia: 310.84 Kcal / 1,299.31 Kj			Energia: 95.81 Kcal / 400.49 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
					0.49 g	14.77 g	3.82 g							0.65 g	0.52 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.																																																					
0.20 g			16.86 g			4.15 g			Szénhidrát			Cukor			Só			0.35 g			16.87 g			4.15 g			3.33 g			23.46 g			6.98 g			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
Szénhidrát			Cukor			Só			22.55 g			19.98 g			0.21 g			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
44.10 g			31.97 g			0.20 g												42.99 g			28.19 g			0.20 g			21.21 g			24.38 g			0.51 g																				
1			1			1,(12)			1			1			1																																						
<b>Ebéd</b>			Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat						Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya						Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs						Frankfurti leves, Grízes tészta, Porcukor, Alma						Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez																										
			Energia: 1,339.12 Kcal / 5,597.52 Kj						Energia: 826.65 Kcal / 3,455.40 Kj						Energia: 1,082.07 Kcal / 4,523.05 Kj						Energia: 811.42 Kcal / 3,391.74 Kj						Energia: 812.92 Kcal / 3,398.01 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj														
			Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír										
			14.52 g		72.46 g		23.75 g		30.66 g		42.27 g		9.85 g		54.20 g		26.47 g		3.30 g		17.92 g		21.35 g		4.68 g		29.67 g		33.80 g		5.81 g		g		g		g		g		g												
			Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só										
154.67 g		66.84 g		9.54 g		80.53 g		0.05 g		4.01 g		128.43 g		13.03 g		3.85 g		134.65 g		14.51 g		2.56 g		95.92 g		18.01 g		3.93 g		g		g		g		g		g															
1,9			1,9			1			1			1,9			1,9																																						
<b>Uzsonna</b>			Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika						Diétás péksütemény						Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL																										
			Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 Kj						Energia: 182.16 Kcal / 761.43 Kj						Energia: 235.13 Kcal / 982.84 Kj						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj						Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj														
			Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír										
			5.57 g		26.32 g		8.38 g		6.89 g		16.50 g		4.67 g		4.49 g		23.28 g		7.02 g		1.50 g		11.90 g		0.90 g		0.49 g		9.60 g		8.40 g		g		g		g		g		g												
			Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só										
0.49 g		0.00 g		1.88 g		1.48 g		6.24 g		1.20 g		1.63 g		0.00 g		1.00 g		31.80 g		18.90 g		0.30 g		2.89 g		0.00 g		0.64 g		g		g		g		g		g															
1			1			1			1			1			1																																						
<b>Tízórai</b>			Tejeskávét rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom						Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Paprika																										
			Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08						Energia: 268.01 Kcal / 1,120.28						Energia: 315.76 Kcal / 1,319.88						Energia: 312.75 Kcal / 1,307.30						Energia: 202.88 Kcal / 848.04 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj														
			Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír										

(05342)  
TTM,hal,mar  
h,COM,kör,sz

Tízórai





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

eg f4-6

Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	5.86 g	0.99 g	0.04 g	g	g	g	g	g	g			
5.65 g	9.65 g	2.17 g	5.78 g	8.12 g	1.95 g	5.70 g	9.65 g	2.17 g	7.40 g	12.48 g	3.68 g												
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	42.38 g	13.40 g	0.33 g	g	g	g	g	g	g			
57.47 g	21.42 g	0.18 g	42.66 g	13.39 g	0.18 g	50.47 g	13.54 g	0.18 g	42.33 g	17.79 g	0.34 g												
1			1			1,(12)			1			1											
<b>Ebéd</b>			Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez								
			Energia: 638.35 Kcal / 2,668.30 Kj			Energia: 490.11 Kcal / 2,048.66 Kj			Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 Kj			Energia: 488.34 Kcal / 2,041.26 Kj			Energia: 461.57 Kcal / 1,929.36 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
			8.13 g	37.61 g	11.97 g	17.25 g	23.01 g	5.15 g	31.70 g	15.33 g	2.01 g	9.78 g	11.69 g	2.39 g	17.41 g	19.92 g	3.45 g	g	g	g	g	g	g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.45 g	7.38 g	2.66 g	53.04 g	0.03 g	1.71 g	81.36 g	6.53 g	1.47 g	84.48 g	12.57 g	1.30 g	52.17 g	10.50 g	2.22 g	g	g	g	g	g	g			
1,9			1,9			1			1			1,9											
<b>Uzsonna</b>			Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL								
			Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 Kj			Energia: 232.40 Kcal / 971.43 Kj			Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
			8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.98 g	8.98 g	2.38 g	7.78 g	12.37 g	3.55 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	g	g	g	g	g	g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.23 g	0.00 g	1.02 g	28.73 g	3.12 g	0.68 g	28.80 g	0.00 g	0.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.43 g	0.00 g	0.40 g	g	g	g	g	g	g			
1			1			1			1			1											



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<p>(05343) TTM,hal,mar h,COM,kör,sz egf-7-14</p>	Tízórai	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Baracklevár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 Kj	Energia: 270.20 Kcal / 1,129.44 Kj	Energia: 341.21 Kcal / 1,426.26 Kj	Energia: 368.86 Kcal / 1,541.83 Kj	Energia: 206.42 Kcal / 862.84 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		5.65 g 9.65 g 2.17 g	5.88 g 8.14 g 1.95 g	5.75 g 9.66 g 2.17 g	8.12 g 18.34 g 5.35 g	6.01 g 1.12 g 0.04 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	57.47 g 21.42 g 0.18 g	43.06 g 13.39 g 0.18 g	56.73 g 18.88 g 0.18 g	42.40 g 17.79 g 0.47 g	42.81 g 13.41 g 0.45 g	g g g	g g g	
	1	1	1,(12)	1	1			
	Ebéd	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 880.22 Kcal / 3,679.32 Kj	Energia: 536.90 Kcal / 2,244.24 Kj	Energia: 775.68 Kcal / 3,242.34 Kj	Energia: 581.07 Kcal / 2,428.87 Kj	Energia: 650.19 Kcal / 2,717.79 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.41 g 45.35 g 14.40 g	18.72 g 24.80 g 5.39 g	34.35 g 16.79 g 2.22 g	11.81 g 14.17 g 2.89 g	19.30 g 25.12 g 4.02 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
105.85 g 36.91 g 5.42 g	59.26 g 0.03 g 2.01 g	98.50 g 7.82 g 1.70 g	99.84 g 13.20 g 1.56 g	85.18 g 15.01 g 2.96 g	g g g	g g g		
1,9	1,9	1	1	1,9				
Uzsonna	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Diétás péksütemény	Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			
	Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 Kj	Energia: 245.82 Kcal / 1,027.53 Kj	Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 215.21 Kcal / 899.58 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	9.69 g 16.97 g 5.38 g	10.68 g 9.61 g 2.60 g	8.88 g 14.69 g 4.36 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	5.89 g 7.93 g 6.34 g	g g g	g g g	



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.26 g	0.00 g	1.44 g	29.01 g	4.68 g	0.93 g	29.12 g	0.00 g	0.78 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.08 g	0.00 g	0.56 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1								

<b>Tízórai</b>	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, paprika								
	Energia: 299.43 Kcal / 1,251.62 KJ	Energia: 212.42 Kcal / 887.92 KJ	Energia: 309.64 Kcal / 1,294.30 KJ	Energia: 297.19 Kcal / 1,242.25 KJ	Energia: 82.16 Kcal / 343.43 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.18 g 16.37 g 4.09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.49 g 14.77 g 3.82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.33 g 16.38 g 4.09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3.33 g 23.46 g 6.98 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.65 g 0.52 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g						
	Szénhidrát Cukor Só 36.67 g 26.54 g 0.20 g	Szénhidrát Cukor Só 19.15 g 16.58 g 0.21 g	Szénhidrát Cukor Só 38.97 g 26.15 g 0.20 g	Szénhidrát Cukor Só 17.81 g 20.98 g 0.51 g	Szénhidrát Cukor Só 18.59 g 16.60 g 0.49 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g						
	1		1		1,(12)		1		1				

<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez								
	Energia: 1,339.12 Kcal / 5,597.52 KJ	Energia: 817.13 Kcal / 3,415.60 KJ	Energia: 1,059.82 Kcal / 4,430.05 KJ	Energia: 771.77 Kcal / 3,226.00 KJ	Energia: 812.92 Kcal / 3,398.01 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14.52 g 72.46 g 23.75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29.71 g 42.03 g 9.75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 53.92 g 26.35 g 3.29 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15.93 g 19.24 g 3.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29.67 g 33.80 g 5.81 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g						
	Szénhidrát Cukor Só 154.67 g 66.84 g 9.54 g	Szénhidrát Cukor Só 79.34 g 0.04 g 3.86 g	Szénhidrát Cukor Só 122.81 g 10.43 g 3.75 g	Szénhidrát Cukor Só 131.55 g 14.51 g 2.09 g	Szénhidrát Cukor Só 95.92 g 18.01 g 3.93 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g						
	1,9		1,9		1		1		1,9				

<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény	Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL								
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ	Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ	Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g						
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g						



(05344)  
TTM,hal,mar  
h,COM,kör,osz  
egf 15-18







Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05350) Tej-, naraforgóolaj M</b>	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény	Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 135.29 Kcal / 565.51 KJ	Energia: 55.07 Kcal / 230.19 KJ	Energia: 108.04 Kcal / 451.61 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 5.53 g 12.32 g 4.58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 6.85 g 2.50 g 0.87 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 4.45 g 9.28 g 3.22 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0.49 g 9.60 g 8.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g
		Szénhidrát Cukor Só 0.41 g 0.00 g 1.68 g	Szénhidrát Cukor Só 1.40 g 6.24 g 1.00 g	Szénhidrát Cukor Só 1.55 g 0.00 g 0.80 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 2.89 g 0.00 g 0.64 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1	1	1			
<b>(05352) Tej-, napraforgóolaj ajM 4-6</b>	<b>Tízórai</b>	Kókusztej, Csirkemellsonka, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Kókusztej, Baracklekvár, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Köles körözött, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 204.12 Kcal / 853.22 KJ	Energia: 222.30 Kcal / 929.21 KJ	Energia: 208.24 Kcal / 870.44 KJ	Energia: 257.95 Kcal / 1,078.23 KJ	Energia: 238.04 Kcal / 995.01 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 9.16 g 3.09 g 0.22 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 9.16 g 1.33 g 0.23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 5.82 g 2.53 g 0.04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 7.53 g 6.04 g 3.96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 6.50 g 2.80 g 0.58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g
		Szénhidrát Cukor Só 34.37 g 3.80 g 0.75 g	Szénhidrát Cukor Só 43.16 g 13.39 g 0.51 g	Szénhidrát Cukor Só 39.97 g 9.31 g 0.32 g	Szénhidrát Cukor Só 43.19 g 17.79 g 0.43 g	Szénhidrát Cukor Só 46.45 g 13.39 g 0.38 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1,(12)	1	1			
<b>(05352) Tej-, napraforgóolaj ajM 4-6</b>	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggye leves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 632.23 Kcal / 2,642.72 KJ	Energia: 393.50 Kcal / 1,644.83 KJ	Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ	Energia: 485.64 Kcal / 2,029.98 KJ	Energia: 461.57 Kcal / 1,929.36 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 14.28 g 34.58 g 11.81 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 15.76 g 14.52 g 2.52 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 31.70 g 15.33 g 2.01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 13.90 g 8.70 g 2.22 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 17.41 g 19.92 g 3.45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	65.13 g	4.20 g	6.55 g	49.75 g	0.03 g	1.59 g	81.36 g	6.53 g	1.47 g	86.65 g	15.32 g	11.08 g	52.17 g	10.50 g	2.22 g						
	1,3,9			1,3,9			1	1,(3),(12)			1,9										
Uzsonna	Olasz felvágott, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL								
	Energia: 208.97 Kcal / 873.49 Kj			Energia: 168.86 Kcal / 705.83 Kj			Energia: 195.35 Kcal / 816.56 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.30 g	6.89 g	2.33 g	8.96 g	1.98 g	0.48 g	7.76 g	5.37 g	1.65 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.19 g	0.00 g	0.92 g	28.69 g	3.12 g	0.58 g	28.76 g	0.00 g	0.48 g	29.43 g	0.00 g	0.40 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1	1			1										
Tízórai	Kókusztej, Csirkemellsonka, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Kókusztej, Baracklevár, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Köles körözött, Diétás pékáru BL, Paprika								
	Energia: 215.17 Kcal / 899.41 Kj			Energia: 235.54 Kcal / 984.56 Kj			Energia: 233.69 Kcal / 976.82 Kj			Energia: 286.66 Kcal / 1,198.24 Kj			Energia: 259.15 Kcal / 1,083.25 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.86 g	3.37 g	0.31 g	10.96 g	1.63 g	0.32 g	5.87 g	2.54 g	0.04 g	8.31 g	8.68 g	5.77 g	6.96 g	3.83 g	0.84 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.79 g	3.80 g	0.96 g	43.98 g	13.39 g	0.72 g	46.23 g	14.65 g	0.32 g	43.68 g	17.79 g	0.59 g	48.92 g	13.39 g	0.52 g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1,(12)			1			1								
Ebéd	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez								
	Energia: 898.42 Kcal / 3,755.40 Kj			Energia: 447.56 Kcal / 1,870.80 Kj			Energia: 775.68 Kcal / 3,242.34 Kj			Energia: 634.69 Kcal / 2,653.00 Kj			Energia: 650.19 Kcal / 2,717.79 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	18.06 g	42.38 g	14.27 g	17.77 g	16.46 g	2.79 g	34.35 g	16.79 g	2.22 g	18.43 g	11.07 g	2.74 g	19.30 g	25.12 g	4.02 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só

(05353) Tej, napraforgóol  
ajM 7-14





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	150.70 g	62.34 g	9.57 g	72.90 g	0.05 g	3.63 g	122.81 g	10.43 g	3.75 g	145.09 g	30.63 g	2.14 g	95.92 g	18.01 g	3.93 g						
	1,3,9			1,3,9			1	1,(3),(12)			1,9										
Uzsonna	Olasz felvágott, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL								
	Energia: 135.29 Kcal / 565.51 KJ			Energia: 55.07 Kcal / 230.19 KJ			Energia: 108.04 Kcal / 451.61 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.53 g	12.32 g	4.58 g	6.85 g	2.50 g	0.87 g	4.45 g	9.28 g	3.22 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0.41 g	0.00 g	1.68 g	1.40 g	6.24 g	1.00 g	1.55 g	0.00 g	0.80 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1	1			1										
Tízórai	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, paprika								
	Energia: 334.45 Kcal / 1,398.00 KJ			Energia: 226.07 Kcal / 944.97 KJ			Energia: 330.95 Kcal / 1,383.37 KJ			Energia: 310.84 Kcal / 1,299.31 KJ			Energia: 95.81 Kcal / 400.49 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0.20 g	16.86 g	4.15 g	0.49 g	14.77 g	3.82 g	0.35 g	16.87 g	4.15 g	3.33 g	23.46 g	6.98 g	0.65 g	0.52 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.10 g	31.97 g	0.20 g	22.55 g	19.98 g	0.21 g	42.99 g	28.19 g	0.20 g	21.21 g	24.38 g	0.51 g	21.99 g	20.00 g	0.49 g	g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1,(12)			1			1								
Ebéd	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Húsgaluska leves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez								
	Energia: 1,331.26 Kcal / 5,564.67 KJ			Energia: 695.17 Kcal / 2,905.81 KJ			Energia: 1,082.07 Kcal / 4,523.05 KJ			Energia: 856.05 Kcal / 3,578.29 KJ			Energia: 812.92 Kcal / 3,398.01 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	22.62 g	70.08 g	23.73 g	29.14 g	30.74 g	6.42 g	54.20 g	26.47 g	3.30 g	24.69 g	17.41 g	4.53 g	29.67 g	33.80 g	5.81 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só

(05360)  
TM,OM,hűv,b  
els,citr,szőlő



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
150.70 g			62.34 g			9.57 g			74.07 g			0.00 g			5.03 g			128.43 g			13.03 g			3.85 g			148.19 g			30.63 g			2.61 g			95.92 g			18.01 g			3.93 g			g			g			g			g			g			g		
1,3,9						1,3						1						1,(3),(12)						1,9																																						
<b>Uzsonna</b>						Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika						Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL																																
						Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ						Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ						Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ						Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ						Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																				
						Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír																
						5.57 g		26.32 g		8.38 g		6.89 g		16.50 g		4.67 g		4.49 g		23.28 g		7.02 g		6.89 g		15.12 g		4.17 g		0.49 g		9.60 g		8.40 g		g		g		g		g		g																		
						Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																
0.49 g		0.00 g		1.88 g		1.48 g		6.24 g		1.20 g		1.63 g		0.00 g		1.00 g		2.05 g		0.00 g		1.05 g		2.89 g		0.00 g		0.64 g		g		g		g		g		g																								
1						1						1						1						1																																						
<b>Tízórai</b>						Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom						Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Herba tea citromlé nélkül, Növényi túros körözött, Diétás pékáru BL, Paprika																																
						Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 KJ						Energia: 268.01 Kcal / 1,120.28 KJ						Energia: 315.76 Kcal / 1,319.88 KJ						Energia: 312.75 Kcal / 1,307.30 KJ						Energia: 202.88 Kcal / 848.04 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																				
						Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír																
						5.65 g		9.65 g		2.17 g		5.78 g		8.12 g		1.95 g		5.70 g		9.65 g		2.17 g		7.40 g		12.48 g		3.68 g		5.86 g		0.99 g		0.04 g		g		g		g		g		g																		
						Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																
57.47 g		21.42 g		0.18 g		42.66 g		13.39 g		0.18 g		50.47 g		13.54 g		0.18 g		42.33 g		17.79 g		0.34 g		42.38 g		13.40 g		0.33 g		g		g		g		g		g																								
1						1						1,(12)						1						1																																						
<b>Ebéd</b>						Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat						Húsgaluska leves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya						Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs						Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma						Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez																																
						Energia: 632.23 Kcal / 2,642.72 KJ						Energia: 424.37 Kcal / 1,773.87 KJ						Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ						Energia: 485.64 Kcal / 2,029.98 KJ						Energia: 461.57 Kcal / 1,929.36 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																				
						Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír																

(05362)  
TM,OM,hűv,b  
els,citr,szőlő  
4-6



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g
14.28 g	34.58 g	11.81 g	16.49 g	17.24 g	3.43 g	31.70 g	15.33 g	2.01 g	13.90 g	8.70 g	2.22 g	17.41 g	19.92 g	3.45 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
65.13 g	4.20 g	6.55 g	49.81 g	0.00 g	2.22 g	81.36 g	6.53 g	1.47 g	86.65 g	15.32 g	11.08 g	52.17 g	10.50 g	2.22 g						
1,3,9			1,3			1			1,(3),(12)			1,9								

<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL								
	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 Kj			Energia: 232.40 Kcal / 971.43 Kj			Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 Kj			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 Kj			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.98 g	8.98 g	2.38 g	7.78 g	12.37 g	3.55 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.23 g	0.00 g	1.02 g	28.73 g	3.12 g	0.68 g	28.80 g	0.00 g	0.58 g	29.01 g	0.00 g	0.61 g	29.43 g	0.00 g	0.40 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1									

(05363)  
TM,OM,hüv,b  
els,citr,szőlő  
7-14

<b>Tízórai</b>	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Baracklevár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Paprika								
	Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 Kj			Energia: 270.20 Kcal / 1,129.44 Kj			Energia: 341.21 Kcal / 1,426.26 Kj			Energia: 368.86 Kcal / 1,541.83 Kj			Energia: 206.42 Kcal / 862.84 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.65 g	9.65 g	2.17 g	5.88 g	8.14 g	1.95 g	5.75 g	9.66 g	2.17 g	8.12 g	18.34 g	5.35 g	6.01 g	1.12 g	0.04 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.47 g	21.42 g	0.18 g	43.06 g	13.39 g	0.18 g	56.73 g	18.88 g	0.18 g	42.40 g	17.79 g	0.47 g	42.81 g	13.41 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1,(12)			1			1									





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05363)</b> TM,OM,hüv,b els,citr,szőlő 7-14	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Húsgaluska leves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta , Diétás pékáru BL, ebédhez													
		Energia: 898.42 Kcal / 3,755.40 KJ	Energia: 479.86 Kcal / 2,005.81 KJ	Energia: 775.68 Kcal / 3,242.34 KJ	Energia: 634.69 Kcal / 2,653.00 KJ	Energia: 650.19 Kcal / 2,717.79 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav			
		18.06 g	42.38 g	14.27 g	18.28 g	19.62 g	3.85 g	34.35 g	16.79 g	2.22 g	18.43 g	11.07 g	2.74 g	19.30 g	25.12 g	4.02 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g
109.98 g	33.41 g	5.46 g	56.43 g	0.00 g	2.67 g	98.50 g	7.82 g	1.70 g	113.75 g	17.97 g	1.63 g	85.18 g	15.01 g	2.96 g	g	g	g		
		1,3,9	1,3	1	1,(3),(12)	1,9													
<b>(05364)</b> TM,OM,hüv,b els,citr, szőlő15-18	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL	Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL													
		Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ	Energia: 245.82 Kcal / 1,027.53 KJ	Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ	Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ	Energia: 215.21 Kcal / 899.58 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav			
		9.69 g	16.97 g	5.38 g	10.68 g	9.61 g	2.60 g	8.88 g	14.69 g	4.36 g	10.68 g	8.57 g	2.21 g	5.89 g	7.93 g	6.34 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g
28.26 g	0.00 g	1.44 g	29.01 g	4.68 g	0.93 g	29.12 g	0.00 g	0.78 g	29.43 g	0.00 g	0.82 g	30.08 g	0.00 g	0.56 g	g	g	g		
		1	1	1	1	1													
<b>(05364)</b> TM,OM,hüv,b els,citr, szőlő15-18	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, paprika													
		Energia: 299.43 Kcal / 1,251.62 KJ	Energia: 212.42 Kcal / 887.92 KJ	Energia: 309.64 Kcal / 1,294.30 KJ	Energia: 297.19 Kcal / 1,242.25 KJ	Energia: 82.16 Kcal / 343.43 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav			
					0.49 g	14.77 g	3.82 g				0.65 g	0.52 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

			0.18 g	16.37 g	4.09 g	Szénhidrát	Cukor	Só	0.33 g	16.38 g	4.09 g	3.33 g	23.46 g	6.98 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
			Szénhidrát	Cukor	Só	19.15 g	16.58 g	0.21 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	18.59 g	16.60 g	0.49 g	g	g	g		
			36.67 g	26.54 g	0.20 g				38.97 g	26.15 g	0.20 g	17.81 g	20.98 g	0.51 g				g	g	g	g	
			1				1				1,(12)				1				1			
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Húsgaluska leves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez									
	Energia: 1,331.26 Kcal / 5,564.67 KJ			Energia: 668.24 Kcal / 2,793.24 KJ			Energia: 1,059.82 Kcal / 4,430.05 KJ			Energia: 816.40 Kcal / 3,412.55 KJ			Energia: 812.92 Kcal / 3,398.01 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	22.62 g	70.08 g	23.73 g	27.56 g	29.32 g	5.96 g	53.92 g	26.35 g	3.29 g	22.70 g	15.30 g	3.75 g	29.67 g	33.80 g	5.81 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
150.70 g	62.34 g	9.57 g	72.07 g	0.00 g	4.59 g	122.81 g	10.43 g	3.75 g	145.09 g	30.63 g	2.14 g	95.92 g	18.01 g	3.93 g	g	g	g	g	g	g		
1,3,9			1,3			1			1,(3),(12)			1,9										
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL									
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ			Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	6.89 g	16.50 g	4.67 g	4.49 g	23.28 g	7.02 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
0.49 g	0.00 g	1.88 g	1.48 g	6.24 g	1.20 g	1.63 g	0.00 g	1.00 g	2.05 g	0.00 g	1.05 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g		
1			1			1			1			1										
<b>Tízórai</b>	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöld tea, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Zöld tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zöld tea, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, paprika									
	Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ			Energia: 138.81 Kcal / 580.23 KJ			Energia: 224.32 Kcal / 937.66 KJ			Energia: 231.31 Kcal / 966.88 KJ			Energia: 16.28 Kcal / 68.05 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			

(05370)  
TOM,cm,para  
dicsom,frukt  
ózM



## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0.18 g	16.86 g	4.15 g	0.31 g	14.74 g	3.80 g	0.58 g	12.46 g	8.75 g	3.46 g	23.49 g	6.98 g	0.78 g	0.55 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	24.04 g	11.99 g	0.20 g	1.10 g	0.00 g	0.20 g	26.56 g	11.99 g	0.64 g	1.23 g	4.40 g	0.51 g	2.01 g	0.02 g	0.49 g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1			1								
<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya			Zöldségleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórat			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez								
	Energia: 1,109.08 Kcal / 4,635.95 Kj			Energia: 627.92 Kcal / 2,624.71 Kj			Energia: 1,014.38 Kcal / 4,240.11 Kj			Energia: 743.03 Kcal / 3,105.87 Kj			Energia: 771.46 Kcal / 3,224.70 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	21.16 g	75.33 g	24.13 g	27.34 g	25.17 g	4.56 g	53.51 g	29.67 g	3.67 g	23.72 g	16.81 g	4.53 g	29.24 g	36.09 g	6.03 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85.71 g	2.40 g	6.03 g	72.90 g	0.05 g	3.63 g	102.24 g	0.04 g	4.16 g	123.24 g	20.00 g	2.57 g	80.97 g	3.82 g	1.52 g	g	g	g	g	g	g	
1,9,(3)			1,3,9			9			1,(3)												
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL								
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 Kj			Energia: 182.16 Kcal / 761.43 Kj			Energia: 235.13 Kcal / 982.84 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	6.89 g	16.50 g	4.67 g	4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0.49 g	0.00 g	1.88 g	1.48 g	6.24 g	1.20 g	1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1												



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05372) TOM,cm,para dicsom,frukt özM4-6</b>	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Zöld tea , Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Zöld tea , Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Zöld tea , Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 210.76 Kcal / 880.98 KJ	Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 KJ	Energia: 259.47 Kcal / 1,084.58 KJ	Energia: 149.60 Kcal / 625.33 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.64 g 9.65 g 2.17 g	5.71 g 8.11 g 1.94 g	5.84 g 7.45 g 4.47 g	7.49 g 12.50 g 3.68 g	5.95 g 1.01 g 0.04 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	44.03 g 8.03 g 0.18 g	28.52 g 0.00 g 0.18 g	45.29 g 8.03 g 0.40 g	28.94 g 4.40 g 0.34 g	28.99 g 0.01 g 0.33 g	g g g	g g g	
	1	1	1	1	1			
	<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta , Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Zöldségleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórat	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 633.88 Kcal / 2,649.62 KJ	Energia: 393.50 Kcal / 1,644.83 KJ	Energia: 673.28 Kcal / 2,814.31 KJ	Energia: 403.04 Kcal / 1,684.71 KJ	Energia: 445.40 Kcal / 1,861.77 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		13.58 g 37.47 g 12.04 g	15.76 g 14.52 g 2.52 g	31.88 g 19.77 g 2.51 g	13.11 g 8.10 g 2.22 g	17.46 g 21.64 g 3.62 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
60.08 g 1.20 g 6.93 g	49.75 g 0.03 g 1.59 g	69.68 g 0.03 g 2.23 g	68.92 g 10.00 g 11.05 g	44.40 g 2.01 g 0.81 g	g g g	g g g		
1,9,(3)	1,3,9	9	1,(3)					
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Diétás péksütemény	Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			
	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ	Energia: 232.40 Kcal / 971.43 KJ	Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	8.32 g 13.89 g 4.23 g	8.98 g 8.98 g 2.38 g	7.78 g 12.37 g 3.55 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	5.78 g 5.53 g 4.24 g	g g g	g g g	



## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																																						
28.23 g			0.00 g			1.02 g			28.73 g			3.12 g			0.68 g			28.80 g			0.00 g			0.58 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			29.43 g			0.00 g			0.40 g			g			g			g																				
1									1									1									1																																												
<b>Tízórai</b>									Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL									Zöld tea , Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél									Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL									Zöld tea , Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka									Zöld tea , Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Paprika																										
									Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ									Energia: 210.97 Kcal / 881.85 KJ									Energia: 299.19 Kcal / 1,250.61 KJ									Energia: 315.58 Kcal / 1,319.12 KJ									Energia: 153.14 Kcal / 640.13 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ								
									Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv											
									5.64 g			9.65 g			2.17 g			5.72 g			8.11 g			1.94 g			5.95 g			9.85 g			6.57 g			8.21 g			18.36 g			5.35 g			6.10 g			1.14 g			0.04 g			g			g			g											
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
44.03 g			8.03 g			0.18 g			28.55 g			0.00 g			0.18 g			45.94 g			8.03 g			0.56 g			29.01 g			4.40 g			0.47 g			29.42 g			0.02 g			0.45 g			g			g			g																				
1									1									1									1									1																																			
<b>Ebéd</b>									Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat									Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya									Zöldségleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs									Frankfurti leves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórat									Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez																										
									Energia: 748.50 Kcal / 3,128.73 KJ									Energia: 447.56 Kcal / 1,870.80 KJ									Energia: 774.24 Kcal / 3,236.32 KJ									Energia: 536.88 Kcal / 2,244.16 KJ									Energia: 608.68 Kcal / 2,544.28 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ								
									Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv											
									15.84 g			44.95 g			14.45 g			17.77 g			16.46 g			2.79 g			34.56 g			22.12 g			2.83 g			17.55 g			10.47 g			2.74 g			18.95 g			26.17 g			4.11 g			g			g			g											
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
69.51 g			1.44 g			3.65 g			57.07 g			0.04 g			1.98 g			84.48 g			0.03 g			2.61 g			92.41 g			10.00 g			1.59 g			73.05 g			3.61 g			0.96 g			g			g			g																				
1,9,(3)									1,3,9									9									1,(3)																																												
<b>Uzsonna</b>									Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL									Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek									Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika									Diétás péksütemény									Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL																										
									Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ									Energia: 245.82 Kcal / 1,027.53 KJ									Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ									Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ									Energia: 215.21 Kcal / 899.58 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ								
									Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv											
									g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g			g																	

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





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	5.89 g	7.93 g	6.34 g	g	g	g	g	g	g	g
9.69 g	16.97 g	5.38 g	10.68 g	9.61 g	2.60 g	8.88 g	14.69 g	4.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	30.08 g	0.00 g	0.56 g	g	g	g	g	g	g	g
28.26 g	0.00 g	1.44 g	29.01 g	4.68 g	0.93 g	29.12 g	0.00 g	0.78 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g										
1			1			1			1												

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

	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöld tea , Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Zöld tea , Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Zöld tea , Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, paprika																
		Energia: 232.50 Kcal / 971.85 Kj	Energia: 138.68 Kcal / 579.68 Kj	Energia: 203.01 Kcal / 848.58 Kj	Energia: 231.18 Kcal / 966.33 Kj	Energia: 16.15 Kcal / 67.51 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		0.16 g	16.37 g	4.09 g	0.29 g	14.73 g	3.80 g	0.56 g	11.97 g	8.69 g	3.44 g	23.48 g	6.98 g	0.76 g	0.54 g	0.00 g	g	g	g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
		20.02 g	9.95 g	0.20 g	1.10 g	0.00 g	0.20 g	22.54 g	9.95 g	0.64 g	1.23 g	4.40 g	0.51 g	2.01 g	0.02 g	0.49 g	g	g	g			
		1			1			1			1			1								
	<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérokca, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Zöldségleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórat	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez																
		Energia: 1,083.54 Kcal / 4,529.20 Kj	Energia: 627.92 Kcal / 2,624.71 Kj	Energia: 1,057.91 Kcal / 4,422.06 Kj	Energia: 703.38 Kcal / 2,940.13 Kj	Energia: 760.16 Kcal / 3,177.47 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		20.63 g	73.86 g	24.00 g	27.34 g	25.17 g	4.56 g	54.20 g	33.46 g	4.10 g	21.73 g	14.70 g	3.75 g	28.86 g	35.47 g	5.95 g	g	g	g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
		83.09 g	2.40 g	5.62 g	72.90 g	0.05 g	3.63 g	104.13 g	0.04 g	4.97 g	120.14 g	20.00 g	2.10 g	79.92 g	3.82 g	1.31 g	g	g	g			
		1,9,(3)			1,3,9			9			1,(3)											



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05374)</b> <b>TOM,cm,para</b> <b>dicsom,frukt</b> <b>özM 15-18</b>	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény	Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ	Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ	Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.57 g 26.32 g 8.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.89 g 16.50 g 4.67 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.49 g 23.28 g 7.02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.49 g 9.60 g 8.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 0.49 g 0.00 g 1.88 g	Szénhidrát Cukor Só 1.48 g 6.24 g 1.20 g	Szénhidrát Cukor Só 1.63 g 0.00 g 1.00 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 2.89 g 0.00 g 0.64 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1	1	1			
<b>(05500)</b> <b>TTOM,kókus</b> <b>z,hüv,hal,csir</b> <b>ke,ban</b>	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Baracklevár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Köles körözött, Diétás pékáru BL, paprika		
		Energia: 334.45 Kcal / 1,398.00 KJ	Energia: 261.73 Kcal / 1,094.03 KJ	Energia: 330.95 Kcal / 1,383.37 KJ	Energia: 310.84 Kcal / 1,299.31 KJ	Energia: 166.12 Kcal / 694.38 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.20 g 16.86 g 4.15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.29 g 15.20 g 4.19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.35 g 16.87 g 4.15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3.33 g 23.46 g 6.98 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.92 g 4.13 g 1.07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 44.10 g 31.97 g 0.20 g	Szénhidrát Cukor Só 23.63 g 19.98 g 1.06 g	Szénhidrát Cukor Só 42.99 g 28.19 g 0.20 g	Szénhidrát Cukor Só 21.21 g 24.38 g 0.51 g	Szénhidrát Cukor Só 30.13 g 19.98 g 0.59 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1,(12)	1	1			
	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta	Húsgaluska leves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült sertés, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,272.88 Kcal / 5,320.64 KJ	Energia: 913.69 Kcal / 3,819.22 KJ	Energia: 1,104.35 Kcal / 4,616.18 KJ	Energia: 872.26 Kcal / 3,646.05 KJ	Energia: 728.39 Kcal / 3,044.67 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 14.40 g 73.42 g 23.95 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 33.82 g 48.15 g 11.65 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 45.56 g 32.67 g 6.19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18.29 g 21.35 g 4.68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29.34 g 31.45 g 5.52 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
		136.19 g	46.86 g	7.71 g	84.58 g	0.00 g	5.49 g	128.23 g	13.03 g	4.71 g	149.10 g	25.14 g	2.58 g	80.36 g	3.02 g	3.22 g						
		1			1			1,(12)			9,15											
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ		Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ			Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 180.47 Kcal / 754.36 KJ			Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	6.89 g	16.50 g	4.67 g	4.49 g	23.28 g	7.02 g	8.97 g	14.56 g	4.01 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
0.49 g	0.00 g	1.88 g	1.48 g	6.24 g	1.20 g	1.63 g	0.00 g	1.00 g	3.17 g	0.00 g	1.12 g	0.49 g	0.00 g	1.88 g	g	g	g	g	g	g		
1		1			1			1			1											
<b>Tízórai</b>	Tejeskávészó, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Baracklevél, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Köles körözött, Diétás pékáru BL, Paprika											
	Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 KJ		Energia: 285.84 Kcal / 1,194.81 KJ			Energia: 315.76 Kcal / 1,319.88 KJ			Energia: 312.75 Kcal / 1,307.30 KJ			Energia: 238.03 Kcal / 994.97 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.65 g	9.65 g	2.17 g	9.18 g	8.33 g	2.13 g	5.70 g	9.65 g	2.17 g	7.40 g	12.48 g	3.68 g	6.49 g	2.79 g	0.57 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
57.47 g	21.42 g	0.18 g	43.20 g	13.39 g	0.61 g	50.47 g	13.54 g	0.18 g	42.33 g	17.79 g	0.34 g	46.45 g	13.39 g	0.37 g	g	g	g	g	g	g		
1		1			1,(12)			1			1											
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta	Húsgaluska leves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült sertés, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez											
	Energia: 712.88 Kcal / 2,979.84 KJ		Energia: 533.63 Kcal / 2,230.57 KJ			Energia: 807.21 Kcal / 3,374.14 KJ			Energia: 518.76 Kcal / 2,168.42 KJ			Energia: 414.34 Kcal / 1,731.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	

(05502)  
TTOM,kókus  
z,hüv,hal,csír  
ke,ban4-6



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	7.95 g	38.40 g	12.10 g	18.83 g	25.95 g	6.05 g	37.88 g	27.12 g	5.42 g	9.97 g	11.69 g	2.39 g	17.28 g	18.67 g	3.29 g											
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	82.42 g	24.36 g	3.91 g	55.07 g	0.00 g	2.45 g	81.46 g	6.53 g	2.49 g	91.71 g	17.89 g	1.31 g	43.23 g	1.51 g	1.84 g											
	1			1			1,(12)			9,15																
Uzsonna	Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL													
	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ			Energia: 232.40 Kcal / 971.43 KJ			Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ			Energia: 231.55 Kcal / 967.88 KJ			Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.98 g	8.98 g	2.38 g	7.78 g	12.37 g	3.55 g	10.02 g	8.01 g	2.05 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.23 g	0.00 g	1.02 g	28.73 g	3.12 g	0.68 g	28.80 g	0.00 g	0.58 g	29.57 g	0.00 g	0.64 g	28.23 g	0.00 g	1.02 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
1			1			1			1			1														
Tízórai	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Köles körözött, Diétás pékáru BL, Paprika													
	Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 KJ			Energia: 299.08 Kcal / 1,250.15 KJ			Energia: 341.21 Kcal / 1,426.26 KJ			Energia: 368.86 Kcal / 1,541.83 KJ			Energia: 259.14 Kcal / 1,083.21 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	5.65 g	9.65 g	2.17 g	10.98 g	8.63 g	2.22 g	5.75 g	9.66 g	2.17 g	8.12 g	18.34 g	5.35 g	6.96 g	3.82 g	0.84 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
57.47 g	21.42 g	0.18 g	44.02 g	13.39 g	0.82 g	56.73 g	18.88 g	0.18 g	42.40 g	17.79 g	0.47 g	48.91 g	13.39 g	0.52 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
1			1			1,(12)			1			1														
Ebéd	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta			Diétás vagdalt, Főtt burgonya, Húsgaluska leves, Paraj főzelék			Meggyleves almával, Roston sült sertés, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez													
	Energia: 830.05 Kcal / 3,469.61 KJ			Energia: 589.12 Kcal / 2,462.52 KJ			Energia: 908.41 Kcal / 3,797.15 KJ			Energia: 626.70 Kcal / 2,619.61 KJ			Energia: 576.27 Kcal / 2,408.81 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ							

(05503)  
TTOM,kókus  
z,hüv,hal,csír  
ke,ban7-14





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.																																															
Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv																							
9.28 g			45.57 g			14.49 g			20.62 g			28.33 g			6.47 g			40.53 g			28.58 g			5.63 g			12.09 g			14.17 g			2.89 g			18.89 g			22.95 g			3.76 g					
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só														
94.03 g			28.92 g			4.66 g			61.69 g			0.00 g			2.90 g			98.60 g			7.82 g			2.72 g			110.68 g			21.17 g			1.58 g			71.94 g			3.02 g			2.30 g					
1						1						1,(12)						9,15																													
<b>Uzsonna</b>						Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika						Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL																	
						Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ						Energia: 245.82 Kcal / 1,027.53 KJ						Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ						Energia: 244.56 Kcal / 1,022.26 KJ						Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ					
						Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv	
						9.69 g		16.97 g		5.38 g		10.68 g		9.61 g		2.60 g		8.88 g		14.69 g		4.36 g		12.24 g		8.15 g		2.10 g		9.69 g		16.97 g		5.38 g		g		g		g		g		g		g	
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só							
28.26 g		0.00 g		1.44 g		29.01 g		4.68 g		0.93 g		29.12 g		0.00 g		0.78 g		30.27 g		0.00 g		0.87 g		28.26 g		0.00 g		1.44 g		g		g		g		g		g		g							
1						1						1						1						1																							
<b>Tízórai</b>						Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom						Rizstej, Baracklevár, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Herba tea citromlé nélkül, Köles körözött, Diétás pékáru BL, paprika																	
						Energia: 299.43 Kcal / 1,251.62 KJ						Energia: 248.08 Kcal / 1,036.97 KJ						Energia: 309.64 Kcal / 1,294.30 KJ						Energia: 297.19 Kcal / 1,242.25 KJ						Energia: 152.47 Kcal / 637.32 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ					
						Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv	
						0.18 g		16.37 g		4.09 g		7.29 g		15.20 g		4.19 g		0.33 g		16.38 g		4.09 g		3.33 g		23.46 g		6.98 g		1.92 g		4.13 g		1.07 g		g		g		g		g		g		g	
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só							
36.67 g		26.54 g		0.20 g		20.23 g		16.58 g		1.06 g		38.97 g		26.15 g		0.20 g		17.81 g		20.98 g		0.51 g		26.73 g		16.58 g		0.59 g		g		g		g		g		g		g							
1						1						1,(12)						1						1																							
<b>Ebéd</b>						Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta						Húsgaluska leves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya						Meggyleves almával, Roston sült sertés, Párolt zöldség, Párolt rizs						Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma						Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez																	
						Energia: 1,217.11 Kcal /						Energia: 886.76 Kcal / 3,706.66						Energia: 1,082.10 Kcal /						Energia: 832.61 Kcal / 3,480.31						Energia: 728.39 Kcal / 3,044.67						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ					
						Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv	

(05504)  
TTOM,kókus  
z,hüv,hal,csir  
ke,ba15-18



## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		5,087.52 KJ			KJ			4,523.18 KJ			KJ			KJ			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g	g	g	
		13.74 g	72.75 g	23.87 g	32.24 g	46.73 g	11.19 g	45.28 g	32.55 g	6.18 g	16.30 g	19.24 g	3.90 g	29.34 g	31.45 g	5.52 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		124.49 g	38.87 g	6.97 g	82.58 g	0.00 g	5.05 g	122.61 g	10.43 g	4.61 g	146.00 g	25.14 g	2.11 g	80.36 g	3.02 g	3.22 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>Uzsonna</b>					1			1			1,(12)			9,15											
		Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
		Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ			Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 180.47 Kcal / 754.36 KJ			Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.57 g	26.32 g	8.38 g	6.89 g	16.50 g	4.67 g	4.49 g	23.28 g	7.02 g	8.97 g	14.56 g	4.01 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
0.49 g	0.00 g	1.88 g	1.48 g	6.24 g	1.20 g	1.63 g	0.00 g	1.00 g	3.17 g	0.00 g	1.12 g	0.49 g	0.00 g	1.88 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
		1			1			1			1			1											
<b>(05505) Tej,tojás,szój a,olajM</b>					1			1,(12)			1			1											
		Tejeskávé rizstejből, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Baracklevár, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, paprika											
		Energia: 304.96 Kcal / 1,274.73 KJ			Energia: 196.58 Kcal / 821.70 KJ			Energia: 301.46 Kcal / 1,260.10 KJ			Energia: 201.24 Kcal / 841.18 KJ			Energia: 95.81 Kcal / 400.49 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.60 g	12.46 g	8.75 g	0.89 g	10.37 g	8.42 g	0.75 g	12.47 g	8.75 g	3.58 g	10.58 g	7.54 g	0.65 g	0.52 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
46.62 g	31.97 g	0.64 g	25.07 g	19.98 g	0.65 g	45.51 g	28.19 g	0.64 g	22.92 g	24.38 g	0.68 g	21.99 g	20.00 g	0.49 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
		1			1			1,(12)			1			1											



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05505)</b> Tej,tojás,szój a,olajM	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta , Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,339.12 Kcal / 5,597.52 KJ	Energia: 826.65 Kcal / 3,455.40 KJ	Energia: 1,082.07 Kcal / 4,523.05 KJ	Energia: 872.26 Kcal / 3,646.05 KJ	Energia: 812.92 Kcal / 3,398.01 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 14.52 g 72.46 g 23.75 g	Fehérje Zsír T.Zsír 30.66 g 42.27 g 9.85 g	Fehérje Zsír T.Zsír 54.20 g 26.47 g 3.30 g	Fehérje Zsír T.Zsír 18.29 g 21.35 g 4.68 g	Fehérje Zsír T.Zsír 29.67 g 33.80 g 5.81 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só 154.67 g 66.84 g 9.54 g	Szénhidrát Cukor Só 80.53 g 0.05 g 4.01 g	Szénhidrát Cukor Só 128.43 g 13.03 g 3.85 g	Szénhidrát Cukor Só 149.10 g 25.14 g 2.58 g	Szénhidrát Cukor Só 95.92 g 18.01 g 3.93 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1,9	1,9	1	1,(12)	1,9		
<b>(05507)</b> Tej,tojás,szój a,olajM4-6	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Növényi szendvicssalát, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Növényi szendvicssalát, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Növényi szendvicssalát, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény	Növényi szendvicssalát, Diétás pékáru BL		
		Energia: 232.89 Kcal / 973.48 KJ	Energia: 152.67 Kcal / 638.16 KJ	Energia: 205.64 Kcal / 859.58 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 5.97 g 21.92 g 12.98 g	Fehérje Zsír T.Zsír 7.29 g 12.10 g 9.27 g	Fehérje Zsír T.Zsír 4.89 g 18.88 g 11.62 g	Fehérje Zsír T.Zsír 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0.49 g 9.60 g 8.40 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só 3.01 g 0.00 g 2.32 g	Szénhidrát Cukor Só 4.00 g 6.24 g 1.64 g	Szénhidrát Cukor Só 4.15 g 0.00 g 1.44 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 2.89 g 0.00 g 0.64 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1	1		1		
<b>(05507)</b> Tej,tojás,szój a,olajM4-6	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé rizstejből, Növényi szendvicssalát, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicssalát, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Baracklekvár, Növényi szendvicssalát, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült hússalát, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 328.82 Kcal / 1,374.47 KJ	Energia: 253.27 Kcal / 1,058.67 KJ	Energia: 301.02 Kcal / 1,258.26 KJ	Energia: 257.95 Kcal / 1,078.23 KJ	Energia: 202.88 Kcal / 848.04 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ



## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje		Zsír	T.Zsír		
5.85 g		7.45 g	4.47 g	5.98 g		5.92 g	4.25 g	5.90 g		7.45 g	4.47 g	7.53 g		6.04 g	3.96 g	5.86 g		0.99 g	0.04 g	g		g	g		
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só		
58.73 g		21.42 g	0.40 g	43.92 g		13.39 g	0.40 g	51.73 g		13.54 g	0.40 g	43.19 g		17.79 g	0.43 g	42.38 g		13.40 g	0.33 g	g		g	g		
1		1		1,(12)		1		1		1		1		1		1		1		1		1			
<b>Ebéd</b>		Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez											
		Energia: 638.35 Kcal / 2,668.30 KJ			Energia: 490.11 Kcal / 2,048.66 KJ			Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ			Energia: 518.76 Kcal / 2,168.42 KJ			Energia: 461.57 Kcal / 1,929.36 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje		Zsír	T.Zsír
		8.13 g		37.61 g	11.97 g	17.25 g		23.01 g	5.15 g	31.70 g		15.33 g	2.01 g	9.97 g		11.69 g	2.39 g	17.41 g		19.92 g	3.45 g	g		g	g
		Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só
65.45 g		7.38 g	2.66 g	53.04 g		0.03 g	1.71 g	81.36 g		6.53 g	1.47 g	91.71 g		17.89 g	1.31 g	52.17 g		10.50 g	2.22 g	g		g	g		
1,9		1,9		1		1,(12)		1,9		1,9		1,9		1,9		1,9		1,9		1,9		1,9			
<b>Uzsonna</b>		Olasz felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL											
		Energia: 257.77 Kcal / 1,077.48 KJ			Energia: 217.66 Kcal / 909.82 KJ			Energia: 244.15 Kcal / 1,020.55 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje		Zsír	T.Zsír
		8.52 g		11.69 g	6.53 g	9.18 g		6.78 g	4.68 g	7.98 g		10.17 g	5.85 g	1.50 g		11.90 g	0.90 g	5.78 g		5.53 g	4.24 g	g		g	g
		Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só
29.49 g		0.00 g	1.24 g	29.99 g		3.12 g	0.90 g	30.06 g		0.00 g	0.80 g	31.80 g		18.90 g	0.30 g	29.43 g		0.00 g	0.40 g	g		g	g		
1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1			



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05508) Tej,tojás,szój a,olajM7-14</b>	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé rizstejből, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Baracklekvár, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 353.22 Kcal / 1,476.46 KJ	Energia: 279.86 Kcal / 1,169.81 KJ	Energia: 350.87 Kcal / 1,466.64 KJ	Energia: 286.66 Kcal / 1,198.24 KJ	Energia: 206.42 Kcal / 862.84 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.96 g 9.85 g 6.57 g	6.19 g 8.34 g 6.35 g	6.06 g 9.86 g 6.57 g	8.31 g 8.68 g 5.77 g	6.01 g 1.12 g 0.04 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	59.38 g 21.42 g 0.56 g	44.97 g 13.39 g 0.56 g	58.64 g 18.88 g 0.56 g	43.68 g 17.79 g 0.59 g	42.81 g 13.41 g 0.45 g	g g g	g g g	
	1	1	1,(12)	1	1			
	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 880.22 Kcal / 3,679.32 KJ	Energia: 536.90 Kcal / 2,244.24 KJ	Energia: 775.68 Kcal / 3,242.34 KJ	Energia: 626.70 Kcal / 2,619.61 KJ	Energia: 650.19 Kcal / 2,717.79 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.41 g 45.35 g 14.40 g	18.72 g 24.80 g 5.39 g	34.35 g 16.79 g 2.22 g	12.09 g 14.17 g 2.89 g	19.30 g 25.12 g 4.02 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
105.85 g 36.91 g 5.42 g	59.26 g 0.03 g 2.01 g	98.50 g 7.82 g 1.70 g	110.68 g 21.17 g 1.58 g	85.18 g 15.01 g 2.96 g	g g g	g g g		
1,9	1,9	1	1,(12)	1,9				
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Diétás péksütemény	Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			
	Energia: 315.65 Kcal / 1,319.42 KJ	Energia: 255.48 Kcal / 1,067.91 KJ	Energia: 295.21 Kcal / 1,233.98 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 215.21 Kcal / 899.58 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
10.00 g	17.17 g	9.78 g	10.99 g	9.81 g	7.00 g	9.19 g	14.89 g	8.76 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.89 g	7.93 g	6.34 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.17 g	0.00 g	1.82 g	30.92 g	4.68 g	1.31 g	31.03 g	0.00 g	1.16 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.08 g	0.00 g	0.56 g						
1			1			1			1			1								

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

Tízórai

Tejeskávé rizstejből, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Baracklekvár, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, paprika																
Energia: 269.94 Kcal / 1,128.35 KJ	Energia: 182.93 Kcal / 764.65 KJ	Energia: 280.15 Kcal / 1,171.03 KJ	Energia: 187.59 Kcal / 784.13 KJ	Energia: 82.16 Kcal / 343.43 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ														
Fehérje 0.58 g	Zsír 11.97 g	T.Zsír 8.69 g	Fehérje 0.89 g	Zsír 10.37 g	T.Zsír 8.42 g	Fehérje 0.73 g	Zsír 11.98 g	T.Zsír 8.69 g	Fehérje 3.58 g	Zsír 10.58 g	T.Zsír 7.54 g	Fehérje 0.65 g	Zsír 0.52 g	T.Zsír 0.00 g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsír g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsír g
Szénhidrát 39.19 g	Cukor 26.54 g	Só 0.64 g	Szénhidrát 21.67 g	Cukor 16.58 g	Só 0.65 g	Szénhidrát 41.49 g	Cukor 26.15 g	Só 0.64 g	Szénhidrát 19.52 g	Cukor 20.98 g	Só 0.68 g	Szénhidrát 18.59 g	Cukor 16.60 g	Só 0.49 g	Szénhidrát g	Cukor g	Só g	Szénhidrát g	Cukor g	Só g
1			1			1,(12)			1			1								

Ebéd

Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggye leves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez																
Energia: 1.339.12 Kcal / 5,597.52 KJ	Energia: 817.13 Kcal / 3,415.60 KJ	Energia: 1,059.82 Kcal / 4,430.05 KJ	Energia: 832.61 Kcal / 3,480.31 KJ	Energia: 812.92 Kcal / 3,398.01 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ														
Fehérje 14.52 g	Zsír 72.46 g	T.Zsír 23.75 g	Fehérje 29.71 g	Zsír 42.03 g	T.Zsír 9.75 g	Fehérje 53.92 g	Zsír 26.35 g	T.Zsír 3.29 g	Fehérje 16.30 g	Zsír 19.24 g	T.Zsír 3.90 g	Fehérje 29.67 g	Zsír 33.80 g	T.Zsír 5.81 g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsír g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsír g
Szénhidrát 154.67 g	Cukor 66.84 g	Só 9.54 g	Szénhidrát 79.34 g	Cukor 0.04 g	Só 3.86 g	Szénhidrát 122.81 g	Cukor 10.43 g	Só 3.75 g	Szénhidrát 146.00 g	Cukor 25.14 g	Só 2.11 g	Szénhidrát 95.92 g	Cukor 18.01 g	Só 3.93 g	Szénhidrát g	Cukor g	Só g	Szénhidrát g	Cukor g	Só g
1,9			1,9			1			1,(12)			1,9								



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap				
<b>(05509)</b> Tej,tojás,szój a,olajM15-18	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény	Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL						
		Energia: 232.89 Kcal / 973.48 Kj	Energia: 152.67 Kcal / 638.16 Kj	Energia: 205.64 Kcal / 859.58 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj				
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír			
		5.97 g 21.92 g 12.98 g	7.29 g 12.10 g 9.27 g	4.89 g 18.88 g 11.62 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	g g g	g g g				
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
3.01 g 0.00 g 2.32 g	4.00 g 6.24 g 1.64 g	4.15 g 0.00 g 1.44 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	2.89 g 0.00 g 0.64 g	g g g	g g g						
1	1	1	1	1								
<b>(05510)</b> TM,TO,OM,k ók,szój,marh, citr.par	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Köles körözött, Diétás pékáru BL, paprika						
		Energia: 334.45 Kcal / 1,398.00 Kj	Energia: 254.00 Kcal / 1,061.72 Kj	Energia: 330.95 Kcal / 1,383.37 Kj	Energia: 310.84 Kcal / 1,299.31 Kj	Energia: 166.12 Kcal / 694.38 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj				
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír				
		0.20 g 16.86 g 4.15 g	6.98 g 15.14 g 4.17 g	0.35 g 16.87 g 4.15 g	3.33 g 23.46 g 6.98 g	1.92 g 4.13 g 1.07 g	g g g	g g g				
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
44.10 g 31.97 g 0.20 g	22.16 g 19.98 g 1.05 g	42.99 g 28.19 g 0.20 g	21.21 g 24.38 g 0.51 g	30.13 g 19.98 g 0.59 g	g g g	g g g						
1	1	1,(12)	1	1								
<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez							
						Energia: 1,121.33 Kcal / 4,687.16 Kj	Energia: 826.65 Kcal / 3,455.40 Kj	Energia: 1,082.07 Kcal / 4,523.05 Kj	Energia: 872.26 Kcal / 3,646.05 Kj	Energia: 782.84 Kcal / 3,272.27 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
						Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

14.36 g	78.01 g	24.22 g	30.66 g	42.27 g	9.85 g	54.20 g	26.47 g	3.30 g	18.29 g	21.35 g	4.68 g	29.97 g	35.91 g	6.02 g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.91 g	6.40 g	6.06 g	80.53 g	0.05 g	4.01 g	128.43 g	13.03 g	3.85 g	149.10 g	25.14 g	2.58 g	83.61 g	3.82 g	1.59 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1,9			1,9			1			1,(12)			1,9											

<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL										
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ			Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	6.89 g	16.50 g	4.67 g	4.49 g	23.28 g	7.02 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
0.49 g	0.00 g	1.88 g	1.48 g	6.24 g	1.20 g	1.63 g	0.00 g	1.00 g	2.05 g	0.00 g	1.05 g	2.05 g	0.00 g	1.05 g	g	g	g	g	g	g			
1			1			1			1			1											

<b>Tízórai</b>	Tejeskávészó, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Baracklékvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Köles körözött, Diétás pékáru BL, Paprika										
	Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 KJ			Energia: 281.87 Kcal / 1,178.22 KJ			Energia: 315.76 Kcal / 1,319.88 KJ			Energia: 312.75 Kcal / 1,307.30 KJ			Energia: 238.04 Kcal / 995.01 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	5.65 g	9.65 g	2.17 g	9.02 g	8.30 g	2.12 g	5.70 g	9.65 g	2.17 g	7.40 g	12.48 g	3.68 g	6.50 g	2.80 g	0.58 g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
57.47 g	21.42 g	0.18 g	42.45 g	13.39 g	0.61 g	50.47 g	13.54 g	0.18 g	42.33 g	17.79 g	0.34 g	46.45 g	13.39 g	0.38 g	g	g	g	g	g	g			
1			1			1,(12)			1			1											

<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez								
	Energia: 646.55 Kcal / 2,702.58			Energia: 490.11 Kcal / 2,048.66			Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33			Energia: 518.76 Kcal / 2,168.42			Energia: 448.65 Kcal / 1,875.36			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		



(05512)  
TM,TO,OM,k  
ók,szój,marh,  
citr.par4-6





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g		
		8.38 g	40.73 g	12.25 g	17.25 g	23.01 g	5.15 g	31.70 g	15.33 g	2.01 g	9.97 g	11.69 g	2.39 g	17.68 g	21.49 g	3.61 g								
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g		
		60.63 g	4.08 g	3.08 g	53.04 g	0.03 g	1.71 g	81.36 g	6.53 g	1.47 g	91.71 g	17.89 g	1.31 g	45.28 g	2.01 g	0.82 g								
		1,9			1,9			1			1,(12)			1,9										
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL													
	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 Kj	Energia: 232.40 Kcal / 971.43 Kj			Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 Kj			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 Kj			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.98 g	8.98 g	2.38 g	7.78 g	12.37 g	3.55 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	28.23 g	0.00 g	1.02 g	28.73 g	3.12 g	0.68 g	28.80 g	0.00 g	0.58 g	29.01 g	0.00 g	0.61 g	29.01 g	0.00 g	0.61 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1			1											
<b>(05513) TM,TOM,kók, szój,marh,citr.par7-14</b>	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Baracklevár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Köles körözött, Diétás pékáru BL, Paprika													
	Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 Kj	Energia: 293.13 Kcal / 1,225.28 Kj			Energia: 341.21 Kcal / 1,426.26 Kj			Energia: 368.86 Kcal / 1,541.83 Kj			Energia: 259.15 Kcal / 1,083.25 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.65 g	9.65 g	2.17 g	10.73 g	8.58 g	2.21 g	5.75 g	9.66 g	2.17 g	8.12 g	18.34 g	5.35 g	6.96 g	3.83 g	0.84 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	57.47 g	21.42 g	0.18 g	42.90 g	13.39 g	0.82 g	56.73 g	18.88 g	0.18 g	42.40 g	17.79 g	0.47 g	48.92 g	13.39 g	0.52 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1,(12)			1			1											



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05513) TM,TOM,kók, szój,marh,cit r.par7-14	<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 748.61 Kcal / 3,129.19 Kj	Energia: 536.90 Kcal / 2,244.24 Kj	Energia: 775.68 Kcal / 3,242.34 Kj	Energia: 621.83 Kcal / 2,599.25 Kj	Energia: 617.11 Kcal / 2,579.52 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		9.65 g 48.30 g 14.66 g	18.72 g 24.80 g 5.39 g	34.35 g 16.79 g 2.22 g	12.06 g 14.17 g 2.89 g	19.37 g 26.30 g 4.14 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
67.69 g 4.64 g 3.67 g	59.26 g 0.03 g 2.01 g	98.50 g 7.82 g 1.70 g	109.52 g 20.32 g 1.57 g	74.39 g 3.62 g 1.09 g	g g g	g g g		
	1,9	1,9	1	1,(12)	1,9			
	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 Kj	Energia: 245.82 Kcal / 1,027.53 Kj	Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 Kj	Energia: 238.71 Kcal / 997.81 Kj	Energia: 238.71 Kcal / 997.81 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		9.69 g 16.97 g 5.38 g	10.68 g 9.61 g 2.60 g	8.88 g 14.69 g 4.36 g	10.68 g 8.57 g 2.21 g	10.68 g 8.57 g 2.21 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28.26 g 0.00 g 1.44 g	29.01 g 4.68 g 0.93 g	29.12 g 0.00 g 0.78 g	29.43 g 0.00 g 0.82 g	29.43 g 0.00 g 0.82 g	g g g	g g g		
	1	1	1	1	1			
(05514) TM,TOM,kók, szój,marh,cit r.par15-18	<b>Tízórai</b>	Tejeskávésző, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Köles körözött, Diétás pékáru BL, paprika		
		Energia: 299.43 Kcal / 1,251.62 Kj	Energia: 240.35 Kcal / 1,004.66 Kj	Energia: 309.64 Kcal / 1,294.30 Kj	Energia: 297.19 Kcal / 1,242.25 Kj	Energia: 152.47 Kcal / 637.32 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		1.92 g 4.13 g 1.07 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.																																																																	
			0.18 g			16.37 g			4.09 g			6.98 g			15.14 g			4.17 g			0.33 g			16.38 g			4.09 g			3.33 g			23.46 g			6.98 g			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
			36.67 g			26.54 g			0.20 g			18.76 g			16.58 g			1.05 g			38.97 g			26.15 g			0.20 g			17.81 g			20.98 g			0.51 g			26.73 g			16.58 g			0.59 g			g			g			g			g			g			g		
			1			1			1,(12)			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1														
<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát						Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya						Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs						Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma						Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez																																								
	Energia: 1,095.79 Kcal / 4,580.40 Kj						Energia: 817.13 Kcal / 3,415.60 Kj						Energia: 1,059.82 Kcal / 4,430.05 Kj						Energia: 832.61 Kcal / 3,480.31 Kj						Energia: 782.84 Kcal / 3,272.27 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj																												
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír																								
	13.83 g		76.54 g		24.09 g		29.71 g		42.03 g		9.75 g		53.92 g		26.35 g		3.29 g		16.30 g		19.24 g		3.90 g		29.97 g		35.91 g		6.02 g		g		g		g		g		g		g																								
	Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																								
86.29 g		6.40 g		5.65 g		79.34 g		0.04 g		3.86 g		122.81 g		10.43 g		3.75 g		146.00 g		25.14 g		2.11 g		83.61 g		3.82 g		1.59 g		g		g		g		g		g		g																									
1,9			1,9			1			1,(12)			1,9			1,9			1,9			1,9			1,9			1,9			1,9			1,9			1,9			1,9			1,9																							
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika						Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL																																								
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 Kj						Energia: 182.16 Kcal / 761.43 Kj						Energia: 235.13 Kcal / 982.84 Kj						Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj						Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj																												
	Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír																								
	5.57 g		26.32 g		8.38 g		6.89 g		16.50 g		4.67 g		4.49 g		23.28 g		7.02 g		6.89 g		15.12 g		4.17 g		6.89 g		15.12 g		4.17 g		g		g		g		g		g																										
	Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																								
0.49 g		0.00 g		1.88 g		1.48 g		6.24 g		1.20 g		1.63 g		0.00 g		1.00 g		2.05 g		0.00 g		1.05 g		2.05 g		0.00 g		1.05 g		g		g		g		g		g																											
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1																										





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05515)</b> <b>Tej,tojás,szój</b> <b>a,parad.M</b>	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Baracklevár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, paprika		
		Energia: 334.45 Kcal / 1,398.00 KJ	Energia: 218.34 Kcal / 912.66 KJ	Energia: 330.95 Kcal / 1,383.37 KJ	Energia: 310.84 Kcal / 1,299.31 KJ	Energia: 95.81 Kcal / 400.49 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 0.20 g    16.86 g    4.15 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 0.18 g    14.71 g    3.80 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 0.35 g    16.87 g    4.15 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 3.33 g    23.46 g    6.98 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 0.65 g    0.52 g    0.00 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só 44.10 g    31.97 g    0.20 g	Szénhidrát    Cukor    Só 21.08 g    19.98 g    0.20 g	Szénhidrát    Cukor    Só 42.99 g    28.19 g    0.20 g	Szénhidrát    Cukor    Só 21.21 g    24.38 g    0.51 g	Szénhidrát    Cukor    Só 21.99 g    20.00 g    0.49 g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g
	1	1	1,(12)	1	1			
	<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,121.33 Kcal / 4,687.16 KJ	Energia: 826.65 Kcal / 3,455.40 KJ	Energia: 1,082.07 Kcal / 4,523.05 KJ	Energia: 872.26 Kcal / 3,646.05 KJ	Energia: 782.84 Kcal / 3,272.27 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 14.36 g    78.01 g    24.22 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 30.66 g    42.27 g    9.85 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 54.20 g    26.47 g    3.30 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 18.29 g    21.35 g    4.68 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 29.97 g    35.91 g    6.02 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só 88.91 g    6.40 g    6.06 g	Szénhidrát    Cukor    Só 80.53 g    0.05 g    4.01 g	Szénhidrát    Cukor    Só 128.43 g    13.03 g    3.85 g	Szénhidrát    Cukor    Só 149.10 g    25.14 g    2.58 g	Szénhidrát    Cukor    Só 83.61 g    3.82 g    1.59 g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g
	1,9	1,9	1	1,(12)	1,9			
	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény	Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ	Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ	Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav		Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	





### Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

5.57 g	26.32 g	8.38 g	6.89 g	16.50 g	4.67 g	4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0.49 g	0.00 g	1.88 g	1.48 g	6.24 g	1.20 g	1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1														

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

	Tízórai			Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Paprika											
	Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 Kj			Energia: 264.04 Kcal / 1,103.69 Kj			Energia: 315.76 Kcal / 1,319.88 Kj			Energia: 312.75 Kcal / 1,307.30 Kj			Energia: 202.88 Kcal / 848.04 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	5.65 g	9.65 g	2.17 g	5.62 g	8.09 g	1.94 g	5.70 g	9.65 g	2.17 g	7.40 g	12.48 g	3.68 g	5.86 g	0.99 g	0.04 g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	57.47 g	21.42 g	0.18 g	41.91 g	13.39 g	0.18 g	50.47 g	13.54 g	0.18 g	42.33 g	17.79 g	0.34 g	42.38 g	13.40 g	0.33 g	g	g	g	g	g	g			
	1			1			1,(12)			1			1											
	Ebéd			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez								
	Energia: 646.55 Kcal / 2,702.58 Kj			Energia: 490.11 Kcal / 2,048.66 Kj			Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 Kj			Energia: 518.76 Kcal / 2,168.42 Kj			Energia: 448.65 Kcal / 1,875.36 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	8.38 g	40.73 g	12.25 g	17.25 g	23.01 g	5.15 g	31.70 g	15.33 g	2.01 g	9.97 g	11.69 g	2.39 g	17.68 g	21.49 g	3.61 g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	60.63 g	4.08 g	3.08 g	53.04 g	0.03 g	1.71 g	81.36 g	6.53 g	1.47 g	91.71 g	17.89 g	1.31 g	45.28 g	2.01 g	0.82 g	g	g	g	g	g	g			
	1,9			1,9			1			1,(12)			1,9											



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05517) Tej,tojás,szój a,parad.M4-6	Uzsonna	Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Diétás péksütemény	Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ	Energia: 232.40 Kcal / 971.43 KJ	Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.32 g 13.89 g 4.23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.98 g 8.98 g 2.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.78 g 12.37 g 3.55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.78 g 5.53 g 4.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 28.23 g 0.00 g 1.02 g	Szénhidrát Cukor Só 28.73 g 3.12 g 0.68 g	Szénhidrát Cukor Só 28.80 g 0.00 g 0.58 g	Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 29.43 g 0.00 g 0.40 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1	1	1			
(05518) Tej,tojás,szój a,parad.M7-14	Tízórai	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 KJ	Energia: 264.25 Kcal / 1,104.57 KJ	Energia: 341.21 Kcal / 1,426.26 KJ	Energia: 368.86 Kcal / 1,541.83 KJ	Energia: 206.42 Kcal / 862.84 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.65 g 9.65 g 2.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.63 g 8.09 g 1.94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.75 g 9.66 g 2.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.12 g 18.34 g 5.35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.01 g 1.12 g 0.04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 57.47 g 21.42 g 0.18 g	Szénhidrát Cukor Só 41.94 g 13.39 g 0.18 g	Szénhidrát Cukor Só 56.73 g 18.88 g 0.18 g	Szénhidrát Cukor Só 42.40 g 17.79 g 0.47 g	Szénhidrát Cukor Só 42.81 g 13.41 g 0.45 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1,(12)	1	1			
	Ebéd	Vegyes zöldségkrémleves, Píritott kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 748.61 Kcal / 3,129.19 KJ	Energia: 536.90 Kcal / 2,244.24 KJ	Energia: 775.68 Kcal / 3,242.34 KJ	Energia: 626.70 Kcal / 2,619.61 KJ	Energia: 617.11 Kcal / 2,579.52 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

9.65 g	48.30 g	14.66 g	18.72 g	24.80 g	5.39 g	34.35 g	16.79 g	2.22 g	12.09 g	14.17 g	2.89 g	19.37 g	26.30 g	4.14 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.69 g	4.64 g	3.67 g	59.26 g	0.03 g	2.01 g	98.50 g	7.82 g	1.70 g	110.68 g	21.17 g	1.58 g	74.39 g	3.62 g	1.09 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1,9			1,9			1			1,(12)			1,9											

<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL										
	Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ			Energia: 245.82 Kcal / 1,027.53 KJ			Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 215.21 Kcal / 899.58 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	9.69 g	16.97 g	5.38 g	10.68 g	9.61 g	2.60 g	8.88 g	14.69 g	4.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.89 g	7.93 g	6.34 g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.26 g	0.00 g	1.44 g	29.01 g	4.68 g	0.93 g	29.12 g	0.00 g	0.78 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.08 g	0.00 g	0.56 g	g	g	g	g	g	g			
1			1			1			1			1											

<b>Tízórai</b>	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Baracklevár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, paprika										
	Energia: 299.43 Kcal / 1,251.62 KJ			Energia: 204.69 Kcal / 855.60 KJ			Energia: 309.64 Kcal / 1,294.30 KJ			Energia: 297.19 Kcal / 1,242.25 KJ			Energia: 82.16 Kcal / 343.43 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	0.18 g	16.37 g	4.09 g	0.18 g	14.71 g	3.80 g	0.33 g	16.38 g	4.09 g	3.33 g	23.46 g	6.98 g	0.65 g	0.52 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
36.67 g	26.54 g	0.20 g	17.68 g	16.58 g	0.20 g	38.97 g	26.15 g	0.20 g	17.81 g	20.98 g	0.51 g	18.59 g	16.60 g	0.49 g	g	g	g	g	g	g			
1			1			1,(12)			1			1											

<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez								

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



## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	Energia: 1,095.79 Kcal / 4,580.40 Kj			Energia: 817.13 Kcal / 3,415.60 Kj			Energia: 1,059.82 Kcal / 4,430.05 Kj			Energia: 832.61 Kcal / 3,480.31 Kj			Energia: 782.84 Kcal / 3,272.27 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	13.83 g	76.54 g	24.09 g	29.71 g	42.03 g	9.75 g	53.92 g	26.35 g	3.29 g	16.30 g	19.24 g	3.90 g	29.97 g	35.91 g	6.02 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	86.29 g	6.40 g	5.65 g	79.34 g	0.04 g	3.86 g	122.81 g	10.43 g	3.75 g	146.00 g	25.14 g	2.11 g	83.61 g	3.82 g	1.59 g	g	g	g	g	g	g
	1,9			1,9			1			1,(12)			1,9								
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL								
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 Kj			Energia: 182.16 Kcal / 761.43 Kj			Energia: 235.13 Kcal / 982.84 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	6.89 g	16.50 g	4.67 g	4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
0.49 g	0.00 g	1.88 g	1.48 g	6.24 g	1.20 g	1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1			1								
<b>(05520) TMTOKu,pa,c sir,hal,alm,cit ,kör,zab</b>	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
	Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 Kj			Energia: 218.34 Kcal / 912.66 Kj			Energia: 224.32 Kcal / 937.66 Kj			Energia: 307.17 Kcal / 1,283.97 Kj			Energia: 89.00 Kcal / 372.02 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.18 g	16.86 g	4.15 g	0.18 g	14.71 g	3.80 g	0.58 g	12.46 g	8.75 g	3.02 g	23.44 g	6.68 g	0.26 g	0.42 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
24.04 g	11.99 g	0.20 g	21.08 g	19.98 g	0.20 g	26.56 g	11.99 g	0.64 g	20.66 g	19.98 g	0.50 g	20.92 g	20.00 g	0.49 g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1			1								





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05520)</b> TMTOku,pa,c sir,hal,alm,cit ,kör,zab	<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Levesbetét Éden, Carbonara szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat	Húsgaluska leves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves, Roston sült csirkemell, Párolt sárgarépa, Párolt rizs	Húsleves, Grízes tészta, Porcukor, Szőlő	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 768.12 Kcal / 3,210.74 KJ	Energia: 913.69 Kcal / 3,819.22 KJ	Energia: 803.52 Kcal / 3,358.71 KJ	Energia: 896.42 Kcal / 3,747.04 KJ	Energia: 782.88 Kcal / 3,272.44 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		9.42 g 72.10 g 23.67 g	33.82 g 48.15 g 11.65 g	40.17 g 21.69 g 2.25 g	17.61 g 31.25 g 5.39 g	29.67 g 36.19 g 6.14 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
19.72 g 2.49 g 4.74 g	84.58 g 0.00 g 5.49 g	109.76 g 12.99 g 4.58 g	133.99 g 14.50 g 5.32 g	83.29 g 3.82 g 1.61 g	g g g	g g g		
1,9	1	1	1	9				
	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ	Energia: 177.54 Kcal / 742.12 KJ	Energia: 228.32 Kcal / 954.38 KJ	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.57 g 26.32 g 8.38 g	6.54 g 16.48 g 4.66 g	4.10 g 23.18 g 7.02 g	6.89 g 15.12 g 4.17 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
0.49 g 0.00 g 1.88 g	0.56 g 0.00 g 1.18 g	0.56 g 0.00 g 1.00 g	2.05 g 0.00 g 1.05 g	2.89 g 0.00 g 0.64 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1				
<b>(05522)</b> TMTOku,pa,c si,hal,alm,cm ,kö,zab4-6	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 264.04 Kcal / 1,103.69 KJ	Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 KJ	Energia: 308.46 Kcal / 1,289.36 KJ	Energia: 199.37 Kcal / 833.37 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.66 g 0.94 g 0.04 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.																													
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só					
5.64 g	9.65 g	2.17 g	5.62 g	8.09 g	1.94 g	5.84 g	7.45 g	4.47 g	7.04 g	12.45 g	3.38 g	41.83 g	13.40 g	0.33 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g						
44.03 g	8.03 g	0.18 g	41.91 g	13.39 g	0.18 g	45.29 g	8.03 g	0.40 g	41.70 g	13.39 g	0.33 g																		
1			1			1			1			1																	
<b>Ebéd</b>																													
Vegyes zöldségkrémleves, Levesbetét Éden, Carbonara szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat			Húsgaluska leves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya			Meggyleves, Roston sült csirkemell, Párolt sárgarépa, Párolt rizs			Húsleves, Grízes tészta, Porcukor, Szőlő			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez																	
Energia: 439.79 Kcal / 1,838.32 KJ			Energia: 533.63 Kcal / 2,230.57 KJ			Energia: 503.73 Kcal / 2,105.59 KJ			Energia: 512.81 Kcal / 2,143.55 KJ			Energia: 448.68 Kcal / 1,875.48 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ											
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír									
5.69 g	39.63 g	12.12 g	18.83 g	25.95 g	6.05 g	22.59 g	12.06 g	1.29 g	9.39 g	16.37 g	2.75 g	17.49 g	21.66 g	3.68 g	g	g	g	g	g	g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só									
14.93 g	1.27 g	3.01 g	55.07 g	0.00 g	2.45 g	74.70 g	6.50 g	2.49 g	80.71 g	12.57 g	2.67 g	45.08 g	2.01 g	0.84 g	g	g	g	g	g	g									
1,9			1			1			1			9																	
<b>Uzsonna</b>																													
Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL																	
Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ			Energia: 229.99 Kcal / 961.36 KJ			Energia: 255.38 Kcal / 1,067.49 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ											
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír									
8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.80 g	8.97 g	2.37 g	7.58 g	12.32 g	3.55 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	g	g	g	g	g	g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só									
28.23 g	0.00 g	1.02 g	28.25 g	0.00 g	0.67 g	28.25 g	0.00 g	0.58 g	29.01 g	0.00 g	0.61 g	29.43 g	0.00 g	0.40 g	g	g	g	g	g	g									
1			1			1			1			1																	
<b>Tízórai</b>																													
Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Salátalevél																	
Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24			Energia: 264.25 Kcal / 1,104.57			Energia: 299.19 Kcal / 1,250.61			Energia: 364.78 Kcal / 1,524.78			Energia: 201.16 Kcal / 840.85 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ											

(05523)  
TMTku,pa,csi  
,hal,alm,ci,kő

Tízórai





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

**,zab7-14**

	Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	1		1			1			1			1			1							
<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségleves, Levesbetét Éden, Carbonara szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat			Húsgaluska leves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya			Meggyleves, Roston sült csirkemell, Párolt sárgarépa, Párolt rizs			Húsleves, Grízes tészta, Porcukor, Szőlő			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez									
	Energia: 521.55 Kcal / 2,180.08 Kj			Energia: 589.12 Kcal / 2,462.52 Kj			Energia: 574.45 Kcal / 2,401.20 Kj			Energia: 619.26 Kcal / 2,588.51 Kj			Energia: 617.14 Kcal / 2,579.65 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	6.76 g	47.08 g	14.52 g	20.62 g	28.33 g	6.47 g	23.86 g	13.08 g	1.41 g	11.44 g	19.90 g	3.32 g	19.15 g	26.51 g	4.23 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só		
17.45 g	1.51 g	3.60 g	61.69 g	0.00 g	2.90 g	88.62 g	7.79 g	2.64 g	97.05 g	13.20 g	3.21 g	74.15 g	3.62 g	1.10 g	g	g	g	g	g	g		
1,9			1						1			9										
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL									
	Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 Kj			Energia: 242.21 Kcal / 1,012.44 Kj			Energia: 280.29 Kcal / 1,171.61 Kj			Energia: 238.71 Kcal / 997.81 Kj			Energia: 215.21 Kcal / 899.58 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	9.69 g	16.97 g	5.38 g	10.40 g	9.59 g	2.59 g	8.57 g	14.61 g	4.36 g	10.68 g	8.57 g	2.21 g	5.89 g	7.93 g	6.34 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.26 g	0.00 g	1.44 g	28.30 g	0.00 g	0.92 g	28.30 g	0.00 g	0.78 g	29.43 g	0.00 g	0.82 g	30.08 g	0.00 g	0.56 g	g	g	g	g	g	g		
1			1			1			1			1										





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap													
<b>(05524)</b> <b>TMTku,pa,csi</b> <b>,hal,alm,c,kör</b> <b>,za15-18</b>	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Diétás pékáru BL, Salátalevél, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túros körözött, Diétás pékáru BL, Salátalevél															
	Energia: 232.50 Kcal / 971.85 KJ		Energia: 204.69 Kcal / 855.60 KJ		Energia: 203.01 Kcal / 848.58 KJ		Energia: 520.39 Kcal / 2,175.23 KJ		Energia: 75.35 Kcal / 314.96 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.16 g	16.37 g	4.09 g	0.18 g	14.71 g	3.80 g	0.56 g	11.97 g	8.69 g	6.04 g	46.88 g	13.36 g	0.26 g	0.42 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	20.02 g	9.95 g	0.20 g	17.68 g	16.58 g	0.20 g	22.54 g	9.95 g	0.64 g	17.94 g	16.58 g	1.00 g	17.52 g	16.60 g	0.49 g	g	g	g	g	g	g
	1		1		1		1		1												
	<b>Ebéd</b>		Vegyes zöldségkrémleves, Levesbetét Éden, Carbonara szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat	Húsgaluska leves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves, Roston sült csirkemell, Párolt sárgarépa, Párolt rizs	Húsleves, Grízes tészta, Porcukor, Szőlő	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez														
	Energia: 819.19 Kcal / 3,424.21 KJ		Energia: 886.76 Kcal / 3,706.66 KJ		Energia: 782.78 Kcal / 3,272.02 KJ		Energia: 845.46 Kcal / 3,534.02 KJ		Energia: 782.88 Kcal / 3,272.44 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
10.49 g	75.05 g	23.92 g	32.24 g	46.73 g	11.19 g	40.02 g	21.60 g	2.25 g	15.68 g	27.10 g	4.46 g	29.67 g	36.19 g	6.14 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
24.95 g	2.49 g	5.56 g	82.58 g	0.00 g	5.05 g	105.15 g	10.39 g	4.48 g	132.54 g	14.50 g	4.30 g	83.29 g	3.82 g	1.61 g	g	g	g	g	g	g	
1,9		1				1		9													
<b>Uzsonna</b>		Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL															
Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ		Energia: 177.54 Kcal / 742.12 KJ		Energia: 228.32 Kcal / 954.38 KJ		Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ		Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ									



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
5.57 g	26.32 g	8.38 g	6.54 g	16.48 g	4.66 g	4.10 g	23.18 g	7.02 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0.49 g	0.00 g	1.88 g	0.56 g	0.00 g	1.18 g	0.56 g	0.00 g	1.00 g	2.05 g	0.00 g	1.05 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g						
1			1			1			1			1			1					

(05525)  
Tej,toj,alm,N  
olaj,borsó,cit  
,hiszt

Tízórai

Tejeskávé rizstejből, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Salátalevél																
Energia: 304.96 Kcal / 1,274.73 KJ	Energia: 188.85 Kcal / 789.39 KJ	Energia: 224.32 Kcal / 937.66 KJ	Energia: 197.57 Kcal / 825.84 KJ	Energia: 89.00 Kcal / 372.02 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
0.60 g	12.46 g	8.75 g	0.58 g	10.31 g	8.40 g	0.58 g	12.46 g	8.75 g	3.27 g	10.56 g	7.24 g	0.26 g	0.42 g	0.00 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46.62 g	31.97 g	0.64 g	23.60 g	19.98 g	0.64 g	26.56 g	11.99 g	0.64 g	22.37 g	19.98 g	0.67 g	20.92 g	20.00 g	0.49 g						
1			1			1			1			1			1					

Ebéd

Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Húsgaluska leves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggye leves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Húsleves, Grízes tészta, Porcukor, Körte	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez																
Energia: 1,121.33 Kcal / 4,687.16 KJ	Energia: 913.69 Kcal / 3,819.22 KJ	Energia: 1,074.56 Kcal / 4,491.66 KJ	Energia: 895.28 Kcal / 3,742.27 KJ	Energia: 782.71 Kcal / 3,271.73 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
14.36 g	78.01 g	24.22 g	33.82 g	48.15 g	11.65 g	53.55 g	26.36 g	3.26 g	17.61 g	31.40 g	5.39 g	29.67 g	36.17 g	6.00 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.91 g	6.40 g	6.06 g	84.58 g	0.00 g	5.49 g	123.38 g	13.03 g	3.85 g	133.89 g	14.50 g	5.32 g	83.29 g	3.82 g	1.61 g						
1,9			1			1			1			9								



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05525)</b> Tej,toj,alm,N olaj,borsó,cit ,hiszt	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika	Pulykamell sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 232.89 Kcal / 973.48 Kj	Energia: 148.83 Kcal / 622.11 Kj	Energia: 192.10 Kcal / 802.98 Kj	Energia: 143.18 Kcal / 598.49 Kj	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.97 g 21.92 g 12.98 g	7.73 g 10.76 g 8.78 g	5.73 g 17.00 g 11.15 g	7.29 g 10.72 g 8.77 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
3.01 g 0.00 g 2.32 g	5.62 g 6.24 g 1.51 g	4.17 g 0.00 g 1.55 g	4.57 g 0.00 g 1.49 g	2.89 g 0.00 g 0.64 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1				
<b>(05527)</b> Tej,toj,alm,N olaj,borsó,cit ,his4-6	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé rizstejből, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 328.82 Kcal / 1,374.47 Kj	Energia: 249.30 Kcal / 1,042.07 Kj	Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 Kj	Energia: 253.66 Kcal / 1,060.30 Kj	Energia: 199.37 Kcal / 833.37 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.85 g 7.45 g 4.47 g	5.82 g 5.89 g 4.24 g	5.84 g 7.45 g 4.47 g	7.17 g 6.01 g 3.66 g	5.66 g 0.94 g 0.04 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
58.73 g 21.42 g 0.40 g	43.17 g 13.39 g 0.40 g	45.29 g 8.03 g 0.40 g	42.56 g 13.39 g 0.42 g	41.83 g 13.40 g 0.33 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1				
<b>Ebéd</b>		Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát	Húsgaluska leves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Húsleves, Grízes tészta, Porcukor, Körte	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 646.55 Kcal / 2,702.58 Kj	Energia: 533.63 Kcal / 2,230.57 Kj	Energia: 670.72 Kcal / 2,803.61 Kj	Energia: 543.92 Kcal / 2,273.59 Kj	Energia: 448.57 Kcal / 1,875.02 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g
8.38 g	40.73 g	12.25 g	18.83 g	25.95 g	6.05 g	31.38 g	15.28 g	1.99 g	9.63 g	16.64 g	2.75 g	17.49 g	21.65 g	3.60 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
60.63 g	4.08 g	3.08 g	55.07 g	0.00 g	2.45 g	78.84 g	6.53 g	1.47 g	87.85 g	12.57 g	2.68 g	45.08 g	2.01 g	0.84 g						
1,9			1			1			1			9								

Uzsonna

Olasz felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Pulykamell sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL								
Energia: 257.77 Kcal / 1,077.48 Kj			Energia: 215.74 Kcal / 901.79 Kj			Energia: 237.37 Kcal / 992.21 Kj			Energia: 212.92 Kcal / 890.01 Kj			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
8.52 g	11.69 g	6.53 g	9.40 g	6.11 g	4.43 g	8.40 g	9.23 g	5.62 g	9.18 g	6.09 g	4.42 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.49 g	0.00 g	1.24 g	30.80 g	3.12 g	0.84 g	30.07 g	0.00 g	0.86 g	30.27 g	0.00 g	0.83 g	29.43 g	0.00 g	0.40 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1								

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

Tízórai

Tejeskávé rizstejből, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
Energia: 353.22 Kcal / 1,476.46 Kj			Energia: 273.91 Kcal / 1,144.94 Kj			Energia: 299.19 Kcal / 1,250.61 Kj			Energia: 282.58 Kcal / 1,181.18 Kj			Energia: 201.16 Kcal / 840.85 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
5.96 g	9.85 g	6.57 g	5.94 g	8.29 g	6.34 g	5.95 g	9.85 g	6.57 g	7.96 g	8.65 g	5.47 g	5.70 g	1.04 g	0.04 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.38 g	21.42 g	0.56 g	43.85 g	13.39 g	0.56 g	45.94 g	8.03 g	0.56 g	43.08 g	13.39 g	0.58 g	41.99 g	13.41 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1								



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05528) Tej,toj,alm,N olaj,borsó,ci, his7-14	<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségleves, Pírtott kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Húsgaluska leves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Húsleves, Grízes tészta, Porcukor, Körte	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 748.61 Kcal / 3,129.19 KJ	Energia: 589.12 Kcal / 2,462.52 KJ	Energia: 771.17 Kcal / 3,223.49 KJ	Energia: 642.31 Kcal / 2,684.86 KJ	Energia: 617.01 Kcal / 2,579.10 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		9.65 g 48.30 g 14.66 g	20.62 g 28.33 g 6.47 g	33.96 g 16.72 g 2.20 g	11.62 g 20.14 g 3.32 g	19.15 g 26.49 g 4.12 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
67.69 g 4.64 g 3.67 g	61.69 g 0.00 g 2.90 g	95.47 g 7.82 g 1.70 g	102.38 g 13.20 g 3.22 g	74.15 g 3.62 g 1.10 g	g g g	g g g		
	1,9	1		1	9			
	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL	Csirkemellsonka, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Sertés párizsi, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Paprika	Pulykamell sonka, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL	Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL		
		Energia: 315.65 Kcal / 1,319.42 KJ	Energia: 252.60 Kcal / 1,055.87 KJ	Energia: 285.05 Kcal / 1,191.51 KJ	Energia: 248.37 Kcal / 1,038.19 KJ	Energia: 215.21 Kcal / 899.58 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.00 g 17.17 g 9.78 g	11.32 g 8.80 g 6.62 g	9.82 g 13.48 g 8.40 g	10.99 g 8.77 g 6.61 g	5.89 g 7.93 g 6.34 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30.17 g 0.00 g 1.82 g	32.13 g 4.68 g 1.21 g	31.04 g 0.00 g 1.24 g	31.34 g 0.00 g 1.20 g	30.08 g 0.00 g 0.56 g	g g g	g g g		
	1	1	1	1	1			
(05529) Tej,toj,al,Nol aj,borsó,ci,hi s15-18	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé rizstejből, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 269.94 Kcal / 1,128.35 KJ	Energia: 175.20 Kcal / 732.34 KJ	Energia: 203.01 Kcal / 848.58 KJ	Energia: 183.92 Kcal / 768.79 KJ	Energia: 75.35 Kcal / 314.96 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ







Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05530) TM,TO,szój, mogyM</b>	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Baracklevár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrémmel, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, paprika		
		Energia: 334.45 Kcal / 1,398.00 KJ	Energia: 226.07 Kcal / 944.97 KJ	Energia: 330.95 Kcal / 1,383.37 KJ	Energia: 310.84 Kcal / 1,299.31 KJ	Energia: 95.81 Kcal / 400.49 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		0.20 g 16.86 g 4.15 g	0.49 g 14.77 g 3.82 g	0.35 g 16.87 g 4.15 g	3.33 g 23.46 g 6.98 g	0.65 g 0.52 g 0.00 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	44.10 g 31.97 g 0.20 g	22.55 g 19.98 g 0.21 g	42.99 g 28.19 g 0.20 g	21.21 g 24.38 g 0.51 g	21.99 g 20.00 g 0.49 g	g g g	g g g	
	1	1	1,(12)	1	1			
	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,339.12 Kcal / 5,597.52 KJ	Energia: 826.65 Kcal / 3,455.40 KJ	Energia: 1,082.07 Kcal / 4,523.05 KJ	Energia: 872.26 Kcal / 3,646.05 KJ	Energia: 812.92 Kcal / 3,398.01 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		14.52 g 72.46 g 23.75 g	30.66 g 42.27 g 9.85 g	54.20 g 26.47 g 3.30 g	18.29 g 21.35 g 4.68 g	29.67 g 33.80 g 5.81 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
154.67 g 66.84 g 9.54 g	80.53 g 0.05 g 4.01 g	128.43 g 13.03 g 3.85 g	149.10 g 25.14 g 2.58 g	95.92 g 18.01 g 3.93 g	g g g	g g g		
1,9	1,9	1	1,(12)	1,9				
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény	Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ	Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ	Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	5.57 g 26.32 g 8.38 g	6.89 g 16.50 g 4.67 g	4.49 g 23.28 g 7.02 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	g g g	g g g	



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	0.49 g	0.00 g	1.88 g	1.48 g	6.24 g	1.20 g	1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g
	1			1						1											
<b>Reggeli</b>										Tej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 319.29 Kcal / 1,334.63 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1,7																					
<b>Vacsora</b>										Narancsos limonádé, Brassói aprópecsenye zöldborsóval, Csemege uborka											
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 723.80 Kcal / 3,025.48 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
15,(12)																					
<b>Tízórai</b>	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Baracklevár, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Paprika								
	Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 Kj			Energia: 268.01 Kcal / 1,120.28 Kj			Energia: 315.76 Kcal / 1,319.88 Kj			Energia: 312.75 Kcal / 1,307.30 Kj			Energia: 202.88 Kcal / 848.04 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv

(05532)  
TM,TO,szója,  
mogyM4-6



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

																					5.65 g	9.65 g	2.17 g	5.78 g	8.12 g	1.95 g	5.70 g	9.65 g	2.17 g	7.40 g	12.48 g	3.68 g	5.86 g	0.99 g	0.04 g	g	g	g	g	g	g
																					Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
																					57.47 g	21.42 g	0.18 g	42.66 g	13.39 g	0.18 g	50.47 g	13.54 g	0.18 g	42.33 g	17.79 g	0.34 g	42.38 g	13.40 g	0.33 g	g	g	g	g	g	g
																					1	1		1,(12)			1			1			1								
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez																												
	Energia: 638.35 Kcal / 2,668.30 KJ			Energia: 490.11 Kcal / 2,048.66 KJ			Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ			Energia: 518.76 Kcal / 2,168.42 KJ			Energia: 461.57 Kcal / 1,929.36 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																				
	8.13 g	37.61 g	11.97 g	17.25 g	23.01 g	5.15 g	31.70 g	15.33 g	2.01 g	9.97 g	11.69 g	2.39 g	17.41 g	19.92 g	3.45 g	g	g	g	g	g	g																				
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																				
65.45 g	7.38 g	2.66 g	53.04 g	0.03 g	1.71 g	81.36 g	6.53 g	1.47 g	91.71 g	17.89 g	1.31 g	52.17 g	10.50 g	2.22 g	g	g	g	g	g	g																					
1,9			1,9			1			1,(12)			1,9																													
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL																												
	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ			Energia: 232.40 Kcal / 971.43 KJ			Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																				
	8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.98 g	8.98 g	2.38 g	7.78 g	12.37 g	3.55 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	g	g	g	g	g	g																				
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																				
28.23 g	0.00 g	1.02 g	28.73 g	3.12 g	0.68 g	28.80 g	0.00 g	0.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.43 g	0.00 g	0.40 g	g	g	g	g	g	g																					
1			1			1			1			1																													
<b>Reggeli</b>										Tej, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél																															
	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 325.13 Kcal / 1,359.04 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ																						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																				



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	15.82 g	11.30 g	3.75 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	39.66 g	0.00 g	0.88 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	

1,7

Vacsora

									Narancsos limonádé, Brassói aprópecsenye zöldborsóval, Csemege uborka														
Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 715.54 Kcal / 2,990.96 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

15,(12)

Tízórai

Tejeskávé riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Baracklevár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Paprika											
Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 Kj			Energia: 270.20 Kcal / 1,129.44 Kj			Energia: 341.21 Kcal / 1,426.26 Kj			Energia: 368.86 Kcal / 1,541.83 Kj			Energia: 206.42 Kcal / 862.84 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
5.65 g	9.65 g	2.17 g	5.88 g	8.14 g	1.95 g	5.75 g	9.66 g	2.17 g	8.12 g	18.34 g	5.35 g	6.01 g	1.12 g	0.04 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.47 g	21.42 g	0.18 g	43.06 g	13.39 g	0.18 g	56.73 g	18.88 g	0.18 g	42.40 g	17.79 g	0.47 g	42.81 g	13.41 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

1 1 1,(12) 1 1

Ebéd

Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez								
Energia: 880.22 Kcal / 3,679.32			Energia: 536.90 Kcal / 2,244.24			Energia: 775.68 Kcal / 3,242.34			Energia: 626.70 Kcal / 2,619.61			Energia: 650.19 Kcal / 2,717.79			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		



(05533)  
TM,TO,szója,  
mogyM7-14



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	g	g	g	
	10.41 g	45.35 g	14.40 g	18.72 g	24.80 g	5.39 g	34.35 g	16.79 g	2.22 g	12.09 g	14.17 g	2.89 g	19.30 g	25.12 g	4.02 g							
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	105.85 g	36.91 g	5.42 g	59.26 g	0.03 g	2.01 g	98.50 g	7.82 g	1.70 g	110.68 g	21.17 g	1.58 g	85.18 g	15.01 g	2.96 g	g	g	g	g	g	g	
	1,9			1,9			1			1,(12)			1,9									
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL									
	Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 Kj			Energia: 245.82 Kcal / 1,027.53 Kj			Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 215.21 Kcal / 899.58 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	g	g	g	
	9.69 g	16.97 g	5.38 g	10.68 g	9.61 g	2.60 g	8.88 g	14.69 g	4.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.89 g	7.93 g	6.34 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g		
	28.26 g	0.00 g	1.44 g	29.01 g	4.68 g	0.93 g	29.12 g	0.00 g	0.78 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.08 g	0.00 g	0.56 g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1			1									
<b>Reggeli</b>										Tej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél												
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 336.39 Kcal / 1,406.11 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	17.53 g	11.58 g	3.84 g	g	g	g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g		
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
										40.11 g	0.00 g	1.09 g	g	g	g	g	g	g	g	g		
										1,7												
<b>Vacsora</b>										Narancsos limonádé, Brassói aprópecsenye zöldborsóval, Csemege uborka												
	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 718.29 Kcal / 3,002.45 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	g	g	g	g	g	g	31.57 g	30.12 g	7.31 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	78.01 g	10.13 g	3.52 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

15,(12)

(05534)  
TM,TO,szója,  
mogyM15-18

Tízórai

Tejeskávé riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, paprika								
Energia: 299.43 Kcal / 1,251.62 Kj			Energia: 212.42 Kcal / 887.92 Kj			Energia: 309.64 Kcal / 1,294.30 Kj			Energia: 297.19 Kcal / 1,242.25 Kj			Energia: 82.16 Kcal / 343.43 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
0.18 g	16.37 g	4.09 g	0.49 g	14.77 g	3.82 g	0.33 g	16.38 g	4.09 g	3.33 g	23.46 g	6.98 g	0.65 g	0.52 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.67 g	26.54 g	0.20 g	19.15 g	16.58 g	0.21 g	38.97 g	26.15 g	0.20 g	17.81 g	20.98 g	0.51 g	18.59 g	16.60 g	0.49 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1,(12)			1			1								

Ebéd

Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez								
Energia: 1,339.12 Kcal / 5,597.52 Kj			Energia: 817.13 Kcal / 3,415.60 Kj			Energia: 1,059.82 Kcal / 4,430.05 Kj			Energia: 832.61 Kcal / 3,480.31 Kj			Energia: 812.92 Kcal / 3,398.01 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
14.52 g	72.46 g	23.75 g	29.71 g	42.03 g	9.75 g	53.92 g	26.35 g	3.29 g	16.30 g	19.24 g	3.90 g	29.67 g	33.80 g	5.81 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
154.67 g	66.84 g	9.54 g	79.34 g	0.04 g	3.86 g	122.81 g	10.43 g	3.75 g	146.00 g	25.14 g	2.11 g	95.92 g	18.01 g	3.93 g	g	g	g	g	g	g
1,9			1,9			1			1,(12)			1,9								





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05534) TM,TO,szója, mogyM15-18</b>	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény	Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ	Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ	Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 5.57 g    26.32 g    8.38 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 6.89 g    16.50 g    4.67 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 4.49 g    23.28 g    7.02 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 1.50 g    11.90 g    0.90 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 0.49 g    9.60 g    8.40 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só 0.49 g    0.00 g    1.88 g	Szénhidrát    Cukor    Só 1.48 g    6.24 g    1.20 g	Szénhidrát    Cukor    Só 1.63 g    0.00 g    1.00 g	Szénhidrát    Cukor    Só 31.80 g    18.90 g    0.30 g	Szénhidrát    Cukor    Só 2.89 g    0.00 g    0.64 g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g
	1	1	1	1				
	<b>Reggeli</b>				Tej, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 319.29 Kcal / 1,334.63 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 17.18 g    19.64 g    6.61 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só 18.08 g    0.00 g    1.45 g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g
					1,7			
<b>Vacsora</b>				Narancsos limonádé, Brassói aprópecsenye zöldborsóval, Csemege uborka				
	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 723.80 Kcal / 3,025.48 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 31.81 g    30.16 g    7.31 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	
	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só 79.05 g    10.13 g    4.48 g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	







Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
	<b>Vacsora</b>	15,(12)							
<b>(05540) TOM,marg,O M,hüv,cm,his zt</b>	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Salátalevél			
		Energia: 224.32 Kcal / 937.66 Kj	Energia: 188.85 Kcal / 789.39 Kj	Energia: 224.32 Kcal / 937.66 Kj	Energia: 197.57 Kcal / 825.84 Kj	Energia: 89.00 Kcal / 372.02 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		0.58 g 12.46 g 8.75 g	0.58 g 10.31 g 8.40 g	0.58 g 12.46 g 8.75 g	3.27 g 10.56 g 7.24 g	0.26 g 0.42 g 0.00 g	g g g	g g g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	26.56 g 11.99 g 0.64 g	23.60 g 19.98 g 0.64 g	26.56 g 11.99 g 0.64 g	22.37 g 19.98 g 0.67 g	20.92 g 20.00 g 0.49 g	g g g	g g g		
	1	1	1	1	1				
	<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Húsgaluska leves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Húsleves, Grízes tészta, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			
		Energia: 1,121.33 Kcal / 4,687.16 Kj	Energia: 913.69 Kcal / 3,819.22 Kj	Energia: 1,075.08 Kcal / 4,493.83 Kj	Energia: 867.97 Kcal / 3,628.11 Kj	Energia: 782.71 Kcal / 3,271.73 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
14.36 g 78.01 g 24.22 g		33.82 g 48.15 g 11.65 g	54.06 g 26.57 g 3.28 g	17.61 g 31.55 g 5.39 g	29.67 g 36.17 g 6.00 g	g g g	g g g		
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
88.91 g 6.40 g 6.06 g	84.58 g 0.00 g 5.49 g	126.61 g 13.03 g 3.86 g	126.39 g 14.50 g 5.33 g	83.29 g 3.82 g 1.61 g	g g g	g g g			
1,9	1		1	9					



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05540)</b> TOM,marg,O M,hüv,cm,his zt	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Pulykamell sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 232.89 Kcal / 973.48 Kj	Energia: 148.83 Kcal / 622.11 Kj	Energia: 198.83 Kcal / 831.11 Kj	Energia: 143.18 Kcal / 598.49 Kj	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.97 g 21.92 g 12.98 g	7.73 g 10.76 g 8.78 g	4.50 g 18.78 g 11.62 g	7.29 g 10.72 g 8.77 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
3.01 g 0.00 g 2.32 g	5.62 g 6.24 g 1.51 g	3.08 g 0.00 g 1.44 g	4.57 g 0.00 g 1.49 g	2.89 g 0.00 g 0.64 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1	1			
<b>(05542)</b> TOM,marg,O M,hüv,cm,his zt4-6	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 Kj	Energia: 249.30 Kcal / 1,042.07 Kj	Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 Kj	Energia: 253.66 Kcal / 1,060.30 Kj	Energia: 199.37 Kcal / 833.37 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.84 g 7.45 g 4.47 g	5.82 g 5.89 g 4.24 g	5.84 g 7.45 g 4.47 g	7.17 g 6.01 g 3.66 g	5.66 g 0.94 g 0.04 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
45.29 g 8.03 g 0.40 g	43.17 g 13.39 g 0.40 g	45.29 g 8.03 g 0.40 g	42.56 g 13.39 g 0.42 g	41.83 g 13.40 g 0.33 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1	1			
<b>Ebéd</b>		Vegyes zöldségleves, Pirított kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Húsgaluska leves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggye leves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Húsleves, Grízes tészta, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 646.55 Kcal / 2,702.58 Kj	Energia: 533.63 Kcal / 2,230.57 Kj	Energia: 670.98 Kcal / 2,804.70 Kj	Energia: 516.61 Kcal / 2,159.43 Kj	Energia: 448.57 Kcal / 1,875.02 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	g	g	g
8.38 g	40.73 g	12.25 g	18.83 g	25.95 g	6.05 g	31.63 g	15.38 g	2.00 g	9.63 g	16.79 g	2.75 g	17.49 g	21.65 g	3.60 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
60.63 g	4.08 g	3.08 g	55.07 g	0.00 g	2.45 g	80.45 g	6.53 g	1.48 g	80.35 g	12.57 g	2.69 g	45.08 g	2.01 g	0.84 g						
1,9			1			1			1			9								

Uzsonna

Olasz felvágott, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Pulykamell sonka, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL								
Energia: 257.77 Kcal / 1,077.48 KJ			Energia: 215.74 Kcal / 901.79 KJ			Energia: 240.64 Kcal / 1,005.88 KJ			Energia: 212.92 Kcal / 890.01 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
8.52 g	11.69 g	6.53 g	9.40 g	6.11 g	4.43 g	7.78 g	10.12 g	5.85 g	9.18 g	6.09 g	4.42 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.49 g	0.00 g	1.24 g	30.80 g	3.12 g	0.84 g	29.51 g	0.00 g	0.80 g	30.27 g	0.00 g	0.83 g	29.43 g	0.00 g	0.40 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1								

(05543) TOM,marg,O M,hüv,cm,hisz7-14

Tízórai

Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült hússkrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
Energia: 299.19 Kcal / 1,250.61 KJ			Energia: 273.91 Kcal / 1,144.94 KJ			Energia: 299.19 Kcal / 1,250.61 KJ			Energia: 282.58 Kcal / 1,181.18 KJ			Energia: 201.16 Kcal / 840.85 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
5.95 g	9.85 g	6.57 g	5.94 g	8.29 g	6.34 g	5.95 g	9.85 g	6.57 g	7.96 g	8.65 g	5.47 g	5.70 g	1.04 g	0.04 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.94 g	8.03 g	0.56 g	43.85 g	13.39 g	0.56 g	45.94 g	8.03 g	0.56 g	43.08 g	13.39 g	0.58 g	41.99 g	13.41 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1								





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0.56 g	11.97 g	8.69 g	0.58 g	10.31 g	8.40 g	0.56 g	11.97 g	8.69 g	3.27 g	10.56 g	7.24 g	0.26 g	0.42 g	0.00 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	22.54 g	9.95 g	0.64 g	20.20 g	16.58 g	0.64 g	22.54 g	9.95 g	0.64 g	18.97 g	16.58 g	0.67 g	17.52 g	16.60 g	0.49 g						
	1			1			1			1			1								
<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségleves, Pírtott kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát			Húsgaluska leves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Húsleves, Grízes tészta, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez								
	Energia: 1,095.79 Kcal / 4,580.40 Kj			Energia: 886.76 Kcal / 3,706.66 Kj			Energia: 1,054.23 Kcal / 4,406.68 Kj			Energia: 817.01 Kcal / 3,415.10 Kj			Energia: 782.71 Kcal / 3,271.73 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	13.83 g	76.54 g	24.09 g	32.24 g	46.73 g	11.19 g	53.81 g	26.43 g	3.27 g	15.68 g	27.40 g	4.46 g	29.67 g	36.17 g	6.00 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.29 g	6.40 g	5.65 g	82.58 g	0.00 g	5.05 g	121.36 g	10.43 g	3.76 g	124.94 g	14.50 g	4.31 g	83.29 g	3.82 g	1.61 g							
	1,9		1			1			1			9									
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Pulykamell sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL								
	Energia: 232.89 Kcal / 973.48 Kj			Energia: 148.83 Kcal / 622.11 Kj			Energia: 198.83 Kcal / 831.11 Kj			Energia: 143.18 Kcal / 598.49 Kj			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.97 g	21.92 g	12.98 g	7.73 g	10.76 g	8.78 g	4.50 g	18.78 g	11.62 g	7.29 g	10.72 g	8.77 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
3.01 g	0.00 g	2.32 g	5.62 g	6.24 g	1.51 g	3.08 g	0.00 g	1.44 g	4.57 g	0.00 g	1.49 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g							
	1		1			1			1			1									



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05560) TTOM, narans,marh a,szója,burg M</b>	<b>Tízórai</b>	Tejeskávés rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrémmel, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, paprika		
		Energia: 334.45 Kcal / 1,398.00 KJ	Energia: 261.73 Kcal / 1,094.03 KJ	Energia: 330.95 Kcal / 1,383.37 KJ	Energia: 310.84 Kcal / 1,299.31 KJ	Energia: 95.81 Kcal / 400.49 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		0.20 g 16.86 g 4.15 g	7.29 g 15.20 g 4.19 g	0.35 g 16.87 g 4.15 g	3.33 g 23.46 g 6.98 g	0.65 g 0.52 g 0.00 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	44.10 g 31.97 g 0.20 g	23.63 g 19.98 g 1.06 g	42.99 g 28.19 g 0.20 g	21.21 g 24.38 g 0.51 g	21.99 g 20.00 g 0.49 g	g g g	g g g	
	1	1	1,(12)	1	1			
	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét Éden, Carbonara szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Hajdina köret	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,053.57 Kcal / 4,403.92 KJ	Energia: 983.49 Kcal / 4,110.99 KJ	Energia: 1,082.07 Kcal / 4,523.05 KJ	Energia: 872.26 Kcal / 3,646.05 KJ	Energia: 812.92 Kcal / 3,398.01 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		11.76 g 70.87 g 23.59 g	33.20 g 52.61 g 11.16 g	54.20 g 26.47 g 3.30 g	18.29 g 21.35 g 4.68 g	29.67 g 33.80 g 5.81 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
90.86 g 62.43 g 9.44 g	94.70 g 0.05 g 4.57 g	128.43 g 13.03 g 3.85 g	149.10 g 25.14 g 2.58 g	95.92 g 18.01 g 3.93 g	g g g	g g g		
1,9	1,9	1	1,(12)	1,9				
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ	Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ	Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	5.57 g 26.32 g 8.38 g	6.89 g 16.50 g 4.67 g	4.49 g 23.28 g 7.02 g	6.89 g 15.12 g 4.17 g	6.89 g 15.12 g 4.17 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	0.49 g	0.00 g	1.88 g	1.48 g	6.24 g	1.20 g	1.63 g	0.00 g	1.00 g	2.05 g	0.00 g	1.05 g	2.05 g	0.00 g	1.05 g									
	1		1			1			1			1			1									
<b>Tízórai</b>	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Baracklevár, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Paprika											
	Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 Kj			Energia: 285.84 Kcal / 1,194.81 Kj			Energia: 315.76 Kcal / 1,319.88 Kj			Energia: 312.75 Kcal / 1,307.30 Kj			Energia: 202.88 Kcal / 848.04 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.65 g	9.65 g	2.17 g	9.18 g	8.33 g	2.13 g	5.70 g	9.65 g	2.17 g	7.40 g	12.48 g	3.68 g	5.86 g	0.99 g	0.04 g									
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
57.47 g 21.42 g 0.18 g			43.20 g 13.39 g 0.61 g			50.47 g 13.54 g 0.18 g			42.33 g 17.79 g 0.34 g			42.38 g 13.40 g 0.33 g												
1		1			1,(12)			1			1			1										
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét Éden, Carbonara szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Hajdina köret			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez											
	Energia: 436.56 Kcal / 1,824.82 Kj			Energia: 712.59 Kcal / 2,978.63 Kj			Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 Kj			Energia: 518.76 Kcal / 2,168.42 Kj			Energia: 461.57 Kcal / 1,929.36 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	6.18 g	36.49 g	11.86 g	21.54 g	33.49 g	6.47 g	31.70 g	15.33 g	2.01 g	9.97 g	11.69 g	2.39 g	17.41 g	19.92 g	3.45 g									
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
20.36 g 4.27 g 2.58 g			81.21 g 0.03 g 3.46 g			81.36 g 6.53 g 1.47 g			91.71 g 17.89 g 1.31 g			52.17 g 10.50 g 2.22 g												
1,9		1,9			1			1,(12)			1,9			1,9										
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL											
	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 Kj			Energia: 232.40 Kcal / 971.43 Kj			Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 Kj			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 Kj			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.98 g	8.98 g	2.38 g	7.78 g	12.37 g	3.55 g	8.98 g	8.29 g	2.12 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			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			

(05562)  
TTOM,  
narans,marh  
a,szója,burg  
M4-6



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.23 g	0.00 g	1.02 g	28.73 g	3.12 g	0.68 g	28.80 g	0.00 g	0.58 g	29.01 g	0.00 g	0.61 g	29.01 g	0.00 g	0.61 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1								

<b>Tízórai</b>	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Baracklevár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Paprika		
	Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 Kj	Energia: 299.08 Kcal / 1,250.15 Kj	Energia: 341.21 Kcal / 1,426.26 Kj	Energia: 368.86 Kcal / 1,541.83 Kj	Energia: 206.42 Kcal / 862.84 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	5.65 g 9.65 g 2.17 g	10.98 g 8.63 g 2.22 g	5.75 g 9.66 g 2.17 g	8.12 g 18.34 g 5.35 g	6.01 g 1.12 g 0.04 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
57.47 g 21.42 g 0.18 g	44.02 g 13.39 g 0.82 g	56.73 g 18.88 g 0.18 g	42.40 g 17.79 g 0.47 g	42.81 g 13.41 g 0.45 g	g g g	g g g	
1	1	1,(12)	1	1	1		

<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét Éden, Carbonara szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Hajdina köret	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez		
	Energia: 658.13 Kcal / 2,750.98 Kj	Energia: 740.63 Kcal / 3,095.83 Kj	Energia: 775.68 Kcal / 3,242.34 Kj	Energia: 626.70 Kcal / 2,619.61 Kj	Energia: 650.19 Kcal / 2,717.79 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	8.26 g 44.11 g 14.28 g	22.51 g 35.24 g 6.71 g	34.35 g 16.79 g 2.22 g	12.09 g 14.17 g 2.89 g	19.30 g 25.12 g 4.02 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
56.22 g 33.48 g 5.34 g	83.43 g 0.03 g 3.65 g	98.50 g 7.82 g 1.70 g	110.68 g 21.17 g 1.58 g	85.18 g 15.01 g 2.96 g	g g g	g g g	
1,9	1,9	1	1,(12)	1,9			

<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
	Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 Kj	Energia: 245.82 Kcal / 1,027.53 Kj	Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 Kj	Energia: 238.71 Kcal / 997.81 Kj	Energia: 238.71 Kcal / 997.81 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g

(05563) TTOM, narans,marh a,szója,burg M7-14





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

9.69 g	16.97 g	5.38 g	10.68 g	9.61 g	2.60 g	8.88 g	14.69 g	4.36 g	10.68 g	8.57 g	2.21 g	10.68 g	8.57 g	2.21 g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.26 g	0.00 g	1.44 g	29.01 g	4.68 g	0.93 g	29.12 g	0.00 g	0.78 g	29.43 g	0.00 g	0.82 g	29.43 g	0.00 g	0.82 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1											

<b>Tízórai</b>	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Baracklevár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, paprika											
	Energia: 299.43 Kcal / 1,251.62 KJ			Energia: 248.08 Kcal / 1,036.97 KJ			Energia: 309.64 Kcal / 1,294.30 KJ			Energia: 297.19 Kcal / 1,242.25 KJ			Energia: 82.16 Kcal / 343.43 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0.18 g	16.37 g	4.09 g	7.29 g	15.20 g	4.19 g	0.33 g	16.38 g	4.09 g	3.33 g	23.46 g	6.98 g	0.65 g	0.52 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.67 g	26.54 g	0.20 g	20.23 g	16.58 g	1.06 g	38.97 g	26.15 g	0.20 g	17.81 g	20.98 g	0.51 g	18.59 g	16.60 g	0.49 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1,(12)			1			1												

<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét Éden, Carbonara szós, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Hajdina köret			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez											
	Energia: 1,053.57 Kcal / 4,403.92 KJ			Energia: 973.97 Kcal / 4,071.19 KJ			Energia: 1,059.82 Kcal / 4,430.05 KJ			Energia: 832.61 Kcal / 3,480.31 KJ			Energia: 812.92 Kcal / 3,398.01 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	11.76 g	70.87 g	23.59 g	32.25 g	52.37 g	11.06 g	53.92 g	26.35 g	3.29 g	16.30 g	19.24 g	3.90 g	29.67 g	33.80 g	5.81 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.86 g	62.43 g	9.44 g	93.51 g	0.04 g	4.42 g	122.81 g	10.43 g	3.75 g	146.00 g	25.14 g	2.11 g	95.92 g	18.01 g	3.93 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1,9			1,9			1			1,(12)			1,9												

<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL											
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ			Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír



(05564)  
TTOM,  
narans,marh  
a,szója,burg1  
5-18



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
5.57 g	26.32 g	8.38 g	6.89 g	16.50 g	4.67 g	4.49 g	23.28 g	7.02 g	6.89 g	15.12 g	4.17 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0.49 g	0.00 g	1.88 g	1.48 g	6.24 g	1.20 g	1.63 g	0.00 g	1.00 g	2.05 g	0.00 g	1.05 g	2.05 g	0.00 g	1.05 g						
1			1			1			1			1								

(05575)  
Tej-,tojás-,m  
ogyoró-,rizs  
M

Tízórai

Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, paprika								
Energia: 252.97 Kcal / 1,057.41 KJ			Energia: 226.07 Kcal / 944.97 KJ			Energia: 285.90 Kcal / 1,195.06 KJ			Energia: 310.84 Kcal / 1,299.31 KJ			Energia: 95.81 Kcal / 400.49 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.49 g	14.77 g	3.82 g	0.26 g	14.01 g	3.80 g	3.33 g	23.46 g	6.98 g	0.65 g	0.52 g	0.00 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22.03 g	19.98 g	1.05 g	22.55 g	19.98 g	0.21 g	39.30 g	36.18 g	0.20 g	21.21 g	24.38 g	0.51 g	21.99 g	20.00 g	0.49 g						
1			1			1,(12)			1			1								

Ebéd

Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez								
Energia: 1,339.12 Kcal / 5,597.52 KJ			Energia: 826.65 Kcal / 3,455.40 KJ			Energia: 1,082.07 Kcal / 4,523.05 KJ			Energia: 872.26 Kcal / 3,646.05 KJ			Energia: 812.92 Kcal / 3,398.01 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
14.52 g	72.46 g	23.75 g	30.66 g	42.27 g	9.85 g	54.20 g	26.47 g	3.30 g	18.29 g	21.35 g	4.68 g	29.67 g	33.80 g	5.81 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
154.67 g	66.84 g	9.54 g	80.53 g	0.05 g	4.01 g	128.43 g	13.03 g	3.85 g	149.10 g	25.14 g	2.58 g	95.92 g	18.01 g	3.93 g						
1,9			1,9			1			1,(12)			1,9								



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05575)</b> Tej-,tojás-,m ogyoró-,rizs M	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ	Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ	Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 5.57 g    26.32 g    8.38 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 6.89 g    16.50 g    4.67 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 4.49 g    23.28 g    7.02 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 6.89 g    15.12 g    4.17 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 0.49 g    9.60 g    8.40 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só 0.49 g    0.00 g    1.88 g	Szénhidrát    Cukor    Só 1.48 g    6.24 g    1.20 g	Szénhidrát    Cukor    Só 1.63 g    0.00 g    1.00 g	Szénhidrát    Cukor    Só 2.05 g    0.00 g    1.05 g	Szénhidrát    Cukor    Só 2.89 g    0.00 g    0.64 g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g
		1	1	1	1	1		
<b>(05577)</b> Tej-,tojás-,m ogyoró-,rizs M 4-6	<b>Tízórai</b>	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom	Herba tea citromlé nélkül, Baracklekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 281.46 Kcal / 1,176.50 KJ	Energia: 268.01 Kcal / 1,120.28 KJ	Energia: 285.58 Kcal / 1,193.72 KJ	Energia: 312.75 Kcal / 1,307.30 KJ	Energia: 202.88 Kcal / 848.04 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 8.98 g    8.29 g    2.12 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 5.78 g    8.12 g    1.95 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 5.64 g    7.73 g    1.94 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 7.40 g    12.48 g    3.68 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 5.86 g    0.99 g    0.04 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só 42.40 g    13.39 g    0.61 g	Szénhidrát    Cukor    Só 42.66 g    13.39 g    0.18 g	Szénhidrát    Cukor    Só 48.00 g    18.90 g    0.18 g	Szénhidrát    Cukor    Só 42.33 g    17.79 g    0.34 g	Szénhidrát    Cukor    Só 42.38 g    13.40 g    0.33 g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g
		1	1	1,(12)	1	1		
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez			
	Energia: 638.35 Kcal / 2,668.30 KJ	Energia: 490.11 Kcal / 2,048.66 KJ	Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ	Energia: 518.76 Kcal / 2,168.42 KJ	Energia: 461.57 Kcal / 1,929.36 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

8.13 g	37.61 g	11.97 g	17.25 g	23.01 g	5.15 g	31.70 g	15.33 g	2.01 g	9.97 g	11.69 g	2.39 g	17.41 g	19.92 g	3.45 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
65.45 g	7.38 g	2.66 g	53.04 g	0.03 g	1.71 g	81.36 g	6.53 g	1.47 g	91.71 g	17.89 g	1.31 g	52.17 g	10.50 g	2.22 g							
1,9			1,9			1			1,(12)			1,9									

<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL								
	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ			Energia: 232.40 Kcal / 971.43 KJ			Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.98 g	8.98 g	2.38 g	7.78 g	12.37 g	3.55 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.23 g	0.00 g	1.02 g	28.73 g	3.12 g	0.68 g	28.80 g	0.00 g	0.58 g	29.01 g	0.00 g	0.61 g	29.43 g	0.00 g	0.40 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1									

<b>Tízórai</b>	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Paprika								
	Energia: 292.51 Kcal / 1,222.69 KJ			Energia: 270.20 Kcal / 1,129.44 KJ			Energia: 311.03 Kcal / 1,300.11 KJ			Energia: 368.86 Kcal / 1,541.83 KJ			Energia: 206.42 Kcal / 862.84 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.68 g	8.57 g	2.21 g	5.88 g	8.14 g	1.95 g	5.69 g	7.74 g	1.94 g	8.12 g	18.34 g	5.35 g	6.01 g	1.12 g	0.04 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.82 g	13.39 g	0.82 g	43.06 g	13.39 g	0.18 g	54.26 g	24.24 g	0.18 g	42.40 g	17.79 g	0.47 g	42.81 g	13.41 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1,(12)			1			1									

<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez								
	Energia: 880.22 Kcal / 3,679.32			Energia: 536.90 Kcal / 2,244.24			Energia: 775.68 Kcal / 3,242.34			Energia: 626.70 Kcal / 2,619.61			Energia: 650.19 Kcal / 2,717.79			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		



(05578)  
Tej-,tojás-,m  
ogyoró-,rizs  
M 7-14





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	g	g	g		
	10.41 g	45.35 g	14.40 g	18.72 g	24.80 g	5.39 g	34.35 g	16.79 g	2.22 g	12.09 g	14.17 g	2.89 g	19.30 g	25.12 g	4.02 g								
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	
	105.85 g	36.91 g	5.42 g	59.26 g	0.03 g	2.01 g	98.50 g	7.82 g	1.70 g	110.68 g	21.17 g	1.58 g	85.18 g	15.01 g	2.96 g								
	1,9			1,9			1			1,(12)			1,9										
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Növényi szendvicsszénhidrát, Liga margarin, Diétás pékáru BL										
	Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 Kj			Energia: 245.82 Kcal / 1,027.53 Kj			Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 Kj			Energia: 238.71 Kcal / 997.81 Kj			Energia: 215.21 Kcal / 899.58 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	9.69 g	16.97 g	5.38 g	10.68 g	9.61 g	2.60 g	8.88 g	14.69 g	4.36 g	10.68 g	8.57 g	2.21 g	5.89 g	7.93 g	6.34 g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g		
	28.26 g	0.00 g	1.44 g	29.01 g	4.68 g	0.93 g	29.12 g	0.00 g	0.78 g	29.43 g	0.00 g	0.82 g	30.08 g	0.00 g	0.56 g	g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1			1			1										
<b>(05579) Tej-,tojás-,mogyoró-,rizs M15-18</b>	Herba tea citromlé nélkül, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, paprika										
	Energia: 239.32 Kcal / 1,000.36 Kj			Energia: 212.42 Kcal / 887.92 Kj			Energia: 272.25 Kcal / 1,138.01 Kj			Energia: 297.19 Kcal / 1,242.25 Kj			Energia: 82.16 Kcal / 343.43 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.49 g	14.77 g	3.82 g	0.26 g	14.01 g	3.80 g	3.33 g	23.46 g	6.98 g	0.65 g	0.52 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g		
	18.63 g	16.58 g	1.05 g	19.15 g	16.58 g	0.21 g	35.90 g	32.78 g	0.20 g	17.81 g	20.98 g	0.51 g	18.59 g	16.60 g	0.49 g	g	g	g	g	g	g	g	
	1			1			1,(12)			1			1										



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05579)</b> Tej-,tojás-,m ogyoró-,rizs M15-18	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta , Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,339.12 Kcal / 5,597.52 KJ	Energia: 817.13 Kcal / 3,415.60 KJ	Energia: 1,059.82 Kcal / 4,430.05 KJ	Energia: 832.61 Kcal / 3,480.31 KJ	Energia: 812.92 Kcal / 3,398.01 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14.52 g 72.46 g 23.75 g	29.71 g 42.03 g 9.75 g	53.92 g 26.35 g 3.29 g	16.30 g 19.24 g 3.90 g	29.67 g 33.80 g 5.81 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
154.67 g 66.84 g 9.54 g	79.34 g 0.04 g 3.86 g	122.81 g 10.43 g 3.75 g	146.00 g 25.14 g 2.11 g	95.92 g 18.01 g 3.93 g	g g g	g g g		
1,9	1,9	1	1,(12)	1,9				
<b>(05580)</b> TM,TO,él,par, méz,kakaó	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ	Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ	Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.57 g 26.32 g 8.38 g	6.89 g 16.50 g 4.67 g	4.49 g 23.28 g 7.02 g	6.89 g 15.12 g 4.17 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
0.49 g 0.00 g 1.88 g	1.48 g 6.24 g 1.20 g	1.63 g 0.00 g 1.00 g	2.05 g 0.00 g 1.05 g	2.89 g 0.00 g 0.64 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1				
<b>(05580)</b> TM,TO,él,par, méz,kakaó	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, paprika		
		Energia: 334.45 Kcal / 1,398.00 KJ	Energia: 218.34 Kcal / 912.66 KJ	Energia: 330.95 Kcal / 1,383.37 KJ	Energia: 310.84 Kcal / 1,299.31 KJ	Energia: 95.81 Kcal / 400.49 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0.18 g 14.71 g 3.80 g	0.18 g 14.71 g 3.80 g	0.18 g 14.71 g 3.80 g	0.18 g 14.71 g 3.80 g	0.65 g 0.52 g 0.00 g	g g g	g g g



## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	0.20 g			16.86 g			4.15 g			Szénhidrát			Cukor			Só			0.35 g			16.87 g			4.15 g			3.33 g			23.46 g			6.98 g			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																								
	44.10 g	31.97 g	0.20 g	21.08 g	19.98 g	0.20 g	42.99 g	28.19 g	0.20 g	21.21 g	24.38 g	0.51 g	21.99 g	20.00 g	0.49 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																									
<b>Ebéd</b>	1			1			1,(12)			1			1																																																		
	Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát									Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya									Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs									Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma									Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez																										
	Energia: 1,121.33 Kcal / 4,687.16 Kj									Energia: 826.65 Kcal / 3,455.40 Kj									Energia: 1,082.07 Kcal / 4,523.05 Kj									Energia: 872.26 Kcal / 3,646.05 Kj									Energia: 782.84 Kcal / 3,272.27 Kj									Energia: Kcal / 0.00 Kj									Energia: Kcal / 0.00 Kj								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																								
	14.36 g	78.01 g	24.22 g	30.66 g	42.27 g	9.85 g	54.20 g	26.47 g	3.30 g	18.29 g	21.35 g	4.68 g	29.97 g	35.91 g	6.02 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																								
	88.91 g	6.40 g	6.06 g	80.53 g	0.05 g	4.01 g	128.43 g	13.03 g	3.85 g	149.10 g	25.14 g	2.58 g	83.61 g	3.82 g	1.59 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																									
	1,9			1,9			1			1,(12)			1,9																																																		
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL									Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek									Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika									Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL									Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL																										
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 Kj									Energia: 182.16 Kcal / 761.43 Kj									Energia: 235.13 Kcal / 982.84 Kj									Energia: 172.67 Kcal / 721.76 Kj									Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj									Energia: Kcal / 0.00 Kj									Energia: Kcal / 0.00 Kj								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																								
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	6.89 g	16.50 g	4.67 g	4.49 g	23.28 g	7.02 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																								
	0.49 g	0.00 g	1.88 g	1.48 g	6.24 g	1.20 g	1.63 g	0.00 g	1.00 g	2.05 g	0.00 g	1.05 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																									
	1			1			1			1			1																																																		



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05582) TM,TO,él,par, méz,kakaó4- 6</b>	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 Kj	Energia: 264.04 Kcal / 1,103.69 Kj	Energia: 315.76 Kcal / 1,319.88 Kj	Energia: 312.75 Kcal / 1,307.30 Kj	Energia: 202.88 Kcal / 848.04 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.65 g 9.65 g 2.17 g	5.62 g 8.09 g 1.94 g	5.70 g 9.65 g 2.17 g	7.40 g 12.48 g 3.68 g	5.86 g 0.99 g 0.04 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	57.47 g 21.42 g 0.18 g	41.91 g 13.39 g 0.18 g	50.47 g 13.54 g 0.18 g	42.33 g 17.79 g 0.34 g	42.38 g 13.40 g 0.33 g	g g g	g g g	
	1	1	1,(12)	1	1			
	<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 646.55 Kcal / 2,702.58 Kj	Energia: 490.11 Kcal / 2,048.66 Kj	Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 Kj	Energia: 518.76 Kcal / 2,168.42 Kj	Energia: 448.65 Kcal / 1,875.36 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.38 g 40.73 g 12.25 g	17.25 g 23.01 g 5.15 g	31.70 g 15.33 g 2.01 g	9.97 g 11.69 g 2.39 g	17.68 g 21.49 g 3.61 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
60.63 g 4.08 g 3.08 g	53.04 g 0.03 g 1.71 g	81.36 g 6.53 g 1.47 g	91.71 g 17.89 g 1.31 g	45.28 g 2.01 g 0.82 g	g g g	g g g		
1,9	1,9	1	1,(12)	1,9				
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL	Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			
	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 Kj	Energia: 232.40 Kcal / 971.43 Kj	Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 Kj	Energia: 227.66 Kcal / 951.62 Kj	Energia: 190.81 Kcal / 797.59 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	







### Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.98 g	8.98 g	2.38 g	7.78 g	12.37 g	3.55 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.23 g	0.00 g	1.02 g	28.73 g	3.12 g	0.68 g	28.80 g	0.00 g	0.58 g	29.01 g	0.00 g	0.61 g	29.43 g	0.00 g	0.40 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1								

**(05583)  
TM,TO,él,par,  
méz,kakaó7-  
14**

<b>Tízórai</b>	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Paprika										
	Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 Kj			Energia: 264.25 Kcal / 1,104.57 Kj			Energia: 341.21 Kcal / 1,426.26 Kj			Energia: 368.86 Kcal / 1,541.83 Kj			Energia: 206.42 Kcal / 862.84 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.65 g	9.65 g	2.17 g	5.63 g	8.09 g	1.94 g	5.75 g	9.66 g	2.17 g	8.12 g	18.34 g	5.35 g	6.01 g	1.12 g	0.04 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.47 g	21.42 g	0.18 g	41.94 g	13.39 g	0.18 g	56.73 g	18.88 g	0.18 g	42.40 g	17.79 g	0.47 g	42.81 g	13.41 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1,(12)			1			1									
<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez										
	Energia: 748.61 Kcal / 3,129.19 Kj			Energia: 536.90 Kcal / 2,244.24 Kj			Energia: 775.68 Kcal / 3,242.34 Kj			Energia: 626.70 Kcal / 2,619.61 Kj			Energia: 617.11 Kcal / 2,579.52 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.65 g	48.30 g	14.66 g	18.72 g	24.80 g	5.39 g	34.35 g	16.79 g	2.22 g	12.09 g	14.17 g	2.89 g	19.37 g	26.30 g	4.14 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.69 g	4.64 g	3.67 g	59.26 g	0.03 g	2.01 g	98.50 g	7.82 g	1.70 g	110.68 g	21.17 g	1.58 g	74.39 g	3.62 g	1.09 g	g	g	g	g	g	g	
1,9			1,9			1			1,(12)			1,9									



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05583)</b> TM,TO,él,par, méz,kakaó7- 14	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Pulykamell sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL	Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ	Energia: 245.82 Kcal / 1,027.53 KJ	Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ	Energia: 238.71 Kcal / 997.81 KJ	Energia: 215.21 Kcal / 899.58 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 9.69 g    16.97 g    5.38 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 10.68 g    9.61 g    2.60 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 8.88 g    14.69 g    4.36 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 10.68 g    8.57 g    2.21 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 5.89 g    7.93 g    6.34 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só 28.26 g    0.00 g    1.44 g	Szénhidrát    Cukor    Só 29.01 g    4.68 g    0.93 g	Szénhidrát    Cukor    Só 29.12 g    0.00 g    0.78 g	Szénhidrát    Cukor    Só 29.43 g    0.00 g    0.82 g	Szénhidrát    Cukor    Só 30.08 g    0.00 g    0.56 g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g
		1	1	1	1	1		
<b>(05584)</b> TMT0,él,par, méz,kakaó15 -18	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, paprika		
		Energia: 299.43 Kcal / 1,251.62 KJ	Energia: 204.69 Kcal / 855.60 KJ	Energia: 309.64 Kcal / 1,294.30 KJ	Energia: 297.19 Kcal / 1,242.25 KJ	Energia: 82.16 Kcal / 343.43 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 0.18 g    16.37 g    4.09 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 0.18 g    14.71 g    3.80 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 0.33 g    16.38 g    4.09 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 3.33 g    23.46 g    6.98 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 0.65 g    0.52 g    0.00 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só 36.67 g    26.54 g    0.20 g	Szénhidrát    Cukor    Só 17.68 g    16.58 g    0.20 g	Szénhidrát    Cukor    Só 38.97 g    26.15 g    0.20 g	Szénhidrát    Cukor    Só 17.81 g    20.98 g    0.51 g	Szénhidrát    Cukor    Só 18.59 g    16.60 g    0.49 g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g
		1	1	1,(12)	1	1		
<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			
	Energia: 1,095.79 Kcal / 4,580.40 KJ	Energia: 817.13 Kcal / 3,415.60 KJ	Energia: 1,059.82 Kcal / 4,430.05 KJ	Energia: 832.61 Kcal / 3,480.31 KJ	Energia: 782.84 Kcal / 3,272.27 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv Fehérje    Zsír    T.Zsírsv Fehérje    Zsír    T.Zsírsv Fehérje    Zsír    T.Zsírsv Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv Fehérje    Zsír    T.Zsírsv Fehérje    Zsír    T.Zsírsv Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv Fehérje    Zsír    T.Zsírsv Fehérje    Zsír    T.Zsírsv Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv Fehérje    Zsír    T.Zsírsv Fehérje    Zsír    T.Zsírsv Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv Fehérje    Zsír    T.Zsírsv Fehérje    Zsír    T.Zsírsv Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv Fehérje    Zsír    T.Zsírsv Fehérje    Zsír    T.Zsírsv Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv Fehérje    Zsír    T.Zsírsv Fehérje    Zsír    T.Zsírsv Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

5,597.52 KJ																		KJ						4,523.05 KJ						KJ																													
Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav																										
14.52 g			72.46 g			23.75 g			30.66 g			42.27 g			9.85 g			54.20 g			26.47 g			3.30 g			18.29 g			21.35 g			4.68 g			29.67 g			33.80 g			5.81 g																	
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																										
154.67 g			66.84 g			9.54 g			80.53 g			0.05 g			4.01 g			128.43 g			13.03 g			3.85 g			149.10 g			25.14 g			2.58 g			95.92 g			18.01 g			3.93 g																	
1,9						1,9						1						1,(12)						1,9																																			
<b>Uzsonna</b>						Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika						Diétás péksütemény						Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL																													
						Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ						Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ						Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ						Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																	
						Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav											
						5.57 g			26.32 g			8.38 g			6.89 g			16.50 g			4.67 g			4.49 g			23.28 g			7.02 g			1.50 g			11.90 g			0.90 g			0.49 g			9.60 g			8.40 g			g			g			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			1.48 g			6.24 g			1.20 g			1.63 g			0.00 g			1.00 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			2.89 g			0.00 g			0.64 g			g			g			g								
1						1						1						1						1																																			
<b>(05592) TM,TO,fokh, OM,méz,citr, barack4-6</b>						Tejeskávé rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom						Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Sült hússkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka						Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Paprika																													
						Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 KJ						Energia: 268.01 Kcal / 1,120.28 KJ						Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 KJ						Energia: 312.75 Kcal / 1,307.30 KJ						Energia: 202.88 Kcal / 848.04 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																	
						Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsvav											
						5.65 g			9.65 g			2.17 g			5.78 g			8.12 g			1.95 g			5.84 g			7.45 g			4.47 g			7.40 g			12.48 g			3.68 g			5.86 g			0.99 g			0.04 g			g			g			g		
						Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
57.47 g			21.42 g			0.18 g			42.66 g			13.39 g			0.18 g			45.29 g			8.03 g			0.40 g			42.33 g			17.79 g			0.34 g			42.38 g			13.40 g			0.33 g			g			g			g								
1						1						1						1						1																																			



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05592) TM,TO,fokh, OM,méz,citr, barack4-6	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 638.35 Kcal / 2,668.30 KJ	Energia: 490.11 Kcal / 2,048.66 KJ	Energia: 674.48 Kcal / 2,819.33 KJ	Energia: 518.76 Kcal / 2,168.42 KJ	Energia: 461.57 Kcal / 1,929.36 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.13 g 37.61 g 11.97 g	17.25 g 23.01 g 5.15 g	31.70 g 15.33 g 2.01 g	9.97 g 11.69 g 2.39 g	17.41 g 19.92 g 3.45 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
65.45 g 7.38 g 2.66 g	53.04 g 0.03 g 1.71 g	81.36 g 6.53 g 1.47 g	91.71 g 17.89 g 1.31 g	52.17 g 10.50 g 2.22 g	g g g	g g g		
	1,9	1,9	1	1,(12)	1,9			
	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Diétás péksütemény	Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ	Energia: 232.40 Kcal / 971.43 KJ	Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.32 g 13.89 g 4.23 g	8.98 g 8.98 g 2.38 g	7.78 g 12.37 g 3.55 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	5.78 g 5.53 g 4.24 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28.23 g 0.00 g 1.02 g	28.73 g 3.12 g 0.68 g	28.80 g 0.00 g 0.58 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	29.43 g 0.00 g 0.40 g	g g g	g g g		
	1	1	1	1	1			
(05593) TM,TO,fokh, OM,méz,citr, barack7-14	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 KJ	Energia: 270.20 Kcal / 1,129.44 KJ	Energia: 299.19 Kcal / 1,250.61 KJ	Energia: 368.86 Kcal / 1,541.83 KJ	Energia: 206.42 Kcal / 862.84 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
6.01 g 1.12 g 0.04 g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g	g g g		



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.																																												
5.65 g			9.65 g			2.17 g			5.88 g			8.14 g			1.95 g			5.95 g			9.85 g			6.57 g			8.12 g			18.34 g			5.35 g			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	42.81 g	13.41 g	0.45 g	g	g	g	g	g	g	g	g				
57.47 g			21.42 g			0.18 g			43.06 g			13.39 g			0.18 g			45.94 g			8.03 g			0.56 g			42.40 g			17.79 g			0.47 g											
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1		
<b>Ebéd</b>			Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat						Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya						Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs						Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma						Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez																	
			Energia: 880.22 Kcal / 3,679.32 KJ						Energia: 536.90 Kcal / 2,244.24 KJ						Energia: 775.68 Kcal / 3,242.34 KJ						Energia: 626.70 Kcal / 2,619.61 KJ						Energia: 650.19 Kcal / 2,717.79 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ					
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
			10.41 g	45.35 g	14.40 g	18.72 g	24.80 g	5.39 g	34.35 g	16.79 g	2.22 g	12.09 g	14.17 g	2.89 g	19.30 g	25.12 g	4.02 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1,9			1,9			1			1			1			1,(12)			1,9			1,9			1,9			1,9			1,9			1,9			1,9			1,9					
<b>Uzsonna</b>			Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek						Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika						Diétás péksütemény						Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL																	
			Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ						Energia: 245.82 Kcal / 1,027.53 KJ						Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ						Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ						Energia: 215.21 Kcal / 899.58 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ					
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
			9.69 g	16.97 g	5.38 g	10.68 g	9.61 g	2.60 g	8.88 g	14.69 g	4.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.89 g	7.93 g	6.34 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1					
<b>Tízórai</b>			Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom						Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL						Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka						Herba tea citromlé nélkül, Növényi túros körözött, Diétás pékáru BL, paprika																	
			Energia: 299.43 Kcal / 1,251.62						Energia: 212.42 Kcal / 887.92 KJ						Energia: 203.01 Kcal / 848.58 KJ						Energia: 297.19 Kcal / 1,242.25						Energia: 82.16 Kcal / 343.43 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ					
			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1		

(05594)  
TM,TO,fokh,  
OM,méz,citr,

Tízórai





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

**barack15-18**

	Kj									Kj																																											
	Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv																																					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																			
	0.18 g	16.37 g	4.09 g	0.49 g	14.77 g	3.82 g	0.56 g	11.97 g	8.69 g	3.33 g	23.46 g	6.98 g	0.65 g	0.52 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g																																
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
36.67 g			26.54 g			0.20 g			19.15 g			16.58 g			0.21 g			22.54 g			9.95 g			0.64 g			17.81 g			20.98 g			0.51 g			18.59 g			16.60 g			0.49 g			g			g			g		
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1														
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez																																								
	Energia: 1.339.12 Kcal / 5.597.52 Kj			Energia: 817.13 Kcal / 3.415.60 Kj			Energia: 1.059.82 Kcal / 4.430.05 Kj			Energia: 832.61 Kcal / 3.480.31 Kj			Energia: 812.92 Kcal / 3.398.01 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																																		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																
	14.52 g	72.46 g	23.75 g	29.71 g	42.03 g	9.75 g	53.92 g	26.35 g	3.29 g	16.30 g	19.24 g	3.90 g	29.67 g	33.80 g	5.81 g	g	g	g	g	g	g																																
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																
154.67 g	66.84 g	9.54 g	79.34 g	0.04 g	3.86 g	122.81 g	10.43 g	3.75 g	146.00 g	25.14 g	2.11 g	95.92 g	18.01 g	3.93 g	g	g	g	g	g	g																																	
1,9			1,9			1			1,(12)			1,9																																									
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL																																								
	Energia: 262.38 Kcal / 1.096.75 Kj			Energia: 182.16 Kcal / 761.43 Kj			Energia: 235.13 Kcal / 982.84 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1.131.94 Kj			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																																		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	6.89 g	16.50 g	4.67 g	4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	g	g	g	g	g	g																																
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																
0.49 g	0.00 g	1.88 g	1.48 g	6.24 g	1.20 g	1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g																																	
1			1			1			1			1																																									



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05600)</b> TM,TO,frukt, par,kuk,hüv, OM	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöld tea , Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Zöld tea , Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Zöld tea , Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, paprika		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 138.81 Kcal / 580.23 KJ	Energia: 224.32 Kcal / 937.66 KJ	Energia: 231.31 Kcal / 966.88 KJ	Energia: 16.28 Kcal / 68.05 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		0.18 g 16.86 g 4.15 g	0.31 g 14.74 g 3.80 g	0.58 g 12.46 g 8.75 g	3.46 g 23.49 g 6.98 g	0.78 g 0.55 g 0.00 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	24.04 g 11.99 g 0.20 g	1.10 g 0.00 g 0.20 g	26.56 g 11.99 g 0.64 g	1.23 g 4.40 g 0.51 g	2.01 g 0.02 g 0.49 g	g g g	g g g	
	1	1	1	1	1			
	<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Zöldségleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórat	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 867.51 Kcal / 3,626.19 KJ	Energia: 826.65 Kcal / 3,455.40 KJ	Energia: 1,014.38 Kcal / 4,240.11 KJ	Energia: 759.24 Kcal / 3,173.62 KJ	Energia: 771.46 Kcal / 3,224.70 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		11.91 g 76.60 g 24.08 g	30.66 g 42.27 g 9.85 g	53.51 g 29.67 g 3.67 g	17.32 g 20.75 g 4.68 g	29.24 g 36.09 g 6.03 g	g g g	g g g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
32.19 g 2.48 g 5.97 g	80.53 g 0.05 g 4.01 g	102.24 g 0.04 g 4.16 g	124.15 g 14.51 g 2.54 g	80.97 g 3.82 g 1.52 g	g g g	g g g		
1,9	1,9	9	1					
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény	Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ	Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ	Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	5.57 g 26.32 g 8.38 g	6.89 g 16.50 g 4.67 g	4.49 g 23.28 g 7.02 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	g g g	g g g	





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																																						
0.49 g			0.00 g			1.88 g			1.48 g			6.24 g			1.20 g			1.63 g			0.00 g			1.00 g			31.80 g			18.90 g			0.30 g			2.89 g			0.00 g			0.64 g			g			g			g																				
1									1									1									1																																												
<b>Tízórai</b>									Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL									Zöld tea , Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél									Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL									Zöld tea , Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka									Zöld tea , Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Paprika																										
									Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ									Energia: 210.76 Kcal / 880.98 KJ									Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 KJ									Energia: 259.47 Kcal / 1,084.58 KJ									Energia: 149.60 Kcal / 625.33 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ								
									Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír											
									5.64 g			9.65 g			2.17 g			5.71 g			8.11 g			1.94 g			5.84 g			7.45 g			4.47 g			7.49 g			12.50 g			3.68 g			5.95 g			1.01 g			0.04 g			g			g			g			g			g			g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
44.03 g			8.03 g			0.18 g			28.52 g			0.00 g			0.18 g			45.29 g			8.03 g			0.40 g			28.94 g			4.40 g			0.34 g			28.99 g			0.01 g			0.33 g			g			g			g			g			g			g											
1									1									1									1									1																																			
<b>Ebéd</b>									Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta Eden, Növényi sajt szórat									Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya									Zöldségleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs									Frankfurti leves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórat									Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez																										
									Energia: 463.80 Kcal / 1,938.68 KJ									Energia: 490.11 Kcal / 2,048.66 KJ									Energia: 673.28 Kcal / 2,814.31 KJ									Energia: 436.16 Kcal / 1,823.15 KJ									Energia: 445.40 Kcal / 1,861.77 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ								
									Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír											
									6.62 g			39.72 g			12.15 g			17.25 g			23.01 g			5.15 g			31.87 g			19.77 g			2.51 g			9.18 g			11.09 g			2.39 g			17.45 g			21.63 g			3.62 g			g			g			g			g								
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
19.79 g			1.26 g			3.01 g			53.04 g			0.03 g			1.71 g			69.68 g			0.03 g			2.23 g			73.98 g			12.57 g			1.28 g			44.40 g			2.01 g			0.81 g			g			g			g			g																	
1,9									1,9									9									1									1																																			
<b>Uzsonna</b>									Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL									Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek									Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika									Diétás péksütemény									Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL																										
									Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ									Energia: 232.40 Kcal / 971.43 KJ									Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ									Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ									Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ									Energia: Kcal / 0.00 KJ								
									Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír											

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





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05603)</b> TM,TO,frukt, par,kuk,hüv, OM7-14	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Diétás péksütemény	Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ	Energia: 245.82 Kcal / 1,027.53 KJ	Energia: 285.55 Kcal / 1,193.60 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 215.21 Kcal / 899.58 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.69 g 16.97 g 5.38 g	10.68 g 9.61 g 2.60 g	8.88 g 14.69 g 4.36 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	5.89 g 7.93 g 6.34 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28.26 g 0.00 g 1.44 g	29.01 g 4.68 g 0.93 g	29.12 g 0.00 g 0.78 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	30.08 g 0.00 g 0.56 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1				
<b>(05604)</b> TM,TO,frukt, par,kuk,hüv, OM15-18	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöld tea , Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Zöld tea , Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Zöld tea , Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, paprika		
		Energia: 232.50 Kcal / 971.85 KJ	Energia: 138.68 Kcal / 579.68 KJ	Energia: 203.01 Kcal / 848.58 KJ	Energia: 231.18 Kcal / 966.33 KJ	Energia: 16.15 Kcal / 67.51 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0.16 g 16.37 g 4.09 g	0.29 g 14.73 g 3.80 g	0.56 g 11.97 g 8.69 g	3.44 g 23.48 g 6.98 g	0.76 g 0.54 g 0.00 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
20.02 g 9.95 g 0.20 g	1.10 g 0.00 g 0.20 g	22.54 g 9.95 g 0.64 g	1.23 g 4.40 g 0.51 g	2.01 g 0.02 g 0.49 g	g g g	g g g		
1	1	1	1	1				
<b>(05604)</b> TM,TO,frukt, par,kuk,hüv, OM15-18	<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Carbonara szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Zöldségleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szőlőcukor szórat	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 841.97 Kcal / 3,519.43 KJ	Energia: 817.13 Kcal / 3,415.60 KJ	Energia: 1,057.91 Kcal / 4,422.06 KJ	Energia: 719.59 Kcal / 3,007.89 KJ	Energia: 760.16 Kcal / 3,177.47 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.38 g 75.13 g 23.95 g	29.71 g 42.03 g 9.75 g	54.20 g 33.45 g 4.09 g	15.33 g 18.64 g 3.90 g	28.85 g 35.47 g 5.95 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	29.57 g	2.48 g	5.56 g	79.34 g	0.04 g	3.86 g	104.12 g	0.04 g	4.96 g	121.05 g	14.51 g	2.07 g	79.91 g	3.81 g	1.31 g	g	g	g	g	g	g
	1,9			1,9			9			1											
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL								
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 182.16 Kcal / 761.43 KJ			Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	6.89 g	16.50 g	4.67 g	4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0.49 g	0.00 g	1.88 g	1.48 g	6.24 g	1.20 g	1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1									
<b>Tízórai</b>	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
	Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ			Energia: 218.34 Kcal / 912.66 KJ			Energia: 224.32 Kcal / 937.66 KJ			Energia: 307.17 Kcal / 1,283.97 KJ			Energia: 89.00 Kcal / 372.02 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.18 g	16.86 g	4.15 g	0.18 g	14.71 g	3.80 g	0.58 g	12.46 g	8.75 g	3.02 g	23.44 g	6.68 g	0.26 g	0.42 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.04 g	11.99 g	0.20 g	21.08 g	19.98 g	0.20 g	26.56 g	11.99 g	0.64 g	20.66 g	19.98 g	0.50 g	20.92 g	20.00 g	0.49 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1									
<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Levesbetét Éden, Carbonara szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya			Meggyleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Húsleves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez								
	Energia: 766.33 Kcal / 3,203.26 KJ			Energia: 826.34 Kcal / 3,454.10 KJ			Energia: 1,074.56 Kcal / 4,491.66 KJ			Energia: 928.81 Kcal / 3,882.43 KJ			Energia: 779.63 Kcal / 3,258.85 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv

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



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		g	g	g	g	g	g
9.17 g	72.01 g	23.63 g	31.32 g	42.16 g	9.71 g	53.55 g	26.36 g	3.26 g	17.98 g	31.55 g	5.39 g	29.48 g	36.14 g	6.14 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		g	g	g	g	g	g
19.75 g	2.49 g	4.73 g	80.10 g	0.05 g	3.96 g	123.38 g	13.03 g	3.85 g	140.84 g	25.13 g	5.35 g	82.59 g	3.82 g	1.58 g							

1 1,(12)

Uzsonna

Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL								
Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 177.54 Kcal / 742.12 KJ			Energia: 228.32 Kcal / 954.38 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
5.57 g	26.32 g	8.38 g	6.54 g	16.48 g	4.66 g	4.10 g	23.18 g	7.02 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0.49 g	0.00 g	1.88 g	0.56 g	0.00 g	1.18 g	0.56 g	0.00 g	1.00 g	2.05 g	0.00 g	1.05 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1								

(05612) TOM,szój,ku k,hüv,zel,fok h,par4-6

Tízórai

Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
Energia: 148.22 Kcal / 619.56 KJ			Energia: 122.84 Kcal / 513.47 KJ			Energia: 133.47 Kcal / 557.90 KJ			Energia: 167.25 Kcal / 699.11 KJ			Energia: 58.16 Kcal / 243.11 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
0.11 g	8.92 g	2.13 g	0.10 g	7.36 g	1.90 g	0.31 g	6.72 g	4.43 g	1.52 g	11.72 g	3.34 g	0.14 g	0.21 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
16.05 g	8.03 g	0.10 g	13.95 g	13.39 g	0.10 g	17.31 g	8.03 g	0.32 g	13.74 g	13.39 g	0.25 g	13.87 g	13.40 g	0.25 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1								



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05612)</b> TOM,szój,k k,hüv,zel,fok h,par4-6	<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségleves, Levesbetét Éden, Carbonara szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Húsleves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 439.01 Kcal / 1,835.06 Kj	Energia: 489.95 Kcal / 2,047.99 Kj	Energia: 432.30 Kcal / 1,807.01 Kj	Energia: 547.03 Kcal / 2,286.59 Kj	Energia: 424.31 Kcal / 1,773.62 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.38 g 39.63 g 12.08 g	17.58 g 22.96 g 5.07 g	23.54 g 11.12 g 1.34 g	9.82 g 16.79 g 2.75 g	15.48 g 19.86 g 3.29 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
15.07 g 1.27 g 2.99 g	52.83 g 0.03 g 2.45 g	47.73 g 6.51 g 1.50 g	87.58 g 17.89 g 2.70 g	45.11 g 2.04 g 0.81 g	g g g	g g g		
	1		1,(12)					
	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 131.20 Kcal / 548.42 Kj	Energia: 88.79 Kcal / 371.14 Kj	Energia: 114.18 Kcal / 477.27 Kj	Energia: 86.35 Kcal / 360.94 Kj	Energia: 49.49 Kcal / 206.87 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		2.79 g 13.16 g 4.19 g	3.28 g 8.24 g 2.33 g	2.06 g 11.59 g 3.51 g	3.45 g 7.56 g 2.09 g	0.25 g 4.80 g 4.20 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
0.25 g 0.00 g 0.94 g	0.29 g 0.00 g 0.59 g	0.29 g 0.00 g 0.50 g	1.03 g 0.00 g 0.53 g	1.45 g 0.00 g 0.32 g	g g g	g g g		
	1	1	1	1	1			
<b>(05613)</b> TOM,szój,k k,hüv,zel,fok h,par7-14	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 148.22 Kcal / 619.56 Kj	Energia: 122.84 Kcal / 513.47 Kj	Energia: 157.87 Kcal / 659.90 Kj	Energia: 223.61 Kcal / 934.69 Kj	Energia: 59.99 Kcal / 250.76 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		0.11 g 8.92 g 2.13 g	0.10 g 7.36 g 1.90 g	0.42 g 9.12 g 6.53 g	2.26 g 17.59 g 5.01 g	0.19 g 0.32 g 0.00 g	g g g	g g g





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

0.20 g	16.86 g	4.15 g	0.49 g	14.77 g	3.82 g	0.35 g	16.87 g	4.15 g	3.33 g	23.46 g	6.98 g	0.65 g	0.52 g	0.00 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.10 g	31.97 g	0.20 g	22.55 g	19.98 g	0.21 g	42.99 g	28.19 g	0.20 g	21.21 g	24.38 g	0.51 g	21.99 g	20.00 g	0.49 g									
1			1			1,(12)			1			1											

<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Almaleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez													
	Energia: 1,281.43 Kcal / 5,356.38 Kj	Energia: 826.34 Kcal / 3,454.10 Kj	Energia: 1,096.06 Kcal / 4,581.53 Kj	Energia: 955.48 Kcal / 3,993.91 Kj	Energia: 809.67 Kcal / 3,384.42 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	14.40 g	74.11 g	23.95 g	31.32 g	42.16 g	9.71 g	54.71 g	26.63 g	3.33 g	18.20 g	30.63 g	5.86 g	29.48 g	33.75 g	5.81 g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
136.79 g	46.86 g	7.71 g	80.10 g	0.05 g	3.96 g	138.00 g	20.02 g	4.35 g	149.01 g	25.14 g	2.59 g	95.22 g	18.01 g	3.90 g				
			1			1			1,(12)			1						

<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Diétás péksütemény	Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL													
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 Kj	Energia: 182.16 Kcal / 761.43 Kj	Energia: 235.13 Kcal / 982.84 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	6.89 g	16.50 g	4.67 g	4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0.49 g	0.00 g	1.88 g	1.48 g	6.24 g	1.20 g	1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g				
			1			1			1			1						

<b>Tízórai</b>	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, paprika		
	Energia: 334.45 Kcal / 1,398.00	Energia: 226.07 Kcal / 944.97 Kj	Energia: 330.95 Kcal / 1,383.37	Energia: 310.84 Kcal / 1,299.31	Energia: 95.81 Kcal / 400.49 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj



(05623)  
TM,TO,zel,O  
M,répa,megg

Tízórai







## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

y,CM7-14

	Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv												
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
	0.20 g	16.86 g	4.15 g				0.49 g	14.77 g	3.82 g				0.35 g	16.87 g	4.15 g							3.33 g	23.46 g	6.98 g	0.65 g	0.52 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só							Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	44.10 g	31.97 g	0.20 g	22.55 g	19.98 g	0.21 g	42.99 g	28.19 g	0.20 g	21.21 g	24.38 g	0.51 g	21.99 g	20.00 g	0.49 g	g	g	g	g	g	g												
	1			1			1,(12)		1				1																				
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya			Almaleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez																				
	Energia: 836.29 Kcal / 3,495.69 Kj			Energia: 442.95 Kcal / 1,851.53 Kj			Energia: 485.56 Kcal / 2,029.64 Kj			Energia: 676.63 Kcal / 2,828.31 Kj			Energia: 603.49 Kcal / 2,522.59 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj														
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv												
	9.28 g	46.07 g	14.49 g	16.62 g	24.54 g	5.28 g	25.22 g	11.92 g	1.45 g	12.03 g	19.74 g	3.60 g	18.82 g	21.59 g	3.64 g	g	g	g	g	g	g												
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só													
94.47 g	28.92 g	4.66 g	39.01 g	0.03 g	2.16 g	62.79 g	12.00 g	1.98 g	110.62 g	21.17 g	1.59 g	82.01 g	14.25 g	2.72 g	g	g	g	g	g	g													
	1		1			1,(12)		1					1																				
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Diétás péksütemény			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL																				
	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 Kj			Energia: 104.52 Kcal / 436.89 Kj			Energia: 235.13 Kcal / 982.84 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj														
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv												
	5.57 g	26.32 g	8.38 g	5.15 g	8.88 g	2.56 g	4.49 g	23.28 g	7.02 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	g	g	g	g	g	g												
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só													
0.49 g	0.00 g	1.88 g	1.03 g	4.68 g	0.86 g	1.63 g	0.00 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g													
	1		1			1			1				1																				





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																
<b>(05640)</b> <b>TTOM,szója,</b> <b>hüv,CM,</b> <b>ban,pálmazsí</b> <b>rM</b>	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé rizstejből, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Baracklekvár, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, paprika																		
	Energia: 304.96 Kcal / 1,274.73 KJ		Energia: 196.58 Kcal / 821.70 KJ			Energia: 301.46 Kcal / 1,260.10 KJ			Energia: 201.24 Kcal / 841.18 KJ			Energia: 95.81 Kcal / 400.49 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	0.60 g	12.46 g	8.75 g	0.89 g	10.37 g	8.42 g	0.75 g	12.47 g	8.75 g	3.58 g	10.58 g	7.54 g	0.65 g	0.52 g	0.00 g	g	g	g	g	g	g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	46.62 g	31.97 g	0.64 g	25.07 g	19.98 g	0.65 g	45.51 g	28.19 g	0.64 g	22.92 g	24.38 g	0.68 g	21.99 g	20.00 g	0.49 g	g	g	g	g	g	g			
	1			1			1,(12)			1			1											
			<b>Ebéd</b>		Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez															
					Energia: 1,339.12 Kcal / 5,597.52 KJ		Energia: 826.65 Kcal / 3,455.40 KJ			Energia: 1,082.07 Kcal / 4,523.05 KJ			Energia: 872.26 Kcal / 3,646.05 KJ			Energia: 812.92 Kcal / 3,398.01 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
					Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír
14.52 g					72.46 g	23.75 g	30.66 g	42.27 g	9.85 g	54.20 g	26.47 g	3.30 g	18.29 g	21.35 g	4.68 g	29.67 g	33.80 g	5.81 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát					Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
154.67 g	66.84 g	9.54 g	80.53 g	0.05 g	4.01 g	128.43 g	13.03 g	3.85 g	149.10 g	25.14 g	2.58 g	95.92 g	18.01 g	3.93 g	g	g	g	g	g	g				
1,9		1,9			1			1,(12)			1,9													
		<b>Uzsonna</b>		Olasz felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika	Pulykamell sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL																
				Energia: 232.89 Kcal / 973.48 KJ		Energia: 152.67 Kcal / 638.16 KJ			Energia: 205.64 Kcal / 859.58 KJ			Energia: 143.18 Kcal / 598.49 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
5.97 g	21.92 g	12.98 g	7.29 g	12.10 g	9.27 g	4.89 g	18.88 g	11.62 g	7.29 g	10.72 g	8.77 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
3.01 g	0.00 g	2.32 g	4.00 g	6.24 g	1.64 g	4.15 g	0.00 g	1.44 g	4.57 g	0.00 g	1.49 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g									
1			1			1			1			1			1								

(05642)  
TTOM,szój,h  
üv,CM,ban,p  
álmazsír4-6

Tízórai

Tejeskávé rizstejből, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Baracklevár, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, paprika																			
Energia: 187.50 Kcal / 783.75 KJ	Energia: 111.95 Kcal / 467.95 KJ	Energia: 159.70 Kcal / 667.55 KJ	Energia: 114.27 Kcal / 477.65 KJ	Energia: 61.56 Kcal / 257.32 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ																	
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
0.32 g	6.72 g	4.43 g	0.45 g	5.19 g	4.21 g	0.37 g	6.72 g	4.43 g	1.79 g	5.29 g	3.77 g	0.33 g	0.26 g	0.00 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.75 g	21.42 g	0.32 g	15.94 g	13.39 g	0.33 g	23.75 g	13.54 g	0.32 g	14.86 g	15.59 g	0.34 g	14.40 g	13.40 g	0.25 g									
1			1			1,(12)			1			1											

Ebéd

Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez																			
Energia: 747.45 Kcal / 3,124.34 KJ	Energia: 405.72 Kcal / 1,695.91 KJ	Energia: 436.06 Kcal / 1,822.73 KJ	Energia: 513.55 Kcal / 2,146.64 KJ	Energia: 436.75 Kcal / 1,825.62 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ																	
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
8.01 g	38.03 g	12.00 g	15.00 g	22.83 g	5.12 g	23.86 g	11.17 g	1.36 g	9.89 g	11.59 g	2.39 g	15.40 g	17.97 g	3.04 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91.76 g	34.35 g	4.82 g	35.04 g	0.03 g	1.94 g	50.25 g	6.51 g	1.50 g	90.72 g	17.84 g	1.31 g	52.53 g	10.95 g	2.29 g									
1,9			1,9			1			1,(12)			1,9											



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05642) TTOM,szój,h üv,CM,ban,p almazsír4-6</b>	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika	Pulykamell sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 116.45 Kcal / 486.76 Kj	Energia: 76.35 Kcal / 319.14 Kj	Energia: 102.83 Kcal / 429.83 Kj	Energia: 71.60 Kcal / 299.29 Kj	Energia: 49.49 Kcal / 206.87 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.99 g 10.96 g 6.49 g	3.65 g 6.05 g 4.64 g	2.45 g 9.44 g 5.81 g	3.65 g 5.36 g 4.39 g	0.25 g 4.80 g 4.20 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
1.51 g 0.00 g 1.16 g	2.01 g 3.12 g 0.82 g	2.08 g 0.00 g 0.72 g	2.29 g 0.00 g 0.75 g	1.45 g 0.00 g 0.32 g	g g g	g g g		
	1	1	1	1	1			
<b>(05700) GM BÚZA,árpa,r ozs,zabment es</b>	<b>Tízórai</b>	Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Limonádé, Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Tej, Baracklekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Gluténmentes pékáru, paprika		
		Energia: 665.06 Kcal / 2,779.95 Kj	Energia: 613.03 Kcal / 2,562.47 Kj	Energia: 641.82 Kcal / 2,682.81 Kj	Energia: 601.47 Kcal / 2,514.14 Kj	Energia: 438.31 Kcal / 1,832.14 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17.52 g 20.50 g 6.64 g	18.25 g 26.78 g 10.99 g	17.69 g 20.51 g 6.64 g	10.56 g 25.46 g 7.38 g	12.99 g 5.36 g 2.16 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
95.96 g 25.78 g 1.30 g	67.73 g 10.79 g 1.71 g	89.93 g 17.00 g 1.30 g	75.92 g 25.18 g 1.21 g	78.13 g 20.78 g 1.22 g	g g g	g g g		
	7	7	7,(12)	7	7			
<b>Ebéd</b>		Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 1,380.07 Kcal / 5,768.69 Kj	Energia: 608.57 Kcal / 2,543.82 Kj	Energia: 939.26 Kcal / 3,926.11 Kj	Energia: 875.00 Kcal / 3,657.50 Kj	Energia: 793.66 Kcal / 3,317.50 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	21.88 g	81.65 g	28.56 g	25.26 g	24.71 g	4.57 g	48.78 g	23.82 g	2.68 g	18.28 g	22.27 g	4.81 g	30.24 g	34.35 g	5.52 g									
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	136.86 g	46.86 g	8.32 g	71.19 g	0.05 g	3.56 g	110.02 g	13.01 g	3.83 g	147.73 g	25.14 g	2.59 g	89.02 g	3.00 g	3.98 g									
<b>7</b>	<b>3,9</b>			<b>(7)</b>			<b>(12)</b>			<b>9,15</b>														

<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény			Kockasajt, Gluténmentes pékáru											
	Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 Kj			Energia: 472.79 Kcal / 1,976.26 Kj			Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 442.62 Kcal / 1,850.15 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	12.80 g	28.32 g	8.78 g	14.12 g	18.50 g	5.07 g	11.72 g	25.28 g	7.42 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	15.64 g	14.50 g	7.84 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	55.20 g	0.80 g	2.58 g	56.19 g	7.04 g	1.90 g	56.34 g	0.80 g	1.70 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	56.00 g	0.80 g	2.10 g									
	<b>7</b>																							

<b>(05702) GM,BÚZA,ár p,rozs,zabM 4-6</b>	Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Limonádé, Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Tej, Baracklekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Gluténmentes pékáru, Paprika											
	Energia: 374.33 Kcal / 1,564.70 Kj			Energia: 310.93 Kcal / 1,299.69 Kj			Energia: 332.83 Kcal / 1,391.23 Kj			Energia: 316.74 Kcal / 1,323.97 Kj			Energia: 233.10 Kcal / 974.36 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.49 g	11.01 g	3.73 g	9.13 g	13.40 g	5.49 g	10.52 g	11.00 g	3.73 g	5.48 g	12.75 g	3.84 g	6.51 g	2.68 g	1.08 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	54.92 g	17.13 g	0.71 g	34.90 g	6.39 g	0.85 g	44.58 g	5.91 g	0.72 g	41.70 g	18.19 g	0.61 g	42.52 g	13.79 g	0.76 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
<b>7</b>	<b>7</b>			<b>7,(12)</b>			<b>7</b>			<b>7</b>														



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05702)</b> GM,BÚZA,ár p,rozs,zabM 4-6	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 784.33 Kcal / 3,278.50 KJ	Energia: 381.13 Kcal / 1,593.12 KJ	Energia: 639.21 Kcal / 2,671.90 KJ	Energia: 520.31 Kcal / 2,174.90 KJ	Energia: 458.06 Kcal / 1,914.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		12.93 g 43.88 g 15.17 g	14.45 g 14.20 g 2.50 g	30.94 g 14.08 g 1.70 g	9.96 g 12.20 g 2.46 g	18.03 g 20.53 g 3.29 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
82.86 g 24.36 g 4.31 g	48.51 g 0.03 g 1.48 g	73.34 g 6.51 g 1.73 g	90.92 g 17.88 g 1.31 g	49.21 g 1.50 g 2.34 g	g g g	g g g		
	7	3,9	(7)	(12)	9,15			
<b>(05703)</b> GM,BÚZA,ár p,rozs,zabM7 -14	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika	Diétás péksütemény	Kockasajt , Gluténmentes pékáru		
		Energia: 276.50 Kcal / 1,155.77 KJ	Energia: 236.39 Kcal / 988.11 KJ	Energia: 262.88 Kcal / 1,098.84 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 221.31 Kcal / 925.08 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.40 g 14.16 g 4.39 g	7.06 g 9.25 g 2.54 g	5.86 g 12.64 g 3.71 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	7.82 g 7.25 g 3.92 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
27.60 g 0.40 g 1.29 g	28.10 g 3.52 g 0.95 g	28.17 g 0.40 g 0.85 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	28.00 g 0.40 g 1.05 g	g g g	g g g		
				7				
<b>(05703)</b> GM,BÚZA,ár p,rozs,zabM7 -14	<b>Tízórai</b>	Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Limonádé, Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Tej, Baracklekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Gluténmentes pékáru, Paprika		
		Energia: 374.33 Kcal / 1,564.70 KJ	Energia: 329.54 Kcal / 1,377.48 KJ	Energia: 358.28 Kcal / 1,497.61 KJ	Energia: 372.85 Kcal / 1,558.51 KJ	Energia: 249.39 Kcal / 1,042.45 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír





### Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.																						
		10.49 g	11.01 g	3.73 g	9.23 g	13.42 g	5.49 g	10.57 g	11.01 g	3.73 g	6.20 g	18.61 g	5.51 g	8.25 g	3.41 g	1.46 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		54.92 g	17.13 g	0.71 g	39.36 g	10.39 g	0.85 g	50.84 g	11.25 g	0.72 g	41.77 g	18.19 g	0.74 g	43.19 g	13.79 g	0.76 g	g	g	g	g	g	g
		<b>7</b>			<b>7</b>			<b>7,(12)</b>						<b>7</b>								
<b>Ebéd</b>		Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez								
		Energia: 901.50 Kcal / 3,768.27 KJ			Energia: 427.97 Kcal / 1,788.91 KJ			Energia: 709.98 Kcal / 2,967.72 KJ			Energia: 628.64 Kcal / 2,627.72 KJ			Energia: 623.80 Kcal / 2,607.48 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.27 g	51.06 g	17.55 g	15.84 g	15.97 g	2.73 g	32.26 g	15.12 g	1.82 g	12.08 g	14.81 g	2.97 g	19.62 g	24.87 g	3.73 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		94.47 g	28.91 g	5.07 g	54.87 g	0.03 g	1.78 g	87.58 g	7.81 g	1.88 g	109.70 g	21.16 g	1.59 g	78.79 g	3.00 g	2.79 g	g	g	g	g	g	g
		<b>7</b>			<b>3,9</b>			<b>(7)</b>			<b>(12)</b>			<b>9,15</b>								
<b>Uzsonna</b>		Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Diétás péksütemény			Kockasajt, Gluténmentes pékáru								
		Energia: 309.98 Kcal / 1,295.72 KJ			Energia: 249.81 Kcal / 1,044.21 KJ			Energia: 289.54 Kcal / 1,210.28 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 296.62 Kcal / 1,239.87 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.77 g	17.24 g	5.54 g	8.76 g	9.88 g	2.76 g	6.96 g	14.96 g	4.52 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	12.00 g	13.50 g	7.64 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		27.63 g	0.40 g	1.71 g	28.38 g	5.08 g	1.20 g	28.49 g	0.40 g	1.05 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.50 g	0.40 g	1.75 g	g	g	g	g	g	g
		<b>7</b>																				



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05704)</b> <b>GM,BÚZA,ár</b> <b>p,rozs,zabM1</b> <b>5-18</b>	<b>Tízórai</b>	Karamellás tej, Liga margarin, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Gluténmentes pékáru	Limonádé, Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Tej, Baracklekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Gluténmentes pékáru, paprika													
		Energia: 1.084.15 Kcal / 4,531.75 KJ		Energia: 613.03 Kcal / 2,562.47 KJ		Energia: 641.82 Kcal / 2,682.81 KJ		Energia: 587.82 Kcal / 2,457.09 KJ		Energia: 424.66 Kcal / 1,775.08 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.84 g	36.50 g	10.84 g	18.25 g	26.78 g	10.99 g	17.69 g	20.51 g	6.64 g	10.56 g	25.46 g	7.38 g	12.99 g	5.36 g	2.16 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	151.04 g	26.58 g	2.20 g	67.73 g	10.79 g	1.71 g	89.93 g	17.00 g	1.30 g	72.52 g	21.78 g	1.21 g	74.73 g	17.38 g	1.22 g	g	g	g	
	7			7			7,(12)			7									
	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez													
		Energia: 1,324.30 Kcal / 5,535.57 KJ		Energia: 599.05 Kcal / 2,504.03 KJ		Energia: 918.41 Kcal / 3,838.95 KJ		Energia: 835.35 Kcal / 3,491.76 KJ		Energia: 780.33 Kcal / 3,261.78 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
21.22 g		80.97 g	28.48 g	24.31 g	24.47 g	4.47 g	48.53 g	23.68 g	2.67 g	16.30 g	20.14 g	4.02 g	29.77 g	33.73 g	5.45 g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
125.16 g	38.86 g	7.58 g	70.00 g	0.04 g	3.41 g	104.76 g	10.41 g	3.72 g	144.64 g	25.13 g	2.12 g	87.58 g	3.00 g	3.75 g	g	g	g		
7			3,9			(7)			(12)			9,15							
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény	Kockasajt, Gluténmentes pékáru														
	Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 KJ		Energia: 472.79 Kcal / 1,976.26 KJ		Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		Energia: 442.62 Kcal / 1,850.15 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ						





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
12.80 g	28.32 g	8.78 g	14.12 g	18.50 g	5.07 g	11.72 g	25.28 g	7.42 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	15.64 g	14.50 g	7.84 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.20 g	0.80 g	2.58 g	56.19 g	7.04 g	1.90 g	56.34 g	0.80 g	1.70 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	56.00 g	0.80 g	2.10 g						

7

Tízórai

Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Limonádé, Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Tej, Natúr vajkrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Gluténmentes pékáru, paprika								
Energia: 665.06 Kcal / 2,779.95 KJ			Energia: 613.03 Kcal / 2,562.47 KJ			Energia: 589.51 Kcal / 2,464.15 KJ			Energia: 601.47 Kcal / 2,514.14 KJ			Energia: 438.31 Kcal / 1,832.14 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
17.52 g	20.50 g	6.64 g	18.25 g	26.78 g	10.99 g	18.48 g	22.50 g	10.57 g	10.56 g	25.46 g	7.38 g	12.99 g	5.36 g	2.16 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95.96 g	25.78 g	1.30 g	67.73 g	10.79 g	1.71 g	71.70 g	0.80 g	1.11 g	75.92 g	25.18 g	1.21 g	78.13 g	20.78 g	1.22 g						

7

7

7

7

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

Ebéd

Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez								
Energia: 1,380.07 Kcal / 5,768.69 KJ			Energia: 826.78 Kcal / 3,455.94 KJ			Energia: 939.26 Kcal / 3,926.11 KJ			Energia: 875.00 Kcal / 3,657.50 KJ			Energia: 791.53 Kcal / 3,308.60 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
21.88 g	81.65 g	28.56 g	30.60 g	42.01 g	9.66 g	48.78 g	23.82 g	2.68 g	18.28 g	22.27 g	4.81 g	30.08 g	34.37 g	5.54 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
136.86 g	46.86 g	8.32 g	81.27 g	0.05 g	3.97 g	110.02 g	13.01 g	3.83 g	147.73 g	25.14 g	2.59 g	88.73 g	3.02 g	3.94 g						

7

(7)

(12)

15



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05905)</b> GM,TO,OM,z el,nar,barack Nabenzo	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény	Kockasajt, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 Kj	Energia: 472.79 Kcal / 1,976.26 Kj	Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 Kj	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj	Energia: 442.62 Kcal / 1,850.15 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12.80 g 28.32 g 8.78 g	14.12 g 18.50 g 5.07 g	11.72 g 25.28 g 7.42 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	15.64 g 14.50 g 7.84 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
55.20 g 0.80 g 2.58 g	56.19 g 7.04 g 1.90 g	56.34 g 0.80 g 1.70 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	56.00 g 0.80 g 2.10 g	g g g	g g g		
7								
<b>(05908)</b> GM,TO,OM,z el,nar,barack NAbenzo7-14	<b>Tízórai</b>	Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Limonádé, Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Tej, Natúr vajkrém, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Gluténmentes pékáru, paprika		
		Energia: 665.06 Kcal / 2,779.95 Kj	Energia: 613.03 Kcal / 2,562.47 Kj	Energia: 589.51 Kcal / 2,464.15 Kj	Energia: 601.47 Kcal / 2,514.14 Kj	Energia: 438.31 Kcal / 1,832.14 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17.52 g 20.50 g 6.64 g	18.25 g 26.78 g 10.99 g	18.48 g 22.50 g 10.57 g	10.56 g 25.46 g 7.38 g	12.99 g 5.36 g 2.16 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
95.96 g 25.78 g 1.30 g	67.73 g 10.79 g 1.71 g	71.70 g 0.80 g 1.11 g	75.92 g 25.18 g 1.21 g	78.13 g 20.78 g 1.22 g	g g g	g g g		
7	7	7	7	7				
<b>Ebéd</b>	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 908.30 Kcal / 3,796.69 Kj	Energia: 443.28 Kcal / 1,852.91 Kj	Energia: 418.64 Kcal / 1,749.92 Kj	Energia: 628.66 Kcal / 2,627.80 Kj	Energia: 589.87 Kcal / 2,465.66 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

14.74 g	51.58 g	17.86 g	16.08 g	24.41 g	5.23 g	22.72 g	10.79 g	1.19 g	12.08 g	14.81 g	2.99 g	19.27 g	22.05 g	3.44 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94.52 g	28.92 g	5.11 g	39.88 g	0.03 g	2.16 g	49.32 g	7.80 g	1.67 g	109.72 g	21.17 g	1.59 g	77.13 g	3.01 g	2.75 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
7			(7)					(12)					15										

<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény			Kockasajt, Gluténmentes pékáru								
	Energia: 309.99 Kcal / 1,295.76 Kj			Energia: 472.79 Kcal / 1,976.26 Kj			Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 442.62 Kcal / 1,850.15 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.77 g	17.24 g	5.54 g	14.12 g	18.50 g	5.07 g	11.72 g	25.28 g	7.42 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	15.64 g	14.50 g	7.84 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.63 g	0.40 g	1.71 g	56.19 g	7.04 g	1.90 g	56.34 g	0.80 g	1.70 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	56.00 g	0.80 g	2.10 g	g	g	g	g	g	g	
7																					

**(05909)  
GM,TO,OM,z  
el,nar,barack  
NAbenz15-18**

<b>Tízórai</b>	Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Limonádé, Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Tej, Natúr vajkrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Körözött, Gluténmentes pékáru, paprika								
	Energia: 665.06 Kcal / 2,779.95 Kj			Energia: 613.03 Kcal / 2,562.47 Kj			Energia: 589.51 Kcal / 2,464.15 Kj			Energia: 601.47 Kcal / 2,514.14 Kj			Energia: 438.31 Kcal / 1,832.14 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	17.52 g	20.50 g	6.64 g	18.25 g	26.78 g	10.99 g	18.48 g	22.50 g	10.57 g	10.56 g	25.46 g	7.38 g	12.99 g	5.36 g	2.16 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95.96 g	25.78 g	1.30 g	67.73 g	10.79 g	1.71 g	71.70 g	0.80 g	1.11 g	75.92 g	25.18 g	1.21 g	78.13 g	20.78 g	1.22 g	g	g	g	g	g	g	
7			7			7			7			7									



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(05909)</b> GM,TO,OM,z el,nar,barack NAbenz15-18	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez													
		Energia: 1,324.30 Kcal / 5,535.57 KJ		Energia: 817.32 Kcal / 3,416.40 KJ		Energia: 918.41 Kcal / 3,838.95 KJ		Energia: 835.35 Kcal / 3,491.76 KJ		Energia: 778.63 Kcal / 3,254.67 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.22 g	80.98 g	28.48 g	29.52 g	41.78 g	9.58 g	48.53 g	23.68 g	2.67 g	16.31 g	20.14 g	4.03 g	29.65 g	33.74 g	5.46 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	125.16 g	38.87 g	7.58 g	80.16 g	0.04 g	3.83 g	104.77 g	10.41 g	3.73 g	144.65 g	25.14 g	2.12 g	87.35 g	3.01 g	3.72 g	g	g	g	
	7			(7)			(12)			15									
	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény	Kockasajt , Gluténmentes pékáru													
		Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 KJ		Energia: 472.79 Kcal / 1,976.26 KJ		Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		Energia: 442.62 Kcal / 1,850.15 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
12.80 g		28.32 g	8.78 g	14.12 g	18.50 g	5.07 g	11.72 g	25.28 g	7.42 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	15.64 g	14.50 g	7.84 g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
55.20 g	0.80 g	2.58 g	56.19 g	7.04 g	1.90 g	56.34 g	0.80 g	1.70 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	56.00 g	0.80 g	2.10 g	g	g	g		
									7										
<b>(06005)</b> GM,TM,hüvel yes, marha, szója	<b>Tízórai</b>	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru, paprika													
		Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ		Energia: 516.70 Kcal / 2,159.81 KJ		Energia: 621.58 Kcal / 2,598.20 KJ		Energia: 601.47 Kcal / 2,514.14 KJ		Energia: 386.44 Kcal / 1,615.32 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(06007) GM, TM,, hüve lyes, marha, szója 4-6</b>	<b>Tízórai</b>	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Rizstej, Baracklevár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru, paprika												
	Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 KJ		Energia: 272.01 Kcal / 1,137.00 KJ		Energia: 621.58 Kcal / 2,598.20 KJ		Energia: 314.39 Kcal / 1,314.15 KJ		Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	3.70 g	9.28 g	2.26 g	3.86 g	8.39 g	2.11 g	7.58 g	18.87 g	4.55 g	5.28 g	12.73 g	3.69 g	3.94 g	1.26 g	0.20 g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	54.85 g	22.49 g	0.45 g	42.03 g	13.79 g	0.46 g	97.70 g	28.99 g	0.90 g	41.36 g	15.99 g	0.61 g	41.75 g	13.80 g	0.60 g			
	(12)																	
	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez												
	Energia: 718.27 Kcal / 3,002.37 KJ		Energia: 410.05 Kcal / 1,714.01 KJ		Energia: 1,075.08 Kcal / 4,493.83 KJ		Energia: 520.32 Kcal / 2,174.94 KJ		Energia: 424.76 Kcal / 1,775.50 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
7.95 g	38.83 g	12.10 g	14.55 g	23.35 g	4.82 g	54.06 g	26.57 g	3.28 g	9.97 g	12.21 g	2.47 g	15.77 g	18.32 g	2.86 g				
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
82.80 g	24.36 g	3.91 g	35.78 g	0.03 g	1.94 g	126.61 g	13.03 g	3.86 g	90.94 g	17.89 g	1.32 g	48.24 g	1.50 g	2.31 g				
9		9		9		(12)		9,15		9,15								
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Gluténmentes pékáru, paprika, paprika	Diétás péksütemény	Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru													





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap															
<b>(06007) GM, TM, „hüve lyes, marha, szója 4-6</b>	<b>Uzsonna</b>	Energia: 276.51 Kcal / 1,155.81 KJ		Energia: 236.41 Kcal / 988.19 KJ		Energia: 739.23 Kcal / 3,089.98 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		Energia: 194.80 Kcal / 814.26 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ							
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				
		6.40 g	14.16 g	4.39 g	7.06 g	9.25 g	2.54 g	15.62 g	33.34 g	9.52 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	3.86 g	5.80 g	4.40 g	g	g	g	g	g	g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			27.60 g	0.40 g	1.29 g	28.10 g	3.52 g	0.95 g	84.48 g	1.20 g	2.15 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.80 g	0.40 g	0.67 g	g	g	g	g	g	g
<b>(06010) GM, TM, TO, él ,citr</b>	<b>Tízórai</b>	Karamellás rizstej, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru		Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, Paradicsom		Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru		Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Élesztőmentes pékáru, kigyóuborka		Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Élesztőmentes pékáru, paprika													
		Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ		Energia: 516.70 Kcal / 2,159.81 KJ		Energia: 621.58 Kcal / 2,598.20 KJ		Energia: 601.47 Kcal / 2,514.14 KJ		Energia: 386.44 Kcal / 1,615.32 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ							
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		7.38 g	17.91 g	4.44 g	7.72 g	16.77 g	4.22 g	7.58 g	18.87 g	4.55 g	10.56 g	25.46 g	7.38 g	7.88 g	2.52 g	0.40 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
			95.84 g	33.77 g	0.90 g	77.26 g	20.78 g	0.91 g	97.70 g	28.99 g	0.90 g	75.92 g	25.18 g	1.21 g	76.70 g	20.80 g	1.19 g	g	g	g	g	g	g
(12)																							
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat		Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya		Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs		Frankfurti leves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Élesztőmentes pékáru, ebédhez														
	Energia: 1,281.43 Kcal / 5,356.38 KJ		Energia: 833.51 Kcal / 3,484.07 KJ		Energia: 1,075.08 Kcal / 4,493.83 KJ		Energia: 875.00 Kcal / 3,657.50 KJ		Energia: 793.66 Kcal / 3,317.50 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	14.40 g	74.11 g	23.95 g	29.94 g	43.10 g	9.37 g	54.06 g	26.57 g	3.28 g	18.28 g	22.27 g	4.81 g	30.24 g	34.35 g	5.52 g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
			136.79 g	46.86 g	7.71 g	81.70 g	0.05 g	4.02 g	126.61 g	13.03 g	3.86 g	147.73 g	25.14 g	2.59 g	89.02 g	3.00 g	3.98 g	g	g	g	g	g	g
9		(12)		9,15																			



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(06010)</b> GM, TM, TO, él ,citr	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, paprika	Pulykamell sonka, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru	Növényi szendvicskrém, Élesztőmentes pékáru													
		Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 KJ		Energia: 472.79 Kcal / 1,976.26 KJ		Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 KJ		Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ		Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.80 g	28.32 g	8.78 g	14.12 g	18.50 g	5.07 g	11.72 g	25.28 g	7.42 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
55.20 g	0.80 g	2.58 g	56.19 g	7.04 g	1.90 g	56.34 g	0.80 g	1.70 g	56.76 g	0.80 g	1.75 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	g	g	g		
<b>(06013)</b> GM, TM, TO, él ,citr 7-14	<b>Tízórai</b>	Karamellás rizstej, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, Paradicsom	Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Élesztőmentes pékáru, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Élesztőmentes pékáru, paprika													
		Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 KJ		Energia: 516.70 Kcal / 2,159.81 KJ		Energia: 621.58 Kcal / 2,598.20 KJ		Energia: 601.47 Kcal / 2,514.14 KJ		Energia: 386.44 Kcal / 1,615.32 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.70 g	9.28 g	2.26 g	7.72 g	16.77 g	4.22 g	7.58 g	18.87 g	4.55 g	10.56 g	25.46 g	7.38 g	7.88 g	2.52 g	0.40 g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
54.85 g	22.49 g	0.45 g	77.26 g	20.78 g	0.91 g	97.70 g	28.99 g	0.90 g	75.92 g	25.18 g	1.21 g	76.70 g	20.80 g	1.19 g	g	g	g		
(12)																			
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Élesztőmentes pékáru, ebédhez														
	Energia: 836.29 Kcal / 3,495.69 KJ		Energia: 448.29 Kcal / 1,873.85 KJ		Energia: 472.97 Kcal / 1,977.01 KJ		Energia: 628.66 Kcal / 2,627.80 KJ		Energia: 591.16 Kcal / 2,471.05 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	g	g	g
9.28 g	46.07 g	14.49 g	15.68 g	25.22 g	5.00 g	24.83 g	11.89 g	1.43 g	12.08 g	14.81 g	2.99 g	19.37 g	22.04 g	3.43 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
94.47 g	28.92 g	4.66 g	40.14 g	0.03 g	2.20 g	55.96 g	7.81 g	1.69 g	109.72 g	21.17 g	1.59 g	77.31 g	3.00 g	2.77 g						
9			(12)						9,15											

<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru, paprika			Pulykamell sonka, Liga margarin, Élesztőmentes pékáru			Növényi szendvicsskrém, Élesztőmentes pékáru								
	Energia: 309.99 Kcal / 1,295.76 Kj			Energia: 472.79 Kcal / 1,976.26 Kj			Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 Kj			Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 Kj			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.77 g	17.24 g	5.54 g	14.12 g	18.50 g	5.07 g	11.72 g	25.28 g	7.42 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
27.63 g	0.40 g	1.71 g	56.19 g	7.04 g	1.90 g	56.34 g	0.80 g	1.70 g	56.76 g	0.80 g	1.75 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g							

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

<b>Tízórai</b>	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru, paprika								
	Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 Kj			Energia: 508.97 Kcal / 2,127.49 Kj			Energia: 621.58 Kcal / 2,598.20 Kj			Energia: 573.09 Kcal / 2,395.52 Kj			Energia: 386.44 Kcal / 1,615.32 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.38 g	17.91 g	4.44 g	7.41 g	16.71 g	4.20 g	7.58 g	18.87 g	4.55 g	11.71 g	21.80 g	6.06 g	7.88 g	2.52 g	0.40 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
95.84 g	33.77 g	0.90 g	75.79 g	20.78 g	0.90 g	97.70 g	28.99 g	0.90 g	75.96 g	25.18 g	1.22 g	76.70 g	20.80 g	1.19 g							

(12)



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06020)</b> GM, TM, TO, se rtés, par, OM, marha	<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Fasírt, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Csirkepörkölt (comb), Cukkinifőzelék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 1,133.09 Kcal / 4,736.32 KJ	Energia: 677.12 Kcal / 2,830.36 KJ	Energia: 1,075.08 Kcal / 4,493.83 KJ	Energia: 875.00 Kcal / 3,657.50 KJ	Energia: 752.90 Kcal / 3,147.12 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		14.33 g 78.17 g 24.23 g	30.70 g 29.42 g 5.04 g	54.06 g 26.57 g 3.28 g	18.28 g 22.27 g 4.81 g	50.11 g 24.45 g 4.12 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
92.76 g 6.46 g 6.07 g	72.80 g 0.05 g 4.44 g	126.61 g 13.03 g 3.86 g	147.73 g 25.14 g 2.59 g	81.52 g 3.80 g 3.74 g	g g g	g g g		
	9	9	(12)			9		
	<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény	Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ	Energia: 468.95 Kcal / 1,960.21 KJ	Energia: 512.22 Kcal / 2,141.08 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		14.12 g 17.12 g 4.57 g	14.56 g 17.16 g 4.58 g	12.56 g 23.40 g 6.95 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	7.72 g 11.60 g 8.80 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
56.76 g 0.80 g 1.75 g	57.81 g 7.04 g 1.77 g	56.36 g 0.80 g 1.81 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	57.60 g 0.80 g 1.34 g	g g g	g g g		
<b>(06023)</b> GM, TM, TO, se rtés, par, OM, marha 7-14	<b>Tízórai</b>	Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru, paprika		
		Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 KJ	Energia: 268.40 Kcal / 1,121.91 KJ	Energia: 345.21 Kcal / 1,442.98 KJ	Energia: 350.39 Kcal / 1,464.63 KJ	Energia: 210.41 Kcal / 879.51 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		3.70 g 9.28 g 2.26 g	3.73 g 8.37 g 2.10 g	3.83 g 9.93 g 2.33 g	6.96 g 15.85 g 4.45 g	4.09 g 1.39 g 0.20 g	g g g	g g g



## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.85 g	22.49 g	0.45 g	41.33 g	13.79 g	0.45 g	56.10 g	19.28 g	0.45 g	41.62 g	17.09 g	0.74 g	42.18 g	13.81 g	0.72 g						

(12)

<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Fasírt, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Csirkepörkölt (comb), Cukkinifőzelék, GM pékáru, ebédhez													
	Energia: 747.28 Kcal / 3,123.63 KJ		Energia: 370.09 Kcal / 1,546.98 KJ		Energia: 472.97 Kcal / 1,977.01 KJ		Energia: 628.66 Kcal / 2,627.80 KJ		Energia: 564.89 Kcal / 2,361.24 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.24 g	48.50 g	14.66 g	16.06 g	18.37 g	2.83 g	24.83 g	11.89 g	1.43 g	12.08 g	14.81 g	2.99 g	31.20 g	16.36 g	2.65 g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68.05 g	4.68 g	3.68 g	35.68 g	0.03 g	2.41 g	55.96 g	7.81 g	1.69 g	109.72 g	21.17 g	1.59 g	71.89 g	3.60 g	2.27 g				
9			9			(12)						9						

<b>Uzsonna</b>	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény	Növényi szendvicssaláta, Gluténmentes pékáru													
	Energia: 242.71 Kcal / 1,014.53 KJ		Energia: 246.95 Kcal / 1,032.25 KJ		Energia: 279.40 Kcal / 1,167.89 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		Energia: 219.20 Kcal / 916.26 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.76 g	8.84 g	2.38 g	9.09 g	8.87 g	2.39 g	7.59 g	13.55 g	4.16 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	3.97 g	8.20 g	6.50 g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.80 g	0.40 g	1.09 g	29.59 g	5.08 g	1.11 g	28.50 g	0.40 g	1.13 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.45 g	0.40 g	0.83 g				

<b>Tízórai</b>	Rizstej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Zöld tea, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Salátalevél	Rizstej, Növényi szendvicssaláta, Búzamentes ÉM pékáru	Zöld tea, Sült húskrém, Búzamentes ÉM pékáru, Salátalevél	Zöld tea, Növényi túrós körözött, Búzamentes ÉM pékáru, paprika										
	Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 KJ		Energia: 429.44 Kcal / 1,795.06 KJ		Energia: 514.95 Kcal / 2,152.49 KJ		Energia: 518.27 Kcal / 2,166.37 KJ		Energia: 306.91 Kcal / 1,282.88 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7.41 g	18.86 g	4.55 g	7.54 g	16.74 g	4.20 g	7.81 g	14.46 g	9.15 g	10.38 g	25.47 g	7.08 g	8.01 g	2.55 g	0.40 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só

**(06050) GM (BÚZA)TMTO borsó, fruk,cit,OM,u b**

**Tízórai**



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.																																																														
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
78.75 g			12.79 g			0.90 g			55.81 g			0.80 g			0.90 g			81.27 g			12.79 g			1.34 g			55.39 g			0.80 g			1.20 g			56.72 g			0.82 g			1.19 g			g			g			g			g			g			g		
<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat						Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya						Zöldségleves, Roston sült csirkemell, Párolt brokkoli 1/2 adag, Párolt rizs						Frankfurti leves, Kukoricadarás tészta, Szőlőcukor szórat						Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez																																					
	Energia: 1,133.09 Kcal / 4,736.32 KJ						Energia: 833.51 Kcal / 3,484.07 KJ						Energia: 728.74 Kcal / 3,046.13 KJ						Energia: 761.98 Kcal / 3,185.08 KJ						Energia: 778.98 Kcal / 3,256.14 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																									
	Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav																					
	14.33 g		78.17 g		24.23 g		29.94 g		43.10 g		9.37 g		40.95 g		30.37 g		3.22 g		17.31 g		21.67 g		4.81 g		29.18 g		35.68 g		5.94 g		g		g		g		g		g																							
	Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																			
92.76 g			6.46 g			6.07 g			81.70 g			0.05 g			4.02 g			73.11 g			0.00 g			4.89 g			122.78 g			14.51 g			2.55 g			83.64 g			3.00 g			1.60 g			g			g			g											
9						9						9						9,15																																												
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru						Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek						Paprikás szalámi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, paprika						Pulykamell sonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru						Növényi szendvicsszendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru																																					
	Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 KJ						Energia: 472.79 Kcal / 1,976.26 KJ						Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 KJ						Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ						Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ																									
	Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav																					
	12.80 g		28.32 g		8.78 g		14.12 g		18.50 g		5.07 g		11.72 g		25.28 g		7.42 g		14.12 g		17.12 g		4.57 g		7.72 g		11.60 g		8.80 g		g		g		g		g		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			56.19 g			7.04 g			1.90 g			56.34 g			0.80 g			1.70 g			56.76 g			0.80 g			1.75 g			57.60 g			0.80 g			1.34 g			g			g			g											
<b>(06052) GM (BÚZA)TMTO borsó,fruk,cit ,ubOM4-6</b>	<b>Tízórai</b>																																																													





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap												
<b>(06052) GM (BÚZA)TMTO borsó,fruk,cit ,ubOM4-6</b>	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Zöld tea , Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Salátalevél	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru	Zöld tea , Sült húskrém, Búzamentes ÉM pékáru, Salátalevél	Zöld tea , Növényi túrós körözött, Növényi túrós körözött, Búzamentes ÉM pékáru, Búzamentes ÉM pékáru, paprika, paprika														
	Energia: 293.53 Kcal / 1,226.96 KJ		Energia: 214.86 Kcal / 898.11 KJ			Energia: 278.78 Kcal / 1,165.30 KJ			Energia: 259.27 Kcal / 1,083.75 KJ			Energia: 459.98 Kcal / 1,922.72 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	3.72 g	9.92 g	2.33 g	3.79 g	8.38 g	2.10 g	3.92 g	7.72 g	4.63 g	5.21 g	12.74 g	3.54 g	11.95 g	3.81 g	0.60 g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	43.40 g	8.43 g	0.45 g	27.91 g	0.40 g	0.45 g	44.66 g	8.43 g	0.67 g	27.70 g	0.40 g	0.60 g	85.08 g	1.23 g	1.79 g	g	g	g		
	<b>(06052) GM (BÚZA)TMTO borsó,fruk,cit ,ubOM4-6</b>	<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségleves, Kölesgolyó, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Zöldségleves, Roston sült csirkemell, Párolt brokkoli 1/2 adag, Párolt rizs	Frankfurti leves, Kukoricadarás tészta, Szőlőcukor szórat	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez													
Energia: 643.90 Kcal / 2,691.50 KJ		Energia: 410.05 Kcal / 1,714.01 KJ			Energia: 358.97 Kcal / 1,500.49 KJ			Energia: 437.72 Kcal / 1,829.67 KJ			Energia: 449.54 Kcal / 1,879.08 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
8.00 g		40.85 g	12.25 g	14.55 g	23.35 g	4.82 g	20.72 g	17.66 g	1.89 g	9.18 g	11.61 g	2.47 g	15.76 g	20.87 g	3.30 g	g	g	g		
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
60.80 g		4.12 g	3.08 g	35.78 g	0.03 g	1.94 g	29.60 g	0.00 g	3.10 g	73.21 g	12.57 g	1.29 g	48.80 g	1.50 g	0.83 g	g	g	g		
<b>(06052) GM (BÚZA)TMTO borsó,fruk,cit ,ubOM4-6</b>	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, paprika	Pulykamell sonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru														
	Energia: 276.51 Kcal / 1,155.81 KJ		Energia: 236.41 Kcal / 988.19 KJ			Energia: 262.89 Kcal / 1,098.88 KJ			Energia: 231.66 Kcal / 968.34 KJ			Energia: 194.80 Kcal / 814.26 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		



## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav						
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	7.06 g	9.25 g	2.54 g	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	7.06 g	8.56 g	2.29 g	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	3.86 g	5.80 g	4.40 g	g	g	g	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	g	g	g
6.40 g	14.16 g	4.39 g	Szénhidrát	Cukor	Só	5.86 g	12.64 g	3.71 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.60 g	0.40 g	1.29 g	28.10 g	3.52 g	0.95 g	28.17 g	0.40 g	0.85 g	28.38 g	0.40 g	0.88 g	28.80 g	0.40 g	0.67 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

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

Tízórai																																
Rizstej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru		Zöld tea , Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Salátalevél			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru			Zöld tea , Sült húskrém, Búzamentes ÉM pékáru, Salátalevél			Zöld tea , Növényi túrós körözött, Búzamentes ÉM pékáru, paprika																					
Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 Kj		Energia: 429.44 Kcal / 1,795.06 Kj			Energia: 514.95 Kcal / 2,152.49 Kj			Energia: 518.27 Kcal / 2,166.37 Kj			Energia: 306.91 Kcal / 1,282.88 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav						
7.41 g	18.86 g	4.55 g	7.54 g	16.74 g	4.20 g	7.81 g	14.46 g	9.15 g	10.38 g	25.47 g	7.08 g	8.01 g	2.55 g	0.40 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
78.75 g	12.79 g	0.90 g	55.81 g	0.80 g	0.90 g	81.27 g	12.79 g	1.34 g	55.39 g	0.80 g	1.20 g	56.72 g	0.82 g	1.19 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
Energia: 747.28 Kcal / 3,123.63 Kj		Energia: 448.29 Kcal / 1,873.85 Kj			Energia: 376.24 Kcal / 1,572.68 Kj			Energia: 530.85 Kcal / 2,218.95 Kj			Energia: 630.19 Kcal / 2,634.19 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav			
9.24 g	48.50 g	14.66 g	15.68 g	25.22 g	5.00 g	19.93 g	18.93 g	2.04 g	11.20 g	14.21 g	2.99 g	19.54 g	25.56 g	4.01 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68.05 g	4.68 g	3.68 g	40.14 g	0.03 g	2.20 g	31.93 g	0.00 g	3.20 g	88.38 g	13.20 g	1.55 g	79.08 g	3.00 g	1.01 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
9		9			9			9,15			9,15																					



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(06053) GM (BÚZA)TMTO borsó,fruk,cit ,ub07-14</b>	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, paprika	Pulykamell sonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru													
		Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 Kj		Energia: 460.78 Kcal / 1,926.06 Kj		Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 Kj		Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 Kj		Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.80 g	28.32 g	8.78 g	12.53 g	17.89 g	4.86 g	11.72 g	25.28 g	7.42 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.20 g	0.80 g	2.58 g	56.18 g	7.04 g	1.66 g	56.34 g	0.80 g	1.70 g	56.76 g	0.80 g	1.75 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	g	g	g		
<b>(06060) GM, TM, toj, zab, árp, rizs, bur gm</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paradicsom	Herba tea citromlé nélkül, Baracklekvár, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Búzamentes ÉM pékáru, kigyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Búzamentes ÉM pékáru, paprika													
		Energia: 580.91 Kcal / 2,428.20 Kj		Energia: 516.70 Kcal / 2,159.81 Kj		Energia: 576.53 Kcal / 2,409.90 Kj		Energia: 601.47 Kcal / 2,514.14 Kj		Energia: 386.44 Kcal / 1,615.32 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.78 g	22.38 g	6.53 g	7.72 g	16.77 g	4.22 g	7.49 g	16.01 g	4.20 g	10.56 g	25.46 g	7.38 g	7.88 g	2.52 g	0.40 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.52 g	20.78 g	1.70 g	77.26 g	20.78 g	0.91 g	94.01 g	36.98 g	0.90 g	75.92 g	25.18 g	1.21 g	76.70 g	20.80 g	1.19 g	g	g	g		
(12)																			
<b>Ebéd</b>		Paradicsomleves, Levesbetét Éden, Carbonara szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Hajdina köret	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Köles	Frankfurti leves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez													
		Energia: 995.88 Kcal / 4,162.78 Kj		Energia: 990.35 Kcal / 4,139.66 Kj		Energia: 1,095.51 Kcal / 4,579.23 Kj		Energia: 875.00 Kcal / 3,657.50 Kj		Energia: 793.66 Kcal / 3,317.50 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g
11.64 g	72.52 g	23.79 g	32.48 g	53.44 g	10.68 g	55.81 g	29.82 g	4.13 g	18.28 g	22.27 g	4.81 g	30.24 g	34.35 g	5.52 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
72.98 g	42.45 g	7.61 g	95.87 g	0.05 g	4.58 g	122.61 g	13.03 g	3.85 g	147.73 g	25.14 g	2.59 g	89.02 g	3.00 g	3.98 g						
9			(12)						9,15											

<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, paprika			Pulykamell sonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru								
	Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 Kj			Energia: 472.79 Kcal / 1,976.26 Kj			Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 Kj			Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 Kj			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	12.80 g	28.32 g	8.78 g	14.12 g	18.50 g	5.07 g	11.72 g	25.28 g	7.42 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.20 g	0.80 g	2.58 g	56.19 g	7.04 g	1.90 g	56.34 g	0.80 g	1.70 g	56.76 g	0.80 g	1.75 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	g	g	g	g	g	g	

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

<b>Tízórai</b>	Herba tea citromlé nélkül, Zala felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paradicsom			Herba tea citromlé nélkül, Baracklekvár, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Búzamentes ÉM pékáru, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Búzamentes ÉM pékáru, paprika								
	Energia: 304.11 Kcal / 1,271.18 Kj			Energia: 272.01 Kcal / 1,137.00 Kj			Energia: 289.58 Kcal / 1,210.44 Kj			Energia: 314.39 Kcal / 1,314.15 Kj			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	6.39 g	11.19 g	3.27 g	3.86 g	8.39 g	2.11 g	3.72 g	8.00 g	2.10 g	5.28 g	12.73 g	3.69 g	3.94 g	1.26 g	0.20 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.16 g	13.79 g	0.85 g	42.03 g	13.79 g	0.46 g	47.37 g	19.30 g	0.45 g	41.36 g	15.99 g	0.61 g	41.75 g	13.80 g	0.60 g	g	g	g	g	g	g	

(12)





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(06062)</b> GM, TM, toj, za b, árp, rizs, bur gM 4-6	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét Éden, Carbonara szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Hajdina köret	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Köles	Frankfurti leves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez			
		Energia: 516.47 Kcal / 2,158.84 KJ	Energia: 466.51 Kcal / 1,950.01 KJ	Energia: 439.91 Kcal / 1,838.82 KJ	Energia: 520.32 Kcal / 2,174.94 KJ	Energia: 424.76 Kcal / 1,775.50 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		6.00 g 37.71 g 11.99 g	15.46 g 27.07 g 5.29 g	24.41 g 12.39 g 1.65 g	9.97 g 12.21 g 2.47 g	15.77 g 18.32 g 2.86 g	g g g	g g g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	37.70 g 21.24 g 3.83 g	40.88 g 0.03 g 2.14 g	47.89 g 6.51 g 1.50 g	90.94 g 17.89 g 1.32 g	48.24 g 1.50 g 2.31 g	g g g	g g g		
	9			(12)			9,15		
	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, paprika	Pulykamell sonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru			
		Energia: 276.51 Kcal / 1,155.81 KJ	Energia: 236.41 Kcal / 988.19 KJ	Energia: 262.89 Kcal / 1,098.88 KJ	Energia: 231.66 Kcal / 968.34 KJ	Energia: 194.80 Kcal / 814.26 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
6.40 g 14.16 g 4.39 g		7.06 g 9.25 g 2.54 g	5.86 g 12.64 g 3.71 g	7.06 g 8.56 g 2.29 g	3.86 g 5.80 g 4.40 g	g g g	g g g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
27.60 g 0.40 g 1.29 g	28.10 g 3.52 g 0.95 g	28.17 g 0.40 g 0.85 g	28.38 g 0.40 g 0.88 g	28.80 g 0.40 g 0.67 g	g g g	g g g			
<b>(06080)</b> GM, TOM, búz, OM, szój, kiw, ban	<b>Tízórai</b>	Karamellás rizstej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paradicsom	Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Búzamentes ÉM pékáru, paprika			
		Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ	Energia: 516.70 Kcal / 2,159.81 KJ	Energia: 621.58 Kcal / 2,598.20 KJ	Energia: 601.47 Kcal / 2,514.14 KJ	Energia: 386.44 Kcal / 1,615.32 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	



## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.																																																		
																		g	g	g	g	g	g																											
																		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																											
																		g	g	g	g	g	g																											
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír																																			
7.38 g			17.91 g			4.44 g			7.72 g			16.77 g			4.22 g			7.58 g			18.87 g			4.55 g			10.56 g			25.46 g			7.38 g			7.88 g			2.52 g			0.40 g								
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																	
95.84 g			33.77 g			0.90 g			77.26 g			20.78 g			0.91 g			97.70 g			28.99 g			0.90 g			75.92 g			25.18 g			1.21 g			76.70 g			20.80 g			1.19 g								
(12)																																																		
<b>Ebéd</b>		Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat						Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya						Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs						Frankfurti leves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma						Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez																								
		Energia: 1,281.43 Kcal / 5,356.38 Kj						Energia: 833.51 Kcal / 3,484.07 Kj						Energia: 1,075.08 Kcal / 4,493.83 Kj						Energia: 875.00 Kcal / 3,657.50 Kj						Energia: 793.66 Kcal / 3,317.50 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj												
		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír								
		14.40 g		74.11 g		23.95 g		29.94 g		43.10 g		9.37 g		54.06 g		26.57 g		3.28 g		18.28 g		22.27 g		4.81 g		30.24 g		34.35 g		5.52 g		g		g		g		g		g										
		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só								
136.79 g		46.86 g		7.71 g		81.70 g		0.05 g		4.02 g		126.61 g		13.03 g		3.86 g		147.73 g		25.14 g		2.59 g		89.02 g		3.00 g		3.98 g		g		g		g		g		g		g										
9						(12)						9,15																																						
<b>Uzsonna</b>		Olasz felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru						Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek						Paprikás szalámi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, paprika						Pulykamell sonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru						Növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru																								
		Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 Kj						Energia: 472.79 Kcal / 1,976.26 Kj						Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 Kj						Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 Kj						Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj						Energia: Kcal / 0.00 Kj												
		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír		Fehérje		Zsír		T.Zsír								
		12.80 g		28.32 g		8.78 g		14.12 g		18.50 g		5.07 g		11.72 g		25.28 g		7.42 g		14.12 g		17.12 g		4.57 g		7.72 g		11.60 g		8.80 g		g		g		g		g		g										
		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só								
55.20 g		0.80 g		2.58 g		56.19 g		7.04 g		1.90 g		56.34 g		0.80 g		1.70 g		56.76 g		0.80 g		1.75 g		57.60 g		0.80 g		1.34 g		g		g		g		g		g		g										





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap													
<b>(06082)</b> <b>GM,TOM,búz,</b> <b>OM,szój,kiw4</b> <b>-6</b>	<b>Tízórai</b>	Karamellás rizstej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paradicsom	Rizstej, Baracklevár, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Búzamentes ÉM pékáru, paprika															
	Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 KJ		Energia: 272.01 Kcal / 1,137.00 KJ		Energia: 319.76 Kcal / 1,336.60 KJ		Energia: 314.39 Kcal / 1,314.15 KJ		Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	3.70 g	9.28 g	2.26 g	3.86 g	8.39 g	2.11 g	3.78 g	9.92 g	2.33 g	5.28 g	12.73 g	3.69 g	3.94 g	1.26 g	0.20 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	54.85 g	22.49 g	0.45 g	42.03 g	13.79 g	0.46 g	49.84 g	13.94 g	0.45 g	41.36 g	15.99 g	0.61 g	41.75 g	13.80 g	0.60 g	g	g	g	g	g	g
	(12)																				
	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez															
	Energia: 718.61 Kcal / 3,003.79 KJ		Energia: 414.06 Kcal / 1,730.77 KJ		Energia: 432.56 Kcal / 1,808.10 KJ		Energia: 520.32 Kcal / 2,174.94 KJ		Energia: 429.06 Kcal / 1,793.47 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
7.95 g	38.86 g	12.10 g	14.62 g	23.64 g	4.84 g	23.79 g	11.22 g	1.35 g	9.97 g	12.21 g	2.47 g	15.87 g	18.49 g	2.87 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
82.82 g	24.36 g	3.91 g	36.07 g	0.03 g	1.96 g	49.34 g	6.51 g	1.51 g	90.94 g	17.89 g	1.32 g	48.81 g	1.50 g	2.36 g	g	g	g	g	g	g	
9		9		9		(12)		9,15		9,15		9,15		9,15		9,15		9,15			
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, paprika	Pulykamell sonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru																
Energia: 276.51 Kcal / 1,155.81 KJ		Energia: 236.41 Kcal / 988.19 KJ		Energia: 262.89 Kcal / 1,098.88 KJ		Energia: 231.66 Kcal / 968.34 KJ		Energia: 194.80 Kcal / 814.26 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ									



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
6.40 g	14.16 g	4.39 g	7.06 g	9.25 g	2.54 g	5.86 g	12.64 g	3.71 g	7.06 g	8.56 g	2.29 g	3.86 g	5.80 g	4.40 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.60 g	0.40 g	1.29 g	28.10 g	3.52 g	0.95 g	28.17 g	0.40 g	0.85 g	28.38 g	0.40 g	0.88 g	28.80 g	0.40 g	0.67 g						

Tízórai

Karamellás rizstej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Paradicsom			Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Búzamentes ÉM pékáru, kigyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Búzamentes ÉM pékáru, paprika								
Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ			Energia: 485.93 Kcal / 2,031.19 KJ			Energia: 621.58 Kcal / 2,598.20 KJ			Energia: 601.47 Kcal / 2,514.14 KJ			Energia: 386.44 Kcal / 1,615.32 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
7.38 g	17.91 g	4.44 g	7.72 g	16.43 g	4.22 g	7.58 g	18.87 g	4.55 g	10.56 g	25.46 g	7.38 g	7.88 g	2.52 g	0.40 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95.84 g	33.77 g	0.90 g	70.37 g	14.19 g	0.91 g	97.70 g	28.99 g	0.90 g	75.92 g	25.18 g	1.21 g	76.70 g	20.80 g	1.19 g						

(12)

Ebéd

Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez								
Energia: 836.29 Kcal / 3,495.69 KJ			Energia: 448.29 Kcal / 1,873.85 KJ			Energia: 472.97 Kcal / 1,977.01 KJ			Energia: 628.66 Kcal / 2,627.80 KJ			Energia: 591.16 Kcal / 2,471.05 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
9.28 g	46.07 g	14.49 g	15.68 g	25.22 g	5.00 g	24.83 g	11.89 g	1.43 g	12.08 g	14.81 g	2.99 g	19.37 g	22.04 g	3.43 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94.47 g	28.92 g	4.66 g	40.14 g	0.03 g	2.20 g	55.96 g	7.81 g	1.69 g	109.72 g	21.17 g	1.59 g	77.31 g	3.00 g	2.77 g						

9

(12)

9,15



(06083)  
GM,TOM,búz,  
OM,szój,kiw7  
-14



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(06083)</b> GM,TOM,búz, OM,szój,kiw7 -14	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, paprika	Pulykamell sonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru													
		Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 KJ		Energia: 472.79 Kcal / 1,976.26 KJ		Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 KJ		Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ		Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12.80 g	28.32 g	8.78 g	14.12 g	18.50 g	5.07 g	11.72 g	25.28 g	7.42 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.20 g	0.80 g	2.58 g	56.19 g	7.04 g	1.90 g	56.34 g	0.80 g	1.70 g	56.76 g	0.80 g	1.75 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	g	g	g		
<b>(06090)</b> GMTMOM,ku k,haj,rép,par, alm,banM	<b>Tízórai</b>	Karamellás rizstej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Salátalevél	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka	Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Búzamentes ÉM pékáru, paprika													
		Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ		Energia: 508.97 Kcal / 2,127.49 KJ		Energia: 605.28 Kcal / 2,530.07 KJ		Energia: 601.47 Kcal / 2,514.14 KJ		Energia: 386.44 Kcal / 1,615.32 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.38 g	17.91 g	4.44 g	7.41 g	16.71 g	4.20 g	7.78 g	18.86 g	4.55 g	10.56 g	25.46 g	7.38 g	7.88 g	2.52 g	0.40 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95.84 g	33.77 g	0.90 g	75.79 g	20.78 g	0.90 g	93.20 g	23.42 g	0.92 g	75.92 g	25.18 g	1.21 g	76.70 g	20.80 g	1.19 g	g	g	g		
(12)																			
<b>Ebéd</b>		Vegyes zöldségleves, Kölesgolyó, Carbonara szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Köleskása, Körte	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez													
		Energia: 872.61 Kcal / 3,647.51 KJ		Energia: 833.51 Kcal / 3,484.07 KJ		Energia: 1,074.56 Kcal / 4,491.66 KJ		Energia: 578.84 Kcal / 2,419.55 KJ		Energia: 778.98 Kcal / 3,256.14 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.																					
	11.62 g	76.63 g	24.03 g	29.94 g	43.10 g	9.37 g	53.55 g	26.36 g	3.26 g	17.34 g	13.83 g	4.60 g	29.18 g	35.68 g	5.94 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
	35.04 g	2.54 g	5.94 g	81.70 g	0.05 g	4.02 g	123.38 g	13.03 g	3.85 g	94.78 g	0.02 g	2.86 g	83.64 g	3.00 g	1.60 g						
	9						15						9,15								
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, paprika			Pulykamell sonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru								
	Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 Kj			Energia: 472.79 Kcal / 1,976.26 Kj			Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 Kj			Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 Kj			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	12.80 g	28.32 g	8.78 g	14.12 g	18.50 g	5.07 g	11.72 g	25.28 g	7.42 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
	55.20 g	0.80 g	2.58 g	56.19 g	7.04 g	1.90 g	56.34 g	0.80 g	1.70 g	56.76 g	0.80 g	1.75 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g						
<b>Tízórai</b>	Karamellás rizstej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Salátalevél			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Búzamentes ÉM pékáru, paprika								
	Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 Kj			Energia: 268.15 Kcal / 1,120.87 Kj			Energia: 314.22 Kcal / 1,313.44 Kj			Energia: 314.39 Kcal / 1,314.15 Kj			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	3.70 g	9.28 g	2.26 g	3.71 g	8.36 g	2.10 g	3.85 g	9.92 g	2.33 g	5.28 g	12.73 g	3.69 g	3.94 g	1.26 g	0.20 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
	54.85 g	22.49 g	0.45 g	41.30 g	13.79 g	0.45 g	48.31 g	12.04 g	0.46 g	41.36 g	15.99 g	0.61 g	41.75 g	13.80 g	0.60 g						
	(12)																				
<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Carbonara szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya			Meggyleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Köleskása, Körte			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez								

(06092) GMTMOM, kukorica, hajdina, paraj, banán M4-6





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		Energia: 458.07 Kcal / 1,914.73 KJ			Energia: 410.05 Kcal / 1,714.01 KJ			Energia: 432.30 Kcal / 1,807.01 KJ			Energia: 350.24 Kcal / 1,464.00 KJ			Energia: 469.55 Kcal / 1,962.72 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.11 g	39.78 g	12.12 g	14.55 g	23.35 g	4.82 g	23.53 g	11.11 g	1.33 g	9.45 g	7.33 g	2.35 g	16.15 g	21.88 g	3.40 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		19.48 g	1.29 g	2.99 g	35.78 g	0.03 g	1.94 g	47.72 g	6.50 g	1.50 g	60.69 g	0.01 g	1.47 g	51.11 g	1.50 g	0.84 g	g	g	g	g	g	g
		<b>9</b>						<b>15</b>						<b>9,15</b>								
<b>Uzsonna</b>		Olasz felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, paprika			Pulykamell sonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru								
		Energia: 276.51 Kcal / 1,155.81 KJ			Energia: 236.41 Kcal / 988.19 KJ			Energia: 262.89 Kcal / 1,098.88 KJ			Energia: 231.66 Kcal / 968.34 KJ			Energia: 194.80 Kcal / 814.26 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.40 g	14.16 g	4.39 g	7.06 g	9.25 g	2.54 g	5.86 g	12.64 g	3.71 g	7.06 g	8.56 g	2.29 g	3.86 g	5.80 g	4.40 g	g	g	g	g	g	g
		27.60 g	0.40 g	1.29 g	28.10 g	3.52 g	0.95 g	28.17 g	0.40 g	0.85 g	28.38 g	0.40 g	0.88 g	28.80 g	0.40 g	0.67 g	g	g	g	g	g	g
<b>(06093) GMTMOM,ku k,haj,rép,par, al,banM7-14</b>		Karamellás rizstej, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Salátalevél			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Sült húskrém, Búzamentes ÉM pékáru, kígyóuborka			Herba tea citromlé nélkül, Növényi túrós körözött, Búzamentes ÉM pékáru, paprika								
		Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ			Energia: 508.97 Kcal / 2,127.49 KJ			Energia: 605.28 Kcal / 2,530.07 KJ			Energia: 601.47 Kcal / 2,514.14 KJ			Energia: 386.44 Kcal / 1,615.32 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.38 g	17.91 g	4.44 g	7.41 g	16.71 g	4.20 g	7.78 g	18.86 g	4.55 g	10.56 g	25.46 g	7.38 g	7.88 g	2.52 g	0.40 g	g	g	g	g	g	g
		95.84 g	33.77 g	0.90 g	75.79 g	20.78 g	0.90 g	93.20 g	23.42 g	0.92 g	75.92 g	25.18 g	1.21 g	76.70 g	20.80 g	1.19 g	g	g	g	g	g	g

(12)





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap										
<b>(06093)</b> GMTMOM,ku k,haj,rép,par, al,banM7-14	<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Carbonara szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Köleskása, Körte	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Búzamentes ÉM pékáru, ebédhez												
	Energia: 540.23 Kcal / 2,258.16 KJ		Energia: 448.29 Kcal / 1,873.85 KJ		Energia: 472.66 Kcal / 1,975.72 KJ		Energia: 412.22 Kcal / 1,723.08 KJ		Energia: 630.19 Kcal / 2,634.19 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7.13 g	47.30 g	14.51 g	15.68 g	25.22 g	5.00 g	24.52 g	11.76 g	1.41 g	11.39 g	8.77 g	2.83 g	19.54 g	25.56 g	4.01 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22.07 g	1.54 g	3.58 g	40.14 g	0.03 g	2.20 g	54.01 g	7.81 g	1.68 g	70.82 g	0.01 g	1.77 g	79.08 g	3.00 g	1.01 g	g	g	g	
9						15						9,15						
<b>(06100)</b> Glutén,tej, reflux	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru, paprika	Pulykamell sonka, Liga margarin, Búzamentes ÉM pékáru	Növényi szendvicskrém, Búzamentes ÉM pékáru												
	Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 KJ		Energia: 472.79 Kcal / 1,976.26 KJ		Energia: 525.76 Kcal / 2,197.68 KJ		Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ		Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	12.80 g	28.32 g	8.78 g	14.12 g	18.50 g	5.07 g	11.72 g	25.28 g	7.42 g	14.12 g	17.12 g	4.57 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.20 g	0.80 g	2.58 g	56.19 g	7.04 g	1.90 g	56.34 g	0.80 g	1.70 g	56.76 g	0.80 g	1.75 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	g	g	g	
<b>(06100)</b> Glutén,tej, reflux	<b>Tízórai</b>	Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru, Salátalevél												
	Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 KJ		Energia: 428.67 Kcal / 1,791.84 KJ		Energia: 514.95 Kcal / 2,152.49 KJ		Energia: 517.50 Kcal / 2,163.15 KJ		Energia: 299.33 Kcal / 1,251.20 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	g	g	g
		7.41 g	18.86 g	4.55 g	7.41 g	16.71 g	4.20 g	7.81 g	14.46 g	9.15 g	10.25 g	25.44 g	7.08 g	7.49 g	2.42 g	0.40 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		78.75 g	12.79 g	0.90 g	55.81 g	0.80 g	0.98 g	81.27 g	12.79 g	1.34 g	55.39 g	0.80 g	1.28 g	55.65 g	0.82 g	1.27 g	g	g	g	g	g	g
<b>Ebéd</b>	<b>Vegyes zöldségleves, Kölesgolyó, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat</b>	<b>Húsleves hússal tálalva, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya</b>			<b>Zöldségleves, Roston sült csirkemell, Párolt sárgarépa, Párolt rizs</b>			<b>Húsleves, Kukoricadarás tészta, Porcukor</b>			<b>Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, GM pékáru, ebédhez</b>											
	Energia: 1,126.43 Kcal / 4,708.48 Kj			Energia: 877.00 Kcal / 3,665.86 Kj			Energia: 807.31 Kcal / 3,374.56 Kj			Energia: 818.57 Kcal / 3,421.62 Kj			Energia: 781.59 Kcal / 3,267.05 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	14.07 g	78.04 g	24.17 g	30.44 g	46.87 g	10.59 g	40.86 g	30.68 g	3.45 g	17.09 g	31.79 g	5.53 g	29.64 g	36.10 g	5.98 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
91.76 g	6.46 g	6.03 g	82.38 g	0.01 g	5.43 g	91.46 g	0.00 g	6.12 g	114.61 g	14.50 g	5.31 g	82.88 g	3.80 g	1.62 g	g	g	g	g	g	g		
9																						
<b>Uzsonna</b>	<b>Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru</b>	<b>Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek</b>			<b>Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél</b>			<b>Diétás péksütemény</b>			<b>Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru</b>											
	Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 Kj			Energia: 468.95 Kcal / 1,960.21 Kj			Energia: 505.41 Kcal / 2,112.61 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	12.80 g	28.32 g	8.78 g	14.56 g	17.16 g	4.58 g	12.17 g	23.30 g	6.95 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.72 g	11.60 g	8.80 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
55.20 g	0.80 g	2.58 g	57.81 g	7.04 g	1.77 g	55.29 g	0.80 g	1.81 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	57.60 g	0.80 g	1.34 g	g	g	g	g	g	g		
<b>Tízórai</b>	<b>Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru</b>	<b>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél</b>			<b>Rizstej, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru</b>			<b>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél</b>			<b>Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru, Salátalevél</b>											

**(06103)**  
Glutén,tej,





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

reflux 7-14

	Energia: 293.53 Kcal / 1,226.96 Kj			Energia: 214.60 Kcal / 897.03 Kj			Energia: 303.18 Kcal / 1,267.29 Kj			Energia: 315.12 Kcal / 1,317.20 Kj			Energia: 151.50 Kcal / 633.27 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	3.72 g	9.92 g	2.33 g	3.72 g	8.36 g	2.10 g	4.03 g	10.12 g	6.73 g	5.86 g	18.58 g	5.21 g	3.79 g	1.31 g	0.20 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	43.40 g	8.43 g	0.45 g	27.93 g	0.40 g	0.53 g	45.31 g	8.43 g	0.83 g	27.79 g	0.40 g	0.81 g	27.98 g	0.42 g	0.80 g	g	g	g	g	g	g
<b>Ebéd</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Húsleves hússal tálalva, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya			Zöldségleves, Roston sült csirkemell, Párolt sárgarépa, Párolt rizs			Húsleves, Kukoricadarás tészta, Porcukor			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, GM pékáru, ebédhez								
	Energia: 743.27 Kcal / 3,106.87 Kj			Energia: 474.38 Kcal / 1,982.91 Kj			Energia: 366.51 Kcal / 1,532.01 Kj			Energia: 564.80 Kcal / 2,360.86 Kj			Energia: 582.11 Kcal / 2,433.22 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.08 g	48.42 g	14.62 g	15.98 g	27.48 g	5.73 g	19.59 g	15.28 g	1.72 g	11.07 g	20.28 g	3.41 g	18.91 g	23.35 g	3.77 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
67.45 g	4.67 g	3.65 g	40.55 g	0.00 g	3.04 g	37.58 g	0.00 g	2.88 g	83.47 g	13.19 g	3.20 g	72.70 g	3.60 g	1.00 g	g	g	g	g	g	g	
9																					
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Csirkemellsonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Diétás péksütemény			Növényi szendvicsszendvicskrém, Gluténmentes pékáru								
	Energia: 309.99 Kcal / 1,295.76 Kj			Energia: 246.95 Kcal / 1,032.25 Kj			Energia: 274.28 Kcal / 1,146.49 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj			Energia: 219.20 Kcal / 916.26 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.77 g	17.24 g	5.54 g	9.09 g	8.87 g	2.39 g	7.29 g	13.47 g	4.16 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	3.97 g	8.20 g	6.50 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
27.63 g	0.40 g	1.71 g	29.59 g	5.08 g	1.11 g	27.69 g	0.40 g	1.13 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.45 g	0.40 g	0.83 g	g	g	g	g	g	g	



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06160) Diab. 20-60-20 g CH</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrémmel, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, paprika		
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 371.10 Kcal / 1,551.20 KJ	Energia: 233.87 Kcal / 977.58 KJ	Energia: 333.53 Kcal / 1,394.16 KJ	Energia: 156.37 Kcal / 653.63 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		9.48 g 20.90 g 6.16 g	14.50 g 25.19 g 10.62 g	3.38 g 14.43 g 3.82 g	7.26 g 23.98 g 7.01 g	9.04 g 3.72 g 1.75 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	20.78 g 0.04 g 1.06 g	20.58 g 0.04 g 1.06 g	21.45 g 0.04 g 0.27 g	21.18 g 4.44 g 0.57 g	20.92 g 0.04 g 0.57 g	g g g	g g g	
	1,15	1,7,15	1,15	1,15	1,7,15			
	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggye leves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt barna rizs	Frankfurti leves, Köleskása, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros zellerleves, Brassói aprópecsenye, Csemege uborka	Erőleves, Levesbetét, Rántott csirkemell, Rizibizi, Káposztasaláta édesítőszerrel
		Energia: 983.70 Kcal / 4,111.87 KJ	Energia: 539.90 Kcal / 2,256.78 KJ	Energia: 586.64 Kcal / 2,452.16 KJ	Energia: 374.51 Kcal / 1,565.45 KJ	Energia: 645.37 Kcal / 2,697.65 KJ	Energia: 682.80 Kcal / 2,854.10 KJ	Energia: 620.34 Kcal / 2,593.02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		25.00 g 76.13 g 24.21 g	23.32 g 22.90 g 3.91 g	34.90 g 17.36 g 2.14 g	11.34 g 9.00 g 2.91 g	25.53 g 32.79 g 4.67 g	36.21 g 31.88 g 5.84 g	34.50 g 26.67 g 2.43 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
60.35 g 3.57 g 5.43 g	60.49 g 0.04 g 2.97 g	60.10 g 0.01 g 2.62 g	60.57 g 0.00 g 1.88 g	61.27 g 1.53 g 4.44 g	61.27 g 0.04 g 7.56 g	60.45 g 0.00 g 3.11 g		
1,3,7,9,15	1,3,9	1,7,15	15	9,15	9,15,(12)	1,3,9,15		
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Diétás péksütemény	Kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			
	Energia: 362.78 Kcal / 1,516.42 KJ	Energia: 282.56 Kcal / 1,181.10 KJ	Energia: 335.53 Kcal / 1,402.52 KJ	Energia: 176.02 Kcal / 735.76 KJ	Energia: 252.39 Kcal / 1,054.99 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	9.50 g 26.84 g 8.41 g	10.82 g 17.02 g 4.70 g	8.42 g 23.80 g 7.05 g	0.98 g 7.74 g 0.59 g	12.34 g 13.02 g 7.47 g	g g g	g g g	



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.36 g	0.00 g	1.94 g	21.35 g	6.24 g	1.26 g	21.50 g	0.00 g	1.06 g	20.67 g	12.29 g	0.20 g	21.16 g	0.00 g	1.46 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1,7											

Tízórai

Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB , paprika								
Energia: 362.68 Kcal / 1,516.00 Kj			Energia: 423.42 Kcal / 1,769.90 Kj			Energia: 279.91 Kcal / 1,170.02 Kj			Energia: 383.24 Kcal / 1,601.94 Kj			Energia: 208.69 Kcal / 872.32 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
11.43 g	21.16 g	6.18 g	16.55 g	25.46 g	10.64 g	5.19 g	14.67 g	3.84 g	9.21 g	24.24 g	7.03 g	11.09 g	3.99 g	1.77 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.63 g	0.04 g	1.09 g	30.95 g	0.04 g	1.10 g	30.57 g	0.04 g	0.30 g	31.03 g	4.44 g	0.60 g	31.29 g	0.04 g	0.61 g	g	g	g	g	g	g
1,15			1,7,15			1,15			1,15			1,7,15								

Ebéd

Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt barna rizs			Frankfurti leves, Köleskása, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez								
Energia: 759.63 Kcal / 3,175.25 Kj			Energia: 437.95 Kcal / 1,830.63 Kj			Energia: 522.39 Kcal / 2,183.59 Kj			Energia: 278.87 Kcal / 1,165.68 Kj			Energia: 467.22 Kcal / 1,952.98 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
20.44 g	58.95 g	19.30 g	20.18 g	19.57 g	3.56 g	37.56 g	17.54 g	2.02 g	8.32 g	6.76 g	2.15 g	18.37 g	23.29 g	3.40 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.59 g	2.64 g	4.19 g	45.48 g	0.03 g	2.30 g	45.46 g	0.01 g	2.08 g	44.99 g	0.00 g	1.39 g	45.45 g	1.37 g	2.96 g	g	g	g	g	g	g
1,3,7,9,15			1,3,9			1,7,15			15			9,15								

Uzsonna

Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Diétás péksütemény			Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB								
Energia: 376.99 Kcal / 1,575.82 Kj			Energia: 296.77 Kcal / 1,240.50 Kj			Energia: 349.74 Kcal / 1,461.91 Kj			Energia: 216.64 Kcal / 905.56 Kj			Energia: 266.60 Kcal / 1,114.39 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv

(06190) Diab. 30-45-25g CH





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	1.20 g	9.52 g	0.72 g	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	g	g	g
	10.06 g	26.92 g	8.42 g	11.38 g	17.10 g	4.71 g	8.98 g	23.88 g	7.06 g				12.90 g	13.10 g	7.48 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	25.44 g	15.12 g	0.24 g	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só
	23.17 g	0.00 g	1.95 g	24.16 g	6.24 g	1.27 g	24.31 g	0.00 g	1.07 g				23.97 g	0.00 g	1.47 g						
	1			1			1			1,7											

**(06210) Diab.  
35-70-25 g  
CH**

<b>Tízórai</b>		<b>Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB</b>	<b>Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom</b>	<b>Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB</b>	<b>Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka</b>																	
		Energia: 388.71 Kcal / 1,624.81 KJ	Energia: 448.14 Kcal / 1,873.23 KJ	Energia: 309.61 Kcal / 1,294.17 KJ	Energia: 409.27 Kcal / 1,710.75 KJ	Energia: 233.41 Kcal / 975.65 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ														
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		12.45 g	21.29 g	6.19 g	17.52 g	25.58 g	10.65 g	6.35 g	14.82 g	3.85 g	10.23 g	24.37 g	7.04 g	12.06 g	4.11 g	1.78 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35.79 g	0.04 g	1.11 g	35.85 g	0.04 g	1.11 g	36.46 g	0.04 g	0.32 g	36.19 g	4.44 g	0.62 g	36.19 g	0.04 g	0.62 g	g	g	g	g	g	g
		1,15			1,7,15			1,15			1,15			1,7,15								
	<b>Ebéd</b>		<b>Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt</b>	<b>Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya</b>	<b>Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt barna rizs</b>	<b>Frankfurti leves, Köleskása, Alma</b>		<b>Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez</b>														
			Energia: 1,168.14 Kcal / 4,882.83 KJ	Energia: 618.39 Kcal / 2,584.87 KJ	Energia: 715.86 Kcal / 2,992.29 KJ	Energia: 440.03 Kcal / 1,839.33 KJ	Energia: 758.03 Kcal / 3,168.57 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ													
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
		28.08 g	91.62 g	29.02 g	25.82 g	26.17 g	4.26 g	43.76 g	21.04 g	2.63 g	13.69 g	10.96 g	3.60 g	30.51 g	38.79 g	5.66 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		69.41 g	4.20 g	6.44 g	70.49 g	0.05 g	3.49 g	70.89 g	0.02 g	3.14 g	70.02 g	0.00 g	2.32 g	70.85 g	1.99 g	4.93 g	g	g	g	g	g	g
		1,3,7,9,15			1,3,9			1,7,15			15			9,15								





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06210) Diab. 35-70-25 g CH</b>	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika	Diétás péksütemény	Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 376.99 Kcal / 1,575.82 KJ	Energia: 296.77 Kcal / 1,240.50 KJ	Energia: 349.74 Kcal / 1,461.91 KJ	Energia: 216.64 Kcal / 905.56 KJ	Energia: 266.60 Kcal / 1,114.39 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.06 g 26.92 g 8.42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.38 g 17.10 g 4.71 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.98 g 23.88 g 7.06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.20 g 9.52 g 0.72 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12.90 g 13.10 g 7.48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 23.17 g 0.00 g 1.95 g	Szénhidrát Cukor Só 24.16 g 6.24 g 1.27 g	Szénhidrát Cukor Só 24.31 g 0.00 g 1.07 g	Szénhidrát Cukor Só 25.44 g 15.12 g 0.24 g	Szénhidrát Cukor Só 23.97 g 0.00 g 1.47 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1	1,7				
<b>(06230) Diab. 45/50-15/20 gr CH, zsírs</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóuborka	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB , paprika		
		Energia: 327.18 Kcal / 1,367.61 KJ	Energia: 395.49 Kcal / 1,653.15 KJ	Energia: 254.81 Kcal / 1,065.11 KJ	Energia: 353.54 Kcal / 1,477.80 KJ	Energia: 180.76 Kcal / 755.58 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.04 g 20.98 g 6.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15.46 g 25.32 g 10.63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.20 g 14.53 g 3.83 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.05 g 24.09 g 7.02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.00 g 3.85 g 1.76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 23.59 g 0.04 g 1.07 g	Szénhidrát Cukor Só 25.41 g 0.04 g 1.08 g	Szénhidrát Cukor Só 25.60 g 0.04 g 0.29 g	Szénhidrát Cukor Só 25.14 g 4.44 g 0.58 g	Szénhidrát Cukor Só 25.75 g 0.04 g 0.59 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1,15	1,7,15	1,15	1,15	1,7,15			
<b>Ebéd</b>	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt barna rizs	Frankfurti leves, Köleskása, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 904.41 Kcal / 3,780.43 KJ	Energia: 481.29 Kcal / 2,011.79 KJ	Energia: 492.73 Kcal / 2,059.61 KJ	Energia: 314.29 Kcal / 1,313.73 KJ	Energia: 571.26 Kcal / 2,387.87 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

22.05 g	72.74 g	24.01 g	21.76 g	22.78 g	3.89 g	32.01 g	15.60 g	1.93 g	9.97 g	8.45 g	2.78 g	24.21 g	30.98 g	4.52 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
46.95 g	2.97 g	5.01 g	47.99 g	0.04 g	2.60 g	48.51 g	0.01 g	2.12 g	48.30 g	0.00 g	1.78 g	48.36 g	1.08 g	3.93 g							
1,3,7,9,15			1,3,9			1,7,15			15			9,15									

<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény			Kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB								
	Energia: 362.78 Kcal / 1,516.42 KJ			Energia: 268.54 Kcal / 1,122.50 KJ			Energia: 251.35 Kcal / 1,050.64 KJ			Energia: 176.02 Kcal / 735.76 KJ			Energia: 247.30 Kcal / 1,033.71 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.50 g	26.84 g	8.41 g	10.86 g	15.63 g	4.21 g	5.06 g	16.59 g	7.76 g	0.98 g	7.74 g	0.59 g	12.14 g	12.99 g	7.47 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.36 g	0.00 g	1.94 g	20.95 g	6.24 g	1.12 g	20.14 g	0.00 g	0.06 g	20.67 g	12.29 g	0.20 g	20.15 g	0.00 g	1.46 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1,7			1,7			1,7									

<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, paprika								
	Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ			Energia: 371.10 Kcal / 1,551.20 KJ			Energia: 233.87 Kcal / 977.58 KJ			Energia: 333.53 Kcal / 1,394.16 KJ			Energia: 156.37 Kcal / 653.63 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.48 g	20.90 g	6.16 g	14.50 g	25.19 g	10.62 g	3.38 g	14.43 g	3.82 g	7.26 g	23.98 g	7.01 g	9.04 g	3.72 g	1.75 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.78 g	0.04 g	1.06 g	20.58 g	0.04 g	1.06 g	21.45 g	0.04 g	0.27 g	21.18 g	4.44 g	0.57 g	20.92 g	0.04 g	0.57 g	g	g	g	g	g	g	
1,15			1,7,15			1,15			1,15			1,7,15									

<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt barna rizs			Frankfurti leves, Köleskása, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez								
	Energia: 924.24 Kcal / 3,863.32			Energia: 493.01 Kcal / 2,060.78			Energia: 539.89 Kcal / 2,256.74			Energia: 329.34 Kcal / 1,376.64			Energia: 581.61 Kcal / 2,431.13			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		



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





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	g	g	g	g	g	g
		22.79 g	73.59 g	24.06 g	22.07 g	22.80 g	3.90 g	34.23 g	16.08 g	2.03 g	10.31 g	8.59 g	2.81 g	24.27 g	30.99 g	4.52 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
		50.30 g	3.12 g	5.12 g	50.49 g	0.04 g	2.67 g	51.97 g	0.01 g	2.33 g	51.37 g	0.00 g	1.81 g	50.81 g	1.23 g	3.94 g						
		1,3,7,9,15			1,3,9			1,7,15			15			9,15								
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek					Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény			Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB									
	Energia: 362.78 Kcal / 1,516.42 Kj		Energia: 282.56 Kcal / 1,181.10 Kj					Energia: 335.53 Kcal / 1,402.52 Kj			Energia: 176.02 Kcal / 735.76 Kj			Energia: 252.39 Kcal / 1,054.99 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	
	9.50 g	26.84 g	8.41 g	10.82 g	17.02 g	4.70 g	8.42 g	23.80 g	7.05 g	0.98 g	7.74 g	0.59 g	12.34 g	13.02 g	7.47 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
		20.36 g	0.00 g	1.94 g	21.35 g	6.24 g	1.26 g	21.50 g	0.00 g	1.06 g	20.67 g	12.29 g	0.20 g	21.16 g	0.00 g	1.46 g						
		1			1			1			1,7											
<b>(06245) Diab. 15-55-20</b>	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom					Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, paprika									
	Energia: 286.94 Kcal / 1,199.41 Kj		Energia: 347.68 Kcal / 1,453.30 Kj					Energia: 210.20 Kcal / 878.64 Kj			Energia: 307.50 Kcal / 1,285.35 Kj			Energia: 132.95 Kcal / 555.73 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	
	8.46 g	20.77 g	6.15 g	13.58 g	25.07 g	10.61 g	2.46 g	14.31 g	3.82 g	6.24 g	23.85 g	7.00 g	8.12 g	3.60 g	1.74 g	g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
		15.62 g	0.04 g	1.04 g	15.94 g	0.04 g	1.05 g	16.77 g	0.04 g	0.26 g	16.02 g	4.44 g	0.55 g	16.28 g	0.04 g	0.56 g						
		1,15			1,7,15			1,15			1,15			1,7,15								







## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(06245) Diab. 15-55-20</b>	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt barna rizs	Frankfurti leves, Köleskása, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez													
		Energia: 850.47 Kcal / 3,554.96 KJ		Energia: 516.45 Kcal / 2,158.76 KJ		Energia: 583.87 Kcal / 2,440.58 KJ		Energia: 344.40 Kcal / 1,439.59 KJ		Energia: 602.29 Kcal / 2,517.57 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.02 g	64.60 g	20.59 g	22.70 g	22.85 g	3.90 g	39.38 g	18.72 g	2.24 g	10.66 g	8.73 g	2.85 g	24.39 g	31.02 g	4.53 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.06 g	3.21 g	4.69 g	55.49 g	0.04 g	2.82 g	54.42 g	0.01 g	2.44 g	54.44 g	0.00 g	1.83 g	55.71 g	1.53 g	3.94 g	g	g	g		
<b>1,3,7,9,15</b>		<b>1,3,9</b>		<b>1,7,15</b>		<b>15</b>		<b>9,15</b>											
<b>(06280) Diab. (25/30-40-15 gr CH)-TEU</b>	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Diétás péksütemény	Kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB													
		Energia: 362.78 Kcal / 1,516.42 KJ		Energia: 282.56 Kcal / 1,181.10 KJ		Energia: 335.53 Kcal / 1,402.52 KJ		Energia: 176.02 Kcal / 735.76 KJ		Energia: 252.39 Kcal / 1,054.99 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.50 g	26.84 g	8.41 g	10.82 g	17.02 g	4.70 g	8.42 g	23.80 g	7.05 g	0.98 g	7.74 g	0.59 g	12.34 g	13.02 g	7.47 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.36 g	0.00 g	1.94 g	21.35 g	6.24 g	1.26 g	21.50 g	0.00 g	1.06 g	20.67 g	12.29 g	0.20 g	21.16 g	0.00 g	1.46 g	g	g	g		
<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1,7</b>											
<b>(06280) Diab. (25/30-40-15 gr CH)-TEU</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, paprika													
		Energia: 338.78 Kcal / 1,416.10 KJ		Energia: 395.49 Kcal / 1,653.15 KJ		Energia: 259.90 Kcal / 1,086.38 KJ		Energia: 359.34 Kcal / 1,502.04 KJ		Energia: 180.76 Kcal / 755.58 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
10.00 g	3.85 g	1.76 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.																					
	10.49 g	21.04 g	6.17 g	15.46 g	25.32 g	10.63 g	4.40 g	14.56 g	3.83 g	8.27 g	24.12 g	7.02 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	25.75 g	0.04 g	0.59 g	g	g	g	g	g	g
	25.89 g	0.04 g	1.08 g	25.41 g	0.04 g	1.08 g	26.61 g	0.04 g	0.29 g	26.29 g	4.44 g	0.59 g									
	1,15			1,7,15			1,15			1,15			1,7,15								
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt barna rizs			Frankfurti leves, Köleskása, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez								
	Energia: 739.80 Kcal / 3,092.36 Kj			Energia: 414.51 Kcal / 1,732.65 Kj			Energia: 487.23 Kcal / 2,036.62 Kj			Energia: 263.81 Kcal / 1,102.73 Kj			Energia: 435.35 Kcal / 1,819.76 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	19.70 g	58.10 g	19.25 g	19.56 g	19.52 g	3.55 g	36.67 g	16.78 g	1.94 g	7.97 g	6.63 g	2.11 g	17.74 g	22.39 g	3.33 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.24 g	2.49 g	4.08 g	40.48 g	0.03 g	2.15 g	40.53 g	0.01 g	1.88 g	41.92 g	0.00 g	1.37 g	40.22 g	1.22 g	2.71 g	g	g	g	g	g	g	
1,3,7,9,15			1,3,9			1,7,15			15			9,15									
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény			Kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB								
	Energia: 336.75 Kcal / 1,407.62 Kj			Energia: 256.53 Kcal / 1,072.30 Kj			Energia: 309.50 Kcal / 1,293.71 Kj			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 Kj			Energia: 226.36 Kcal / 946.18 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.48 g	26.71 g	8.40 g	9.80 g	16.89 g	4.69 g	7.40 g	23.67 g	7.04 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	11.32 g	12.89 g	7.46 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
15.20 g	0.00 g	1.92 g	16.19 g	6.24 g	1.24 g	16.34 g	0.00 g	1.04 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	16.00 g	0.00 g	1.44 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1,7												
<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, paprika								
	Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21			Energia: 371.10 Kcal / 1,551.20			Energia: 233.87 Kcal / 977.58 Kj			Energia: 333.53 Kcal / 1,394.16			Energia: 156.37 Kcal / 653.63 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		

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



## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	9.48 g	20.90 g	6.16 g	14.50 g	25.19 g	10.62 g	3.38 g	14.43 g	3.82 g	7.26 g	23.98 g	7.01 g	9.04 g	3.72 g	1.75 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	20.78 g	0.04 g	1.06 g	20.58 g	0.04 g	1.06 g	21.45 g	0.04 g	0.27 g	21.18 g	4.44 g	0.57 g	20.92 g	0.04 g	0.57 g	g	g	g	g	g	g
	<b>1,15</b>			<b>1,7,15</b>			<b>1,15</b>			<b>1,15</b>			<b>1,7,15</b>								
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt barna rizs			Frankfurti leves, Köleskása, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez								
	Energia: 924.24 Kcal / 3,863.32 Kj			Energia: 493.01 Kcal / 2,060.78 Kj			Energia: 539.89 Kcal / 2,256.74 Kj			Energia: 329.34 Kcal / 1,376.64 Kj			Energia: 581.61 Kcal / 2,431.13 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	22.79 g	73.59 g	24.06 g	22.07 g	22.80 g	3.90 g	34.23 g	16.08 g	2.03 g	10.31 g	8.59 g	2.81 g	24.27 g	30.99 g	4.52 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
50.30 g	3.12 g	5.12 g	50.49 g	0.04 g	2.67 g	51.97 g	0.01 g	2.33 g	51.37 g	0.00 g	1.81 g	50.81 g	1.23 g	3.94 g	g	g	g	g	g	g	
<b>1,3,7,9,15</b>			<b>1,3,9</b>			<b>1,7,15</b>			<b>15</b>			<b>9,15</b>									
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény			Kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB								
	Energia: 336.75 Kcal / 1,407.62 Kj			Energia: 256.53 Kcal / 1,072.30 Kj			Energia: 309.50 Kcal / 1,293.71 Kj			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 Kj			Energia: 226.36 Kcal / 946.18 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.48 g	26.71 g	8.40 g	9.80 g	16.89 g	4.69 g	7.40 g	23.67 g	7.04 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	11.32 g	12.89 g	7.46 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
15.20 g	0.00 g	1.92 g	16.19 g	6.24 g	1.24 g	16.34 g	0.00 g	1.04 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	16.00 g	0.00 g	1.44 g	g	g	g	g	g	g	
<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>						<b>1,7</b>									



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06300) Diab. 15-45-15 g CH</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrémmel, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, paprika		
		Energia: 286.94 Kcal / 1,199.41 KJ	Energia: 347.68 Kcal / 1,453.30 KJ	Energia: 210.20 Kcal / 878.64 KJ	Energia: 307.50 Kcal / 1,285.35 KJ	Energia: 132.95 Kcal / 555.73 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.46 g 20.77 g 6.15 g	13.58 g 25.07 g 10.61 g	2.46 g 14.31 g 3.82 g	6.24 g 23.85 g 7.00 g	8.12 g 3.60 g 1.74 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	15.62 g 0.04 g 1.04 g	15.94 g 0.04 g 1.05 g	16.77 g 0.04 g 0.26 g	16.02 g 4.44 g 0.55 g	16.28 g 0.04 g 0.56 g	g g g	g g g	
	1,15	1,7,15	1,15	1,15	1,7,15			
	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggye leves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt barna rizs	Frankfurti leves, Köleskása, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 759.63 Kcal / 3,175.25 KJ	Energia: 437.95 Kcal / 1,830.63 KJ	Energia: 522.39 Kcal / 2,183.59 KJ	Energia: 278.87 Kcal / 1,165.68 KJ	Energia: 467.22 Kcal / 1,952.98 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		20.44 g 58.95 g 19.30 g	20.18 g 19.57 g 3.56 g	37.56 g 17.54 g 2.02 g	8.32 g 6.76 g 2.15 g	18.37 g 23.29 g 3.40 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
44.59 g 2.64 g 4.19 g	45.48 g 0.03 g 2.30 g	45.46 g 0.01 g 2.08 g	44.99 g 0.00 g 1.39 g	45.45 g 1.37 g 2.96 g	g g g	g g g		
1,3,7,9,15	1,3,9	1,7,15	15	9,15				
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Diétás péksütemény	Kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			
	Energia: 336.75 Kcal / 1,407.62 KJ	Energia: 256.53 Kcal / 1,072.30 KJ	Energia: 309.50 Kcal / 1,293.71 KJ	Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ	Energia: 226.36 Kcal / 946.18 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	8.48 g 26.71 g 8.40 g	9.80 g 16.89 g 4.69 g	7.40 g 23.67 g 7.04 g	0.75 g 5.95 g 0.45 g	11.32 g 12.89 g 7.46 g	g g g	g g g	





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

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

Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.																																																					
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
15.20 g			0.00 g			1.92 g			16.19 g			6.24 g			1.24 g			16.34 g			0.00 g			1.04 g			15.90 g			9.45 g			0.15 g			16.00 g			0.00 g			1.44 g			g			g			g		
1						1						1						1,7																																			
<b>Tízórai</b>						Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, kgyóuborka, Alma			Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, paprika, Alma																																			
						Energia: 339.12 Kcal / 1,417.52 Kj			Energia: 399.86 Kcal / 1,671.41 Kj			Energia: 257.17 Kcal / 1,074.97 Kj			Energia: 352.11 Kcal / 1,471.82 Kj			Energia: 181.34 Kcal / 758.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																													
						Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																								
						9.06 g	21.37 g	6.15 g	14.18 g	25.67 g	10.61 g	2.86 g	14.88 g	3.82 g	6.54 g	24.41 g	7.00 g	8.58 g	4.18 g	1.74 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																								
						Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																								
26.12 g	0.04 g	1.06 g	26.44 g	0.04 g	1.07 g	26.24 g	0.04 g	0.28 g	25.02 g	4.44 g	0.57 g	26.03 g	0.04 g	0.57 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																														
1,15			1,7,15			1,15			1,15			1,7,15																																									
<b>Ebéd</b>						Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt barna rizs			Frankfurti leves, Köleskása, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez																																			
						Energia: 739.80 Kcal / 3,092.36 Kj			Energia: 414.51 Kcal / 1,732.65 Kj			Energia: 487.23 Kcal / 2,036.62 Kj			Energia: 263.81 Kcal / 1,102.73 Kj			Energia: 435.35 Kcal / 1,819.76 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj																													
						Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																								
						19.70 g	58.10 g	19.25 g	19.56 g	19.52 g	3.55 g	36.67 g	16.78 g	1.94 g	7.97 g	6.63 g	2.11 g	17.74 g	22.39 g	3.33 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																								
						Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																								
41.24 g	2.49 g	4.08 g	40.48 g	0.03 g	2.15 g	40.53 g	0.01 g	1.88 g	41.92 g	0.00 g	1.37 g	40.22 g	1.22 g	2.71 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																														
1,3,7,9,15			1,3,9			1,7,15			15			9,15																																									



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06310) Diab. 15-10-40-15 g CH TTEU</b>	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Diétás péksütemény	Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 336.75 Kcal / 1,407.62 KJ	Energia: 256.53 Kcal / 1,072.30 KJ	Energia: 309.50 Kcal / 1,293.71 KJ	Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ	Energia: 226.36 Kcal / 946.18 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.48 g 26.71 g 8.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.80 g 16.89 g 4.69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.40 g 23.67 g 7.04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.75 g 5.95 g 0.45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.32 g 12.89 g 7.46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 15.20 g 0.00 g 1.92 g	Szénhidrát Cukor Só 16.19 g 6.24 g 1.24 g	Szénhidrát Cukor Só 16.34 g 0.00 g 1.04 g	Szénhidrát Cukor Só 15.90 g 9.45 g 0.15 g	Szénhidrát Cukor Só 16.00 g 0.00 g 1.44 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1	1	1	1,7				
<b>(06320) Diab. 15-45-20 g CH- TEU</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, paprika		
		Energia: 286.94 Kcal / 1,199.41 KJ	Energia: 347.68 Kcal / 1,453.30 KJ	Energia: 210.20 Kcal / 878.64 KJ	Energia: 307.50 Kcal / 1,285.35 KJ	Energia: 132.95 Kcal / 555.73 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.46 g 20.77 g 6.15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13.58 g 25.07 g 10.61 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 2.46 g 14.31 g 3.82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.24 g 23.85 g 7.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.12 g 3.60 g 1.74 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 15.62 g 0.04 g 1.04 g	Szénhidrát Cukor Só 15.94 g 0.04 g 1.05 g	Szénhidrát Cukor Só 16.77 g 0.04 g 0.26 g	Szénhidrát Cukor Só 16.02 g 4.44 g 0.55 g	Szénhidrát Cukor Só 16.28 g 0.04 g 0.56 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	1,15	1,7,15	1,15	1,15	1,7,15			
<b>Ebéd</b>	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt barna rizs	Frankfurti leves, Köleskása, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 759.63 Kcal / 3,175.25 KJ	Energia: 437.95 Kcal / 1,830.63 KJ	Energia: 522.39 Kcal / 2,183.59 KJ	Energia: 278.87 Kcal / 1,165.68 KJ	Energia: 467.22 Kcal / 1,952.98 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.																								
			20.44 g	58.95 g	19.30 g	20.18 g	19.57 g	3.56 g	37.56 g	17.54 g	2.02 g	8.32 g	6.76 g	2.15 g	18.37 g	23.29 g	3.40 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	
			44.59 g	2.64 g	4.19 g	45.48 g	0.03 g	2.30 g	45.46 g	0.01 g	2.08 g	44.99 g	0.00 g	1.39 g	45.45 g	1.37 g	2.96 g							
			1,3,7,9,15			1,3,9			1,7,15			15			9,15									
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény			Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB											
	Energia: 362.78 Kcal / 1,516.42 KJ			Energia: 282.56 Kcal / 1,181.10 KJ			Energia: 335.53 Kcal / 1,402.52 KJ			Energia: 176.02 Kcal / 735.76 KJ			Energia: 252.39 Kcal / 1,054.99 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.50 g	26.84 g	8.41 g	10.82 g	17.02 g	4.70 g	8.42 g	23.80 g	7.05 g	0.98 g	7.74 g	0.59 g	12.34 g	13.02 g	7.47 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			20.36 g	0.00 g	1.94 g	21.35 g	6.24 g	1.26 g	21.50 g	0.00 g	1.06 g	20.67 g	12.29 g	0.20 g	21.16 g	0.00 g	1.46 g							
			1			1			1			1,7												
<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB , paprika											
	Energia: 327.18 Kcal / 1,367.61 KJ			Energia: 395.49 Kcal / 1,653.15 KJ			Energia: 259.90 Kcal / 1,086.38 KJ			Energia: 347.74 Kcal / 1,453.55 KJ			Energia: 180.76 Kcal / 755.58 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.04 g	20.98 g	6.17 g	15.46 g	25.32 g	10.63 g	4.40 g	14.56 g	3.83 g	7.82 g	24.06 g	7.02 g	10.00 g	3.85 g	1.76 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			23.59 g	0.04 g	1.07 g	25.41 g	0.04 g	1.08 g	26.61 g	0.04 g	0.29 g	23.99 g	4.44 g	0.58 g	25.75 g	0.04 g	0.59 g							
			1,15			1,7,15			1,15			1,15			1,7,15									
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt barna rizs			Frankfurti leves, Köleskása, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez											
	Energia: 762.92 Kcal / 3,189.01			Energia: 391.07 Kcal / 1,634.67			Energia: 363.70 Kcal / 1,520.27			Energia: 233.70 Kcal / 976.87 KJ			Energia: 414.66 Kcal / 1,733.28			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ					

**(06351)  
Diab.25-35 gr  
CH TE**



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	7.29 g	6.35 g	2.04 g	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	Fehérje	Zsír	T.Zsír
18.98 g	62.62 g	21.44 g	18.93 g	19.47 g	3.54 g	23.92 g	11.56 g	1.43 g	Szénhidrát	Cukor	Só	17.62 g	22.36 g	3.33 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	35.78 g	0.00 g	1.32 g	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
35.38 g	2.43 g	4.26 g	35.48 g	0.03 g	2.00 g	35.36 g	0.01 g	1.55 g				35.32 g	0.92 g	2.70 g						
1,3,7,9,15			1,3,9			1,7,15			15			9,15								

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

Tízórai		Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom		Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus baracklevél, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka		Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, paprika							
Energia: 286.94 Kcal / 1,199.41 Kj		Energia: 347.68 Kcal / 1,453.30 Kj		Energia: 210.20 Kcal / 878.64 Kj		Energia: 307.50 Kcal / 1,285.35 Kj		Energia: 132.95 Kcal / 555.73 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
8.46 g	20.77 g	6.15 g	13.58 g	25.07 g	10.61 g	2.46 g	14.31 g	3.82 g	6.24 g	23.85 g	7.00 g	8.12 g	3.60 g	1.74 g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
15.62 g	0.04 g	1.04 g	15.94 g	0.04 g	1.05 g	16.77 g	0.04 g	0.26 g	16.02 g	4.44 g	0.55 g	16.28 g	0.04 g	0.56 g	g	g	g
1,15		1,7,15		1,15		1,15		1,7,15		1,7,15							
Ebéd		Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt		Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya		Meggye leves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt barna rizs		Frankfurti leves, Köleskása, Alma		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez							
Energia: 762.92 Kcal / 3,189.01 Kj		Energia: 391.07 Kcal / 1,634.67 Kj		Energia: 363.70 Kcal / 1,520.27 Kj		Energia: 233.70 Kcal / 976.87 Kj		Energia: 414.66 Kcal / 1,733.28 Kj		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
18.98 g	62.62 g	21.44 g	18.93 g	19.47 g	3.54 g	23.92 g	11.56 g	1.43 g	7.29 g	6.35 g	2.04 g	17.62 g	22.36 g	3.33 g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35.38 g	2.43 g	4.26 g	35.48 g	0.03 g	2.00 g	35.36 g	0.01 g	1.55 g	35.78 g	0.00 g	1.32 g	35.32 g	0.92 g	2.70 g	g	g	g
1,3,7,9,15		1,3,9		1,7,15		1,7,15		15		9,15							





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06360) Diab. 15-35-15 g CH</b>	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Diétás péksütemény	Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 336.75 Kcal / 1,407.62 KJ	Energia: 256.53 Kcal / 1,072.30 KJ	Energia: 309.50 Kcal / 1,293.71 KJ	Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ	Energia: 226.36 Kcal / 946.18 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.48 g 26.71 g 8.40 g	9.80 g 16.89 g 4.69 g	7.40 g 23.67 g 7.04 g	0.75 g 5.95 g 0.45 g	11.32 g 12.89 g 7.46 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
15.20 g 0.00 g 1.92 g	16.19 g 6.24 g 1.24 g	16.34 g 0.00 g 1.04 g	15.90 g 9.45 g 0.15 g	16.00 g 0.00 g 1.44 g	g g g	g g g		
	1	1	1	1,7				
<b>(06361) Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Alma	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom, Alma	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Alma	Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóuborka, Alma	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB , paprika, Alma		
		Energia: 310.24 Kcal / 1,296.80 KJ	Energia: 373.35 Kcal / 1,560.60 KJ	Energia: 231.14 Kcal / 966.17 KJ	Energia: 330.80 Kcal / 1,382.74 KJ	Energia: 158.62 Kcal / 663.03 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.94 g 21.22 g 6.15 g	13.15 g 25.54 g 10.61 g	1.84 g 14.75 g 3.81 g	5.72 g 24.30 g 7.00 g	7.69 g 4.07 g 1.74 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
20.41 g 0.04 g 1.05 g	21.20 g 0.04 g 1.05 g	21.08 g 0.04 g 0.26 g	20.81 g 4.44 g 0.56 g	21.54 g 0.04 g 0.56 g	g g g	g g g		
	1,15	1,7,15	1,15	1,15	1,7,15			
<b>Ebéd</b>		Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt barna rizs	Frankfurti leves, Köleskása, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 762.92 Kcal / 3,189.01 KJ	Energia: 391.07 Kcal / 1,634.67 KJ	Energia: 363.70 Kcal / 1,520.27 KJ	Energia: 233.70 Kcal / 976.87 KJ	Energia: 414.66 Kcal / 1,733.28 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

18.98 g	62.62 g	21.44 g	18.93 g	19.47 g	3.54 g	23.92 g	11.56 g	1.43 g	7.29 g	6.35 g	2.04 g	17.62 g	22.36 g	3.33 g	g	g	g	g	g	g	g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35.38 g	2.43 g	4.26 g	35.48 g	0.03 g	2.00 g	35.36 g	0.01 g	1.55 g	35.78 g	0.00 g	1.32 g	35.32 g	0.92 g	2.70 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1,3,7,9,15			1,3,9			1,7,15			15			9,15											

<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Diétás péksütemény	Kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB																
	Energia: 287.05 Kcal / 1,199.87 KJ		Energia: 201.62 Kcal / 842.77 KJ		Energia: 254.59 Kcal / 1,064.19 KJ		Energia: 46.04 Kcal / 192.45 KJ		Energia: 176.66 Kcal / 738.44 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	6.54 g	26.46 g	8.39 g	7.66 g	16.61 g	4.68 g	5.26 g	23.39 g	7.03 g	0.26 g	2.02 g	0.15 g	9.38 g	12.64 g	7.45 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
5.36 g	0.00 g	1.90 g	5.32 g	6.24 g	1.21 g	5.47 g	0.00 g	1.01 g	5.41 g	3.21 g	0.05 g	6.16 g	0.00 g	1.42 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1,7												

<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, paprika																		
	Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ		Energia: 371.10 Kcal / 1,551.20 KJ		Energia: 233.87 Kcal / 977.58 KJ		Energia: 333.53 Kcal / 1,394.16 KJ		Energia: 156.37 Kcal / 653.63 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv					
	9.48 g	20.90 g	6.16 g	14.50 g	25.19 g	10.62 g	3.38 g	14.43 g	3.82 g	7.26 g	23.98 g	7.01 g	9.04 g	3.72 g	1.75 g	g	g	g	g	g	g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
20.78 g	0.04 g	1.06 g	20.58 g	0.04 g	1.06 g	21.45 g	0.04 g	0.27 g	21.18 g	4.44 g	0.57 g	20.92 g	0.04 g	0.57 g	g	g	g	g	g	g			
1,15			1,7,15			1,15			1,15			1,7,15											

<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt barna rizs	Frankfurti leves, Köleskása, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez												
	Energia: 743.10 Kcal / 3,106.16		Energia: 379.35 Kcal / 1,585.68		Energia: 328.54 Kcal / 1,373.30		Energia: 218.64 Kcal / 913.92 KJ		Energia: 393.12 Kcal / 1,643.24			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		

**(06370) Diab.  
20-30/35-20 g  
CH**



## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	6.94 g	6.22 g	2.01 g	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	18.24 g	61.77 g	21.39 g	18.62 g	19.45 g	3.54 g	23.03 g	10.80 g	1.36 g	Szénhidrát	Cukor	Só	17.05 g	21.47 g	3.26 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.03 g	2.28 g	4.15 g	32.98 g	0.03 g	1.93 g	30.43 g	0.01 g	1.35 g	32.71 g	0.00 g	1.29 g	Szénhidrát	Cukor	Só	32.54 g	0.92 g	2.45 g	g	g	g
<b>1,3,7,9,15</b>			<b>1,3,9</b>			<b>1,7,15</b>			<b>15</b>			<b>9,15</b>									
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény			Kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB								
	Energia: 362.78 Kcal / 1,516.42 Kj			Energia: 282.56 Kcal / 1,181.10 Kj			Energia: 335.53 Kcal / 1,402.52 Kj			Energia: 176.02 Kcal / 735.76 Kj			Energia: 252.39 Kcal / 1,054.99 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.50 g	26.84 g	8.41 g	10.82 g	17.02 g	4.70 g	8.42 g	23.80 g	7.05 g	0.98 g	7.74 g	0.59 g	12.34 g	13.02 g	7.47 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
20.36 g	0.00 g	1.94 g	21.35 g	6.24 g	1.26 g	21.50 g	0.00 g	1.06 g	20.67 g	12.29 g	0.20 g	21.16 g	0.00 g	1.46 g	g	g	g	g	g	g	
<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>						<b>1,7</b>									
<b>(06380) Diab. 15-30-15 g CH</b>	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, paprika								
	Energia: 286.94 Kcal / 1,199.41 Kj			Energia: 347.68 Kcal / 1,453.30 Kj			Energia: 210.20 Kcal / 878.64 Kj			Energia: 307.50 Kcal / 1,285.35 Kj			Energia: 132.95 Kcal / 555.73 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	8.46 g	20.77 g	6.15 g	13.58 g	25.07 g	10.61 g	2.46 g	14.31 g	3.82 g	6.24 g	23.85 g	7.00 g	8.12 g	3.60 g	1.74 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
15.62 g	0.04 g	1.04 g	15.94 g	0.04 g	1.05 g	16.77 g	0.04 g	0.26 g	16.02 g	4.44 g	0.55 g	16.28 g	0.04 g	0.56 g	g	g	g	g	g	g	
<b>1,15</b>			<b>1,7,15</b>			<b>1,15</b>			<b>1,15</b>			<b>1,7,15</b>									



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(06380) Diab. 15-30-15 g CH	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt barna rizs	Frankfurti leves, Köleskása, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 743.10 Kcal / 3,106.16 KJ	Energia: 367.63 Kcal / 1,536.69 KJ	Energia: 328.54 Kcal / 1,373.30 KJ	Energia: 218.64 Kcal / 913.92 KJ	Energia: 393.12 Kcal / 1,643.24 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 18.24 g 61.77 g 21.39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18.31 g 19.42 g 3.54 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23.03 g 10.80 g 1.36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.94 g 6.22 g 2.01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17.05 g 21.47 g 3.26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 32.03 g 2.28 g 4.15 g	Szénhidrát Cukor Só 30.48 g 0.03 g 1.85 g	Szénhidrát Cukor Só 30.43 g 0.01 g 1.35 g	Szénhidrát Cukor Só 32.71 g 0.00 g 1.29 g	Szénhidrát Cukor Só 32.54 g 0.92 g 2.45 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1,3,7,9,15	1,3,9	1,7,15	15	9,15		
(06381) Diab. (20-15-30-10- 5 gr CH)- TTEUU	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Diétás péksütemény	Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 336.75 Kcal / 1,407.62 KJ	Energia: 256.53 Kcal / 1,072.30 KJ	Energia: 309.50 Kcal / 1,293.71 KJ	Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ	Energia: 226.36 Kcal / 946.18 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.48 g 26.71 g 8.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.80 g 16.89 g 4.69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.40 g 23.67 g 7.04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.75 g 5.95 g 0.45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11.32 g 12.89 g 7.46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só 15.20 g 0.00 g 1.92 g	Szénhidrát Cukor Só 16.19 g 6.24 g 1.24 g	Szénhidrát Cukor Só 16.34 g 0.00 g 1.04 g	Szénhidrát Cukor Só 15.90 g 9.45 g 0.15 g	Szénhidrát Cukor Só 16.00 g 0.00 g 1.44 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		1	1	1		1,7		
(06381) Diab. (20-15-30-10- 5 gr CH)- TTEUU	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom, Alma	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma	Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka, Alma	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, paprika, Alma		
		Energia: 385.50 Kcal / 1,611.39 KJ	Energia: 443.64 Kcal / 1,854.42 KJ	Energia: 301.20 Kcal / 1,259.02 KJ	Energia: 406.06 Kcal / 1,697.33 KJ	Energia: 228.91 Kcal / 956.84 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.																					
	10.88 g	21.60 g	6.17 g	15.90 g	25.89 g	10.62 g	4.57 g	15.11 g	3.82 g	8.66 g	24.68 g	7.02 g	10.44 g	4.42 g	1.75 g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	
	35.31 g	0.04 g	1.09 g	35.12 g	0.04 g	1.10 g	34.95 g	0.04 g	0.30 g	35.71 g	4.44 g	0.60 g	35.46 g	0.04 g	0.61 g	g	g	g	g	g	
	1,15			1,7,15			1,15			1,15			1,7,15								
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt barna rizs			Frankfurti leves, Köleskása, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez								
	Energia: 743.10 Kcal / 3,106.16 Kj			Energia: 367.63 Kcal / 1,536.69 Kj			Energia: 328.54 Kcal / 1,373.30 Kj			Energia: 218.64 Kcal / 913.92 Kj			Energia: 393.12 Kcal / 1,643.24 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	18.24 g	61.77 g	21.39 g	18.31 g	19.42 g	3.54 g	23.03 g	10.80 g	1.36 g	6.94 g	6.22 g	2.01 g	17.05 g	21.47 g	3.26 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.03 g	2.28 g	4.15 g	30.48 g	0.03 g	1.85 g	30.43 g	0.01 g	1.35 g	32.71 g	0.00 g	1.29 g	32.54 g	0.92 g	2.45 g	g	g	g	g	g	g	
1,3,7,9,15			1,3,9			1,7,15			15			9,15									
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Mandarin			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek, Mandarin			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika, Mandarin			Diétás péksütemény, Mandarin			Kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB, Mandarin								
	Energia: 340.18 Kcal / 1,421.95 Kj			Energia: 254.75 Kcal / 1,064.86 Kj			Energia: 308.24 Kcal / 1,288.44 Kj			Energia: 92.93 Kcal / 388.45 Kj			Energia: 225.10 Kcal / 940.92 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.71 g	26.78 g	8.40 g	8.83 g	16.93 g	4.68 g	6.56 g	23.71 g	7.04 g	0.96 g	2.32 g	0.15 g	10.48 g	12.93 g	7.46 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
16.30 g	0.00 g	1.90 g	16.25 g	6.24 g	1.22 g	16.46 g	0.00 g	1.02 g	15.21 g	3.21 g	0.05 g	16.12 g	0.00 g	1.42 g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1						1,7									





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap										
<b>(06390) Diab. 15-10-35-10- 10 g CH</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom, Alma	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma	Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka, Alma	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, paprika, Alma												
	Energia: 339.12 Kcal / 1,417.52 KJ		Energia: 399.86 Kcal / 1,671.41 KJ		Energia: 251.94 Kcal / 1,053.11 KJ		Energia: 359.68 Kcal / 1,503.46 KJ		Energia: 185.13 Kcal / 773.84 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.06 g	21.37 g	6.15 g	14.18 g	25.67 g	10.61 g	2.94 g	14.79 g	3.82 g	6.84 g	24.45 g	7.00 g	8.72 g	4.20 g	1.74 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	26.12 g	0.04 g	1.06 g	26.44 g	0.04 g	1.07 g	25.17 g	0.04 g	0.28 g	26.52 g	4.44 g	0.57 g	26.78 g	0.04 g	0.58 g	g	g	g
	<b>1,15</b>			<b>1,7,15</b>			<b>1,15</b>			<b>1,15</b>			<b>1,7,15</b>					
			Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt		Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya		Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt barna rizs		Frankfurti leves, Köleskása, Alma		Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez							
	Energia: 762.92 Kcal / 3,189.01 KJ		Energia: 391.07 Kcal / 1,634.67 KJ		Energia: 363.70 Kcal / 1,520.27 KJ		Energia: 233.70 Kcal / 976.87 KJ		Energia: 414.66 Kcal / 1,733.28 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
18.98 g	62.62 g	21.44 g	18.93 g	19.47 g	3.54 g	23.92 g	11.56 g	1.43 g	7.29 g	6.35 g	2.04 g	17.62 g	22.36 g	3.33 g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
35.38 g	2.43 g	4.26 g	35.48 g	0.03 g	2.00 g	35.36 g	0.01 g	1.55 g	35.78 g	0.00 g	1.32 g	35.32 g	0.92 g	2.70 g	g	g	g	
<b>1,3,7,9,15</b>			<b>1,3,9</b>			<b>1,7,15</b>			<b>15</b>			<b>9,15</b>						
		Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Mandarin		Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek, Mandarin		Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika, Mandarin		Diétás péksütemény, Mandarin		Kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB, Mandarin								
Energia: 359.97 Kcal / 1,504.67 KJ		Energia: 279.75 Kcal / 1,169.36 KJ		Energia: 328.03 Kcal / 1,371.17 KJ		Energia: 141.67 Kcal / 592.18 KJ		Energia: 244.89 Kcal / 1,023.64 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ						



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
8.26 g	26.89 g	8.40 g	9.58 g	17.07 g	4.69 g	7.11 g	23.82 g	7.04 g	1.23 g	4.47 g	0.32 g	11.03 g	13.04 g	7.46 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.32 g	0.00 g	1.91 g	21.31 g	6.24 g	1.23 g	20.48 g	0.00 g	1.03 g	20.93 g	6.62 g	0.11 g	20.14 g	0.00 g	1.43 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1,7											

<b>(06410) Zsír-,Esz E:550kcal,T- U260kcal</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, paprika													
		Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 KJ	Energia: 371.10 Kcal / 1,551.20 KJ	Energia: 233.87 Kcal / 977.58 KJ	Energia: 333.53 Kcal / 1,394.16 KJ	Energia: 156.37 Kcal / 653.63 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.48 g	20.90 g	6.16 g	14.50 g	25.19 g	10.62 g	3.38 g	14.43 g	3.82 g	7.26 g	23.98 g	7.01 g	9.04 g	3.72 g	1.75 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	20.78 g	0.04 g	1.06 g	20.58 g	0.04 g	1.06 g	21.45 g	0.04 g	0.27 g	21.18 g	4.44 g	0.57 g	20.92 g	0.04 g	0.57 g	g	g	g	
	1,15			1,7,15			1,15			1,15			1,7,15						
	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt barna rizs	Frankfurti leves, Köleskása, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez													
		Energia: 924.24 Kcal / 3,863.32 KJ	Energia: 493.01 Kcal / 2,060.78 KJ	Energia: 539.89 Kcal / 2,256.74 KJ	Energia: 329.34 Kcal / 1,376.64 KJ	Energia: 581.61 Kcal / 2,431.13 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
22.79 g		73.59 g	24.06 g	22.07 g	22.80 g	3.90 g	34.23 g	16.08 g	2.03 g	10.31 g	8.59 g	2.81 g	24.27 g	30.99 g	4.52 g	g	g	g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
50.30 g	3.12 g	5.12 g	50.49 g	0.04 g	2.67 g	51.97 g	0.01 g	2.33 g	51.37 g	0.00 g	1.81 g	50.81 g	1.23 g	3.94 g	g	g	g		
1,3,7,9,15			1,3,9			1,7,15			15			9,15							



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																																																								
<b>(06410)</b> <b>Zsír-,Esz</b> <b>E:550kcal,T-</b> <b>U260kcal</b>	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Diétás péksütemény	Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB																																																																																																										
		Energia: 362.78 Kcal / 1,516.42 KJ	Energia: 268.54 Kcal / 1,122.50 KJ	Energia: 251.35 Kcal / 1,050.64 KJ	Energia: 176.02 Kcal / 735.76 KJ	Energia: 252.39 Kcal / 1,054.99 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ																																																																																																								
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>9.50 g</td> <td>26.84 g</td> <td>8.41 g</td> <td>10.86 g</td> <td>15.63 g</td> <td>4.21 g</td> <td>5.06 g</td> <td>16.59 g</td> <td>7.76 g</td> <td>0.98 g</td> <td>7.74 g</td> <td>0.59 g</td> <td>12.34 g</td> <td>13.02 g</td> <td>7.47 g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	9.50 g	26.84 g	8.41 g	10.86 g	15.63 g	4.21 g	5.06 g	16.59 g	7.76 g	0.98 g	7.74 g	0.59 g	12.34 g	13.02 g	7.47 g	g	g	g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>20.36 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.94 g</td> <td>20.95 g</td> <td>6.24 g</td> <td>1.12 g</td> <td>20.14 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.06 g</td> <td>20.67 g</td> <td>12.29 g</td> <td>0.20 g</td> <td>21.16 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.46 g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	20.36 g	0.00 g	1.94 g	20.95 g	6.24 g	1.12 g	20.14 g	0.00 g	0.06 g	20.67 g	12.29 g	0.20 g	21.16 g	0.00 g	1.46 g	g	g	g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																													
9.50 g	26.84 g	8.41 g	10.86 g	15.63 g	4.21 g	5.06 g	16.59 g	7.76 g	0.98 g	7.74 g	0.59 g	12.34 g	13.02 g	7.47 g	g	g	g																																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																															
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																															
20.36 g	0.00 g	1.94 g	20.95 g	6.24 g	1.12 g	20.14 g	0.00 g	0.06 g	20.67 g	12.29 g	0.20 g	21.16 g	0.00 g	1.46 g	g	g	g																																																																																															
1	1	1,7	1,7																																																																																																													
<b>(06420)</b> <b>Zsír-,Esz</b> <b>E:322kcal,T-</b> <b>U184kcal</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, paprika																																																																																																										
		Energia: 286.94 Kcal / 1,199.41 KJ	Energia: 347.68 Kcal / 1,453.30 KJ	Energia: 210.20 Kcal / 878.64 KJ	Energia: 307.50 Kcal / 1,285.35 KJ	Energia: 132.95 Kcal / 555.73 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ																																																																																																								
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>8.46 g</td> <td>20.77 g</td> <td>6.15 g</td> <td>13.58 g</td> <td>25.07 g</td> <td>10.61 g</td> <td>2.46 g</td> <td>14.31 g</td> <td>3.82 g</td> <td>6.24 g</td> <td>23.85 g</td> <td>7.00 g</td> <td>8.12 g</td> <td>3.60 g</td> <td>1.74 g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	8.46 g	20.77 g	6.15 g	13.58 g	25.07 g	10.61 g	2.46 g	14.31 g	3.82 g	6.24 g	23.85 g	7.00 g	8.12 g	3.60 g	1.74 g	g	g	g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>15.62 g</td> <td>0.04 g</td> <td>1.04 g</td> <td>15.94 g</td> <td>0.04 g</td> <td>1.05 g</td> <td>16.77 g</td> <td>0.04 g</td> <td>0.26 g</td> <td>16.02 g</td> <td>4.44 g</td> <td>0.55 g</td> <td>16.28 g</td> <td>0.04 g</td> <td>0.56 g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	15.62 g	0.04 g	1.04 g	15.94 g	0.04 g	1.05 g	16.77 g	0.04 g	0.26 g	16.02 g	4.44 g	0.55 g	16.28 g	0.04 g	0.56 g	g	g	g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																													
8.46 g	20.77 g	6.15 g	13.58 g	25.07 g	10.61 g	2.46 g	14.31 g	3.82 g	6.24 g	23.85 g	7.00 g	8.12 g	3.60 g	1.74 g	g	g	g																																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																															
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																															
15.62 g	0.04 g	1.04 g	15.94 g	0.04 g	1.05 g	16.77 g	0.04 g	0.26 g	16.02 g	4.44 g	0.55 g	16.28 g	0.04 g	0.56 g	g	g	g																																																																																															
1,15	1,7,15	1,15	1,15	1,15	1,7,15																																																																																																											
<b>Ebéd</b>	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt barna rizs	Frankfurti leves, Köleskása, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez																																																																																																										
		Energia: 762.92 Kcal / 3,189.01 KJ	Energia: 391.07 Kcal / 1,634.67 KJ	Energia: 363.70 Kcal / 1,520.27 KJ	Energia: 233.70 Kcal / 976.87 KJ	Energia: 414.66 Kcal / 1,733.28 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ																																																																																																								
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																													
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																															
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																															
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																															
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																															







## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.																																			
			18.98 g	62.62 g	21.44 g	18.93 g	19.47 g	3.54 g	23.92 g	11.56 g	1.43 g	Szénhidrát	Cukor	Só	17.62 g	22.36 g	3.33 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só												
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	35.78 g 0.00 g 1.32 g			Szénhidrát	Cukor	Só	g g g			Szénhidrát	Cukor	Só												
			35.38 g	2.43 g	4.26 g	35.48 g	0.03 g	2.00 g	35.36 g	0.01 g	1.55 g				35.32 g	0.92 g	2.70 g																		
			1,3,7,9,15			1,3,9			1,7,15			15			9,15																				
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB					Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek					Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika					Diétás péksütemény					Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB														
	Energia: 336.75 Kcal / 1,407.62 KJ					Energia: 245.12 Kcal / 1,024.60 KJ					Energia: 227.93 Kcal / 952.75 KJ					Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ					Energia: 226.36 Kcal / 946.18 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír											
	8.48 g	26.71 g	8.40 g	9.94 g	15.51 g	4.20 g	4.14 g	16.47 g	7.75 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	11.32 g	12.89 g	7.46 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g											
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só											
			15.20 g	0.00 g	1.92 g	16.31 g	6.24 g	1.11 g	15.50 g	0.00 g	0.05 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	16.00 g	0.00 g	1.44 g	g	g	g	g	g	g												
			1			1			1,7			1,7																							
<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB					Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom					Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB					Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóuborka					Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB , paprika														
	Energia: 327.18 Kcal / 1,367.61 KJ					Energia: 395.49 Kcal / 1,653.15 KJ					Energia: 249.72 Kcal / 1,043.83 KJ					Energia: 347.74 Kcal / 1,453.55 KJ					Energia: 180.76 Kcal / 755.58 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír											
	10.04 g	20.98 g	6.17 g	15.46 g	25.32 g	10.63 g	4.00 g	14.51 g	3.83 g	7.82 g	24.06 g	7.02 g	10.00 g	3.85 g	1.76 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g											
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só											
			23.59 g	0.04 g	1.07 g	25.41 g	0.04 g	1.08 g	24.59 g	0.04 g	0.28 g	23.99 g	4.44 g	0.58 g	25.75 g	0.04 g	0.59 g	g	g	g	g	g	g												
			1,15			1,7,15			1,15			1,15			1,7,15																				
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt					Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya					Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt barna rizs					Frankfurti leves, Köleskása, Alma					Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez														
	Energia: 739.80 Kcal / 3,092.36					Energia: 414.51 Kcal / 1,732.65					Energia: 487.23 Kcal / 2,036.62					Energia: 263.81 Kcal / 1,102.73					Energia: 435.35 Kcal / 1,819.76					Energia: Kcal / 0.00 KJ					Energia: Kcal / 0.00 KJ				



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.																							
Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
19.70 g	58.10 g	19.25 g	19.56 g	19.52 g	3.55 g	36.67 g	16.78 g	1.94 g	7.97 g	6.63 g	2.11 g	17.74 g	22.39 g	3.33 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
41.24 g	2.49 g	4.08 g	40.48 g	0.03 g	2.15 g	40.53 g	0.01 g	1.88 g	41.92 g	0.00 g	1.37 g	40.22 g	1.22 g	2.71 g									
1,3,7,9,15			1,3,9			1,7,15			15			9,15											
<b>Uzsonna</b>			<b>Natúr joghurt</b>			<b>Kefir poharas</b>			<b>Natúr joghurt</b>			<b>Kefir poharas</b>											
Energia: 112.38 Kcal / 469.75 Kj			Energia: 220.01 Kcal / 919.64 Kj			Energia: 112.38 Kcal / 469.75 Kj			Energia: 220.01 Kcal / 919.64 Kj			Energia: 112.38 Kcal / 469.75 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
11.56 g	0.34 g	0.18 g	11.56 g	12.24 g	6.64 g	11.56 g	0.34 g	0.18 g	11.56 g	12.24 g	6.64 g	11.56 g	0.34 g	0.18 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	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									
7			7			7			7			7											
<b>Tízórai</b>			<b>Herba tea édesítőszerrel, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél</b>			<b>Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus baracklevár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB</b>			<b>Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka</b>			<b>Herba tea édesítőszerrel, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL DIAB, paprika</b>											
Energia: 312.97 Kcal / 1,308.21 Kj			Energia: 241.03 Kcal / 1,007.51 Kj			Energia: 259.90 Kcal / 1,086.38 Kj			Energia: 333.53 Kcal / 1,394.16 Kj			Energia: 118.50 Kcal / 495.33 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
9.48 g	20.90 g	6.16 g	4.11 g	15.23 g	3.83 g	4.40 g	14.56 g	3.83 g	7.26 g	23.98 g	7.01 g	4.58 g	1.04 g	0.03 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
20.78 g	0.04 g	1.06 g	21.05 g	0.04 g	0.26 g	26.61 g	0.04 g	0.29 g	21.18 g	4.44 g	0.57 g	21.96 g	0.06 g	0.55 g									
1,15			1,15			1,15			1,15			1,15											
<b>Ebéd</b>			<b>Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Növényi sajt szórat</b>			<b>Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya</b>			<b>Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt barna rizs</b>			<b>Frankfurti leves, Köleskása, Alma</b>			<b>Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez</b>								
Energia: 918.25 Kcal / 3,838.29 Kj			Energia: 501.18 Kcal / 2,094.93 Kj			Energia: 548.91 Kcal / 2,294.44 Kj			Energia: 321.70 Kcal / 1,344.71 Kj			Energia: 673.13 Kcal / 2,813.68 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj					

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



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.																							
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje		Zsír	T.Zsír
15.90 g		75.76 g	23.97 g	22.69 g		25.92 g	4.23 g	37.92 g		18.13 g	1.85 g	10.02 g		8.31 g	2.70 g	29.01 g		40.10 g	6.11 g	g		g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só
50.18 g		3.36 g	6.49 g	45.49 g		0.05 g	2.74 g	50.82 g		0.01 g	2.07 g	50.49 g		0.01 g	1.67 g	48.66 g		1.74 g	2.53 g	g		g	g
1,3,9			1,3,9			1,15			1,15			1,9											
<b>Uzsonna</b>		Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Diétás péksütemény			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB									
		Energia: 362.78 Kcal / 1,516.42 KJ			Energia: 282.56 Kcal / 1,181.10 KJ			Energia: 335.53 Kcal / 1,402.52 KJ			Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ			Energia: 199.37 Kcal / 833.37 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		9.50 g	26.84 g	8.41 g	10.82 g	17.02 g	4.70 g	8.42 g	23.80 g	7.05 g	0.90 g	7.14 g	0.54 g	4.42 g	10.12 g	8.43 g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
20.36 g	0.00 g	1.94 g	21.35 g	6.24 g	1.26 g	21.50 g	0.00 g	1.06 g	19.08 g	11.34 g	0.18 g	22.76 g	0.00 g	0.70 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1			1			1			1			1											
<b>(06530) Diab,tej-szójM 15-35-15 g CH</b>		Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL DIAB, paprika									
		Energia: 286.94 Kcal / 1,199.41 KJ			Energia: 222.73 Kcal / 931.01 KJ			Energia: 259.90 Kcal / 1,086.38 KJ			Energia: 307.50 Kcal / 1,285.35 KJ			Energia: 92.47 Kcal / 386.52 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		8.46 g	20.77 g	6.15 g	3.40 g	15.16 g	3.84 g	4.40 g	14.56 g	3.83 g	6.24 g	23.85 g	7.00 g	3.56 g	0.91 g	0.02 g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
15.62 g	0.04 g	1.04 g	17.36 g	0.04 g	0.25 g	26.61 g	0.04 g	0.29 g	16.02 g	4.44 g	0.55 g	16.80 g	0.06 g	0.53 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1,15			1,15			1,15			1,15			1,15											
<b>Ebéd</b>																							



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06530)</b> Diab,tej- szóJM 15-35- 15 g CH	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Növényi sajt szórat	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt barna rizs	Frankfurti leves, Köleskása, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 613.55 Kcal / 2,564.64 KJ	Energia: 363.54 Kcal / 1,519.60 KJ	Energia: 453.19 Kcal / 1,894.33 KJ	Energia: 261.48 Kcal / 1,092.99 KJ	Energia: 515.64 Kcal / 2,155.38 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.56 g 48.76 g 14.53 g	18.00 g 17.86 g 3.36 g	35.34 g 16.21 g 1.61 g	8.64 g 7.76 g 2.56 g	26.17 g 29.09 g 4.91 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
37.88 g 2.34 g 3.31 g	32.99 g 0.02 g 1.81 g	36.28 g 0.01 g 1.57 g	38.21 g 0.01 g 1.57 g	36.68 g 0.92 g 2.62 g	g g g	g g g		
	1,3,9,15	1,3,9	1,15	1,15	9,15			
<b>(06650)</b> Diab.GM 20- 35-10 g CH	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Diétás péksütemény	Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 336.75 Kcal / 1,407.62 KJ	Energia: 256.53 Kcal / 1,072.30 KJ	Energia: 309.50 Kcal / 1,293.71 KJ	Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ	Energia: 173.34 Kcal / 724.56 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.48 g 26.71 g 8.40 g	9.80 g 16.89 g 4.69 g	7.40 g 23.67 g 7.04 g	0.75 g 5.95 g 0.45 g	3.40 g 9.99 g 8.42 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
15.20 g 0.00 g 1.92 g	16.19 g 6.24 g 1.24 g	16.34 g 0.00 g 1.04 g	15.90 g 9.45 g 0.15 g	17.60 g 0.00 g 0.68 g	g g g	g g g		
	1	1	1		1			
<b>(06650)</b> Diab.GM 20- 35-10 g CH	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Baracklevár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Gluténmentes pékáru, paprika		
		Energia: 319.24 Kcal / 1,334.42 KJ	Energia: 387.55 Kcal / 1,619.96 KJ	Energia: 233.12 Kcal / 974.44 KJ	Energia: 339.80 Kcal / 1,420.36 KJ	Energia: 176.64 Kcal / 738.36 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.																					
	8.19 g	21.12 g	6.28 g	13.61 g	25.46 g	10.74 g	2.09 g	14.55 g	3.91 g	5.97 g	24.20 g	7.13 g	8.40 g	4.10 g	1.91 g	g	g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	
	20.97 g	0.34 g	1.26 g	22.79 g	0.34 g	1.27 g	20.98 g	5.12 g	0.39 g	21.37 g	4.74 g	0.77 g	23.58 g	0.34 g	0.78 g	g	g	g	g	g	
	15			7,15			15,(12)			15			7,15								
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Köleskása			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez								
	Energia: 414.05 Kcal / 1,730.73 KJ			Energia: 374.72 Kcal / 1,566.33 KJ			Energia: 494.00 Kcal / 2,064.92 KJ			Energia: 318.68 Kcal / 1,332.08 KJ			Energia: 497.39 Kcal / 2,079.09 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.98 g	23.57 g	9.47 g	20.06 g	16.43 g	3.63 g	37.73 g	15.52 g	1.64 g	12.62 g	11.74 g	4.19 g	25.94 g	27.84 g	5.11 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	38.84 g	17.31 g	2.89 g	37.33 g	0.05 g	2.18 g	39.50 g	5.21 g	1.63 g	39.96 g	0.02 g	2.55 g	34.69 g	0.90 g	2.21 g	g	g	g	g	g	g
	7			3,9			(7)			15			9,15								
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Diétás péksütemény			Kockasajt, Gluténmentes pékáru								
	Energia: 315.03 Kcal / 1,316.83 KJ			Energia: 234.81 Kcal / 981.51 KJ			Energia: 287.78 Kcal / 1,202.92 KJ			Energia: 108.32 Kcal / 452.78 KJ			Energia: 204.64 Kcal / 855.40 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	6.87 g	26.69 g	8.45 g	8.19 g	16.87 g	4.74 g	5.79 g	23.65 g	7.09 g	0.60 g	4.76 g	0.36 g	9.71 g	12.87 g	7.51 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	10.38 g	0.15 g	2.01 g	11.37 g	6.39 g	1.33 g	11.52 g	0.15 g	1.13 g	12.72 g	7.56 g	0.12 g	11.18 g	0.15 g	1.53 g	g	g	g	g	g	g
													7								





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap							
<b>(06660) Diab. GM 15-35-15 g CH</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Baracklekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Gluténmentes pékáru, paprika									
	Energia: 319.24 Kcal / 1,334.42 KJ		Energia: 359.81 Kcal / 1,504.01 KJ		Energia: 206.84 Kcal / 864.59 KJ		Energia: 312.06 Kcal / 1,304.41 KJ		Energia: 148.90 Kcal / 622.40 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	8.19 g	21.12 g	6.28 g	12.92 g	25.27 g	10.70 g	1.44 g	14.37 g	3.87 g	5.28 g	24.01 g	7.09 g	7.71 g	3.91 g	1.87 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	20.97 g	0.34 g	1.26 g	17.57 g	0.26 g	1.20 g	16.03 g	5.05 g	0.33 g	16.15 g	4.66 g	0.70 g	18.36 g	0.26 g	0.71 g
	15		7,15		15,(12)		15		7,15						
	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Köleskása	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez									
	Energia: 414.05 Kcal / 1,730.73 KJ		Energia: 374.72 Kcal / 1,566.33 KJ		Energia: 494.00 Kcal / 2,064.92 KJ		Energia: 318.68 Kcal / 1,332.08 KJ		Energia: 497.39 Kcal / 2,079.09 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
10.98 g	23.57 g	9.47 g	20.06 g	16.43 g	3.63 g	37.73 g	15.52 g	1.64 g	12.62 g	11.74 g	4.19 g	25.94 g	27.84 g	5.11 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
38.84 g	17.31 g	2.89 g	37.33 g	0.05 g	2.18 g	39.50 g	5.21 g	1.63 g	39.96 g	0.02 g	2.55 g	34.69 g	0.90 g	2.21 g	
7		3,9		(7)		15		9,15							
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény	Kockasajt , Gluténmentes pékáru										
Energia: 341.31 Kcal / 1,426.68 KJ		Energia: 261.09 Kcal / 1,091.36 KJ		Energia: 314.06 Kcal / 1,312.77 KJ		Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ		Energia: 230.92 Kcal / 965.25 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ			





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
7.52 g	26.87 g	8.49 g	8.84 g	17.05 g	4.78 g	6.44 g	23.83 g	7.13 g	0.90 g	7.14 g	0.54 g	10.36 g	13.05 g	7.55 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
15.33 g	0.22 g	2.07 g	16.32 g	6.46 g	1.39 g	16.47 g	0.22 g	1.19 g	19.08 g	11.34 g	0.18 g	16.13 g	0.22 g	1.59 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g

7

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

### Tízórai

	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Baracklekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Gluténmentes pékáru, paprika		
	Energia: 291.50 Kcal / 1,218.47 KJ	Energia: 351.78 Kcal / 1,470.44 KJ	Energia: 206.84 Kcal / 864.59 KJ	Energia: 312.06 Kcal / 1,304.41 KJ	Energia: 136.86 Kcal / 572.07 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
	Fehérje 7.50 g	Fehérje 12.72 g	Fehérje 1.44 g	Fehérje 5.28 g	Fehérje 7.41 g	Fehérje g	Fehérje g
	Zsír 20.93 g	Zsír 25.22 g	Zsír 14.37 g	Zsír 24.01 g	Zsír 3.83 g	Zsír g	Zsír g
	T.Zsírsv 6.24 g	T.Zsírsv 10.69 g	T.Zsírsv 3.87 g	T.Zsírsv 7.09 g	T.Zsírsv 1.85 g	T.Zsírsv g	T.Zsírsv g
	Szénhidrát 15.75 g	Szénhidrát 16.06 g	Szénhidrát 16.03 g	Szénhidrát 16.15 g	Szénhidrát 16.09 g	Szénhidrát g	Szénhidrát g
	Cukor 0.26 g	Cukor 0.24 g	Cukor 5.05 g	Cukor 4.66 g	Cukor 0.23 g	Cukor g	Cukor g
	Só 1.19 g	Só 1.18 g	Só 0.33 g	Só 0.70 g	Só 0.68 g	Só g	Só g
	<b>15</b>	<b>7,15</b>	<b>15,(12)</b>	<b>15</b>	<b>7,15</b>		

### Ebéd

	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Köleskása	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez		
	Energia: 696.60 Kcal / 2,911.79 KJ	Energia: 413.60 Kcal / 1,728.85 KJ	Energia: 422.21 Kcal / 1,764.84 KJ	Energia: 347.60 Kcal / 1,452.97 KJ	Energia: 411.52 Kcal / 1,720.15 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
	Fehérje 15.22 g	Fehérje 20.75 g	Fehérje 26.76 g	Fehérje 10.35 g	Fehérje 17.41 g	Fehérje g	Fehérje g
	Zsír 52.26 g	Zsír 19.10 g	Zsír 12.24 g	Zsír 15.27 g	Zsír 19.40 g	Zsír g	Zsír g
	T.Zsírsv 19.10 g	T.Zsírsv 3.94 g	T.Zsírsv 1.62 g	T.Zsírsv 3.92 g	T.Zsírsv 3.36 g	T.Zsírsv g	T.Zsírsv g
	Szénhidrát 40.15 g	Szénhidrát 40.28 g	Szénhidrát 40.46 g	Szénhidrát 41.48 g	Szénhidrát 40.75 g	Szénhidrát g	Szénhidrát g
	Cukor 2.94 g	Cukor 0.05 g	Cukor 0.01 g	Cukor 0.01 g	Cukor 1.20 g	Cukor g	Cukor g
	Só 4.01 g	Só 2.39 g	Só 1.72 g	Só 1.76 g	Só 2.13 g	Só g	Só g
	<b>7,9,15</b>	<b>3,9</b>	<b>7,15</b>	<b>15</b>	<b>9,15</b>		





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06680)</b> <b>Diab,GM 15-</b> <b>40-15 g CH</b>	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény	Kockasajt, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 341.31 Kcal / 1,426.68 KJ	Energia: 261.09 Kcal / 1,091.36 KJ	Energia: 314.06 Kcal / 1,312.77 KJ	Energia: 162.48 Kcal / 679.17 KJ	Energia: 230.92 Kcal / 965.25 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.52 g 26.87 g 8.49 g	8.84 g 17.05 g 4.78 g	6.44 g 23.83 g 7.13 g	0.90 g 7.14 g 0.54 g	10.36 g 13.05 g 7.55 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
15.33 g 0.22 g 2.07 g	16.32 g 6.46 g 1.39 g	16.47 g 0.22 g 1.19 g	19.08 g 11.34 g 0.18 g	16.13 g 0.22 g 1.59 g	g g g	g g g		
7								
<b>(06690)</b> <b>Diab.ESZ100-</b> <b>400-100 GM</b>	<b>Tízórai</b>	Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Baracklekvár, Liga margarin, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Gluténmentes pékáru	Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Gluténmentes pékáru, paprika		
		Energia: 103.75 Kcal / 433.68 KJ	Energia: 110.44 Kcal / 461.64 KJ	Energia: 286.28 Kcal / 1,196.65 KJ	Energia: 110.04 Kcal / 459.97 KJ	Energia: 107.78 Kcal / 450.52 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.55 g 2.59 g 0.72 g	3.25 g 3.04 g 1.18 g	2.80 g 17.54 g 4.70 g	2.69 g 2.93 g 1.08 g	4.80 g 2.21 g 0.97 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
15.27 g 0.26 g 0.29 g	15.38 g 0.24 g 0.28 g	26.23 g 5.20 g 0.50 g	15.92 g 4.66 g 0.25 g	15.12 g 0.23 g 0.42 g	g g g	g g g		
15	7,15	15,(12)	15	7,15				





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(06690)</b> <b>Diab.ESZ100-</b> <b>400-100 GM</b>	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Köleskása	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 411.83 Kcal / 1,721.45 KJ	Energia: 413.60 Kcal / 1,728.85 KJ	Energia: 400.12 Kcal / 1,672.50 KJ	Energia: 403.90 Kcal / 1,688.30 KJ	Energia: 411.52 Kcal / 1,720.15 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.23 g 26.17 g 8.06 g	20.75 g 19.10 g 3.94 g	23.80 g 11.12 g 1.52 g	12.32 g 19.24 g 4.94 g	17.41 g 19.40 g 3.36 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
37.04 g 2.22 g 2.32 g	40.28 g 0.05 g 2.39 g	40.40 g 0.01 g 1.69 g	44.56 g 0.02 g 2.19 g	40.75 g 1.20 g 2.13 g	g g g	g g g		
7,9,15	3,9	7,15	15	9,15				
<b>(06730)</b> <b>Diab.GM(20-</b> <b>45-</b> <b>20grCH)TEU</b> <b>+gyüm.</b>	<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Diétás péksütemény	Kockasajt , Gluténmentes pékáru		
		Energia: 106.40 Kcal / 444.75 KJ	Energia: 103.47 Kcal / 432.50 KJ	Energia: 110.73 Kcal / 462.85 KJ	Energia: 108.32 Kcal / 452.78 KJ	Energia: 95.36 Kcal / 398.60 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		2.55 g 3.18 g 0.95 g	3.08 g 2.24 g 0.59 g	2.87 g 2.99 g 0.81 g	0.60 g 4.76 g 0.36 g	2.84 g 1.80 g 0.85 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
15.15 g 0.22 g 0.38 g	16.20 g 6.46 g 0.33 g	16.35 g 0.22 g 0.29 g	12.72 g 7.56 g 0.12 g	15.23 g 0.22 g 0.33 g	g g g	g g g		
				7				
<b>(06730)</b> <b>Diab.GM(20-</b> <b>45-</b> <b>20grCH)TEU</b> <b>+gyüm.</b>	<b>Tízórai</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Narancs	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom, Narancs	Ásványvíz, szénsavmentes 0,5l-es, Baracklekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Narancs	Herba tea édesítőszerrel, Sült húskrém, Gluténmentes pékáru, kígyóborka, Narancs	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Gluténmentes pékáru, paprika, Narancs		
		Energia: 358.06 Kcal / 1,496.69	Energia: 415.56 Kcal / 1,737.04	Energia: 271.94 Kcal / 1,136.71	Energia: 381.21 Kcal / 1,593.46	Energia: 201.84 Kcal / 843.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	Kj			Kj			Kj			Kj			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	8.79 g	21.32 g	6.28 g	13.94 g	25.58 g	10.72 g	2.69 g	14.75 g	3.91 g	6.57 g	24.40 g	7.13 g	8.59 g	4.18 g	1.88 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	29.02 g	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	29.39 g	0.30 g	1.35 g	29.17 g	0.27 g	1.33 g	29.40 g	5.08 g	0.48 g	29.87 g	4.74 g	0.78 g	29.02 g	0.29 g	0.75 g	g	g	g	g	g	g
	7			(12)			15			7,15											
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Frankfurti leves, Köleskása			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez								
	Energia: 618.93 Kcal / 2,587.13 Kj			Energia: 398.16 Kcal / 1,664.31 Kj			Energia: 542.25 Kcal / 2,266.61 Kj			Energia: 348.79 Kcal / 1,457.94 Kj			Energia: 559.87 Kcal / 2,340.26 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	13.40 g	42.63 g	16.39 g	20.68 g	16.48 g	3.64 g	38.53 g	16.55 g	1.76 g	13.31 g	12.02 g	4.26 g	26.68 g	28.72 g	5.21 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
44.44 g	18.23 g	4.05 g	42.33 g	0.05 g	2.33 g	48.72 g	6.51 g	1.89 g	46.10 g	0.02 g	2.60 g	47.35 g	1.50 g	2.47 g	g	g	g	g	g	g	
7	3,9			(7)			15			9,15											
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Mandarin			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek, Mandarin			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika, Mandarin			Diétás péksütemény, Mandarin			Kockasajt, Gluténmentes pékáru, Mandarin								
	Energia: 415.94 Kcal / 1,738.63 Kj			Energia: 335.72 Kcal / 1,403.31 Kj			Energia: 388.69 Kcal / 1,624.72 Kj			Energia: 263.53 Kcal / 1,101.56 Kj			Energia: 305.55 Kcal / 1,277.20 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	8.91 g	27.36 g	8.53 g	10.23 g	17.54 g	4.82 g	7.83 g	24.32 g	7.17 g	1.90 g	9.82 g	0.72 g	11.75 g	13.54 g	7.59 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.35 g	0.30 g	2.14 g	31.34 g	6.54 g	1.46 g	31.49 g	0.30 g	1.26 g	35.24 g	15.12 g	0.24 g	31.15 g	0.30 g	1.66 g	g	g	g	g	g	g	
	7																				





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05025)</b> <b>Vegetáriánus</b> <b>, zsírszegény</b>	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Zöldségleves, Levesbetét, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Jackfruit, Párolt zöldség, Párolt rizs	Kelkáposztaleves , Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Rizsgombóc, Paradicsomos káposzta , Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros zellerleves, Vegán brassói	
		Energia: 1,060.58 Kcal / 4,433.22 KJ	Energia: 762.86 Kcal / 3,188.75 KJ	Energia: 738.88 Kcal / 3,088.52 KJ	Energia: 736.52 Kcal / 3,078.65 KJ	Energia: 860.87 Kcal / 3,598.44 KJ	Energia: 873.89 Kcal / 3,652.86 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		46.13 g 28.64 g 10.69 g	28.69 g 35.23 g 6.07 g	19.79 g 13.49 g 2.21 g	18.24 g 9.57 g 1.95 g	16.37 g 12.33 g 1.50 g	57.69 g 21.61 g 2.48 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
153.99 g 59.94 g 9.23 g	81.53 g 0.00 g 5.12 g	111.96 g 13.01 g 3.51 g	142.56 g 30.66 g 1.88 g	169.50 g 18.01 g 5.11 g	110.22 g 0.02 g 4.63 g	g g g		
1,3,7,9,(6),(10), (11),(12)	1,3,7,9	1,7	1,7,(3),(6),(9),(12)	1,9	6,9			
<b>(05027)</b> <b>Vegetáriánus</b> <b>, zsírszegény4</b> <b>-6</b>	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta , Reszelt sajt	Zöldségleves, Levesbetét, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Jackfruit, Párolt zöldség, Párolt rizs	Kelkáposztaleves , Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Rizsgombóc, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 519.12 Kcal / 2,169.92 KJ	Energia: 442.76 Kcal / 1,850.74 KJ	Energia: 477.17 Kcal / 1,994.57 KJ	Energia: 465.24 Kcal / 1,944.70 KJ	Energia: 452.23 Kcal / 1,890.32 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		27.36 g 15.63 g 6.30 g	16.30 g 17.86 g 3.08 g	13.65 g 8.03 g 1.26 g	12.43 g 6.14 g 1.60 g	8.48 g 6.96 g 0.84 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
66.98 g 3.00 g 6.49 g	53.33 g 0.00 g 2.14 g	69.89 g 6.50 g 1.16 g	88.77 g 15.36 g 11.52 g	87.96 g 10.50 g 2.78 g	g g g	g g g		
1,3,7,9,(6),(10), (11),(12)	1,3,7,9	1,7,9	1,7,(3),(6),(9),(12)	1,9				





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																																																																																														
<b>(05028)</b> <b>Vegetáriánus</b> <b>, zsírszegény</b> <b>7-14</b>	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Zöldségleves, Levesbetét, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Jackfruit, Párolt zöldség, Párolt rizs	Kelkáposztaleves , Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Rizsgombóc, Paradicsomos káposzta , Diétás pékáru BL, ebédhez																																																																																																																																																
		Energia: 746.63 Kcal / 3,120.91 KJ	Energia: 527.63 Kcal / 2,205.49 KJ	Energia: 598.82 Kcal / 2,503.07 KJ	Energia: 594.47 Kcal / 2,484.88 KJ	Energia: 610.97 Kcal / 2,553.85 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ																																																																																																																																														
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>33.17 g</td><td>18.20 g</td><td>6.84 g</td> <td>19.93 g</td><td>20.99 g</td><td>3.65 g</td> <td>16.90 g</td><td>9.78 g</td><td>1.61 g</td> <td>15.96 g</td><td>7.46 g</td><td>1.73 g</td> <td>10.20 g</td><td>9.34 g</td><td>1.10 g</td> <td></td><td></td><td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	33.17 g	18.20 g	6.84 g	19.93 g	20.99 g	3.65 g	16.90 g	9.78 g	1.61 g	15.96 g	7.46 g	1.73 g	10.20 g	9.34 g	1.10 g				<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>112.03 g</td><td>31.97 g</td><td>5.54 g</td> <td>63.75 g</td><td>0.00 g</td><td>2.66 g</td> <td>89.90 g</td><td>9.11 g</td><td>1.58 g</td> <td>114.32 g</td><td>18.01 g</td><td>1.84 g</td> <td>120.06 g</td><td>15.01 g</td><td>3.50 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	112.03 g	31.97 g	5.54 g	63.75 g	0.00 g	2.66 g	89.90 g	9.11 g	1.58 g	114.32 g	18.01 g	1.84 g	120.06 g	15.01 g	3.50 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																			
		33.17 g	18.20 g	6.84 g	19.93 g	20.99 g	3.65 g	16.90 g	9.78 g	1.61 g	15.96 g	7.46 g	1.73 g	10.20 g	9.34 g	1.10 g																																																																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																								
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																								
112.03 g	31.97 g	5.54 g	63.75 g	0.00 g	2.66 g	89.90 g	9.11 g	1.58 g	114.32 g	18.01 g	1.84 g	120.06 g	15.01 g	3.50 g																																																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																											
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																																																																											
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																											
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																																																																											
1,3,7,9,(6),(10), (11),(12)	1,3,7,9	1,7,9	1,7,(3),(6),(9),(12)	1,9																																																																																																																																																		
<b>(05029)</b> <b>Vegetáriánus</b> <b>, zsírszegény</b> <b>15-18</b>	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Zöldségleves, Levesbetét, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Jackfruit, Párolt zöldség, Párolt rizs	Kelkáposztaleves , Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Rizsgombóc, Paradicsomos káposzta , Diétás pékáru BL, ebédhez																																																																																																																																																
		Energia: 1,060.58 Kcal / 4,433.22 KJ	Energia: 742.24 Kcal / 3,102.56 KJ	Energia: 738.88 Kcal / 3,088.52 KJ	Energia: 736.52 Kcal / 3,078.65 KJ	Energia: 860.87 Kcal / 3,598.44 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ																																																																																																																																														
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>46.13 g</td><td>28.64 g</td><td>10.69 g</td> <td>28.50 g</td><td>33.35 g</td><td>5.86 g</td> <td>19.79 g</td><td>13.49 g</td><td>2.21 g</td> <td>18.24 g</td><td>9.57 g</td><td>1.95 g</td> <td>16.37 g</td><td>12.33 g</td><td>1.50 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	46.13 g	28.64 g	10.69 g	28.50 g	33.35 g	5.86 g	19.79 g	13.49 g	2.21 g	18.24 g	9.57 g	1.95 g	16.37 g	12.33 g	1.50 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>153.99 g</td><td>59.94 g</td><td>9.23 g</td> <td>80.70 g</td><td>0.00 g</td><td>4.71 g</td> <td>111.96 g</td><td>13.01 g</td><td>3.51 g</td> <td>142.56 g</td><td>30.66 g</td><td>1.88 g</td> <td>169.50 g</td><td>18.01 g</td><td>5.11 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	153.99 g	59.94 g	9.23 g	80.70 g	0.00 g	4.71 g	111.96 g	13.01 g	3.51 g	142.56 g	30.66 g	1.88 g	169.50 g	18.01 g	5.11 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g	g	g	g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g																																	
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																						
		46.13 g	28.64 g	10.69 g	28.50 g	33.35 g	5.86 g	19.79 g	13.49 g	2.21 g	18.24 g	9.57 g	1.95 g	16.37 g	12.33 g	1.50 g																																																																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																											
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																																																																											
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																											
153.99 g	59.94 g	9.23 g	80.70 g	0.00 g	4.71 g	111.96 g	13.01 g	3.51 g	142.56 g	30.66 g	1.88 g	169.50 g	18.01 g	5.11 g																																																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																														
g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																	
g	g	g	g	g	g																																																																																																																																																	
1,3,7,9,(6),(10), (11),(12)	1,3,7,9	1,7	1,7,(3),(6),(9),(12)	1,9																																																																																																																																																		





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(05050) PKU</b>	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Zöldségleves, Levesbetét, Paraj főzelék, Virsli, PKU, Főtt burgonya	Meggye leves almával, Jackfruit, Párolt zöldség, Párolt rizs PKU	Frankfurti leves, Morzsás tészta PKU, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Virsli, PKU, Paradicsomos káposzta, Kenyér, PKU										
		Energia: 953.07 Kcal / 3,983.83 KJ	Energia: 676.92 Kcal / 2,829.53 KJ	Energia: 764.24 Kcal / 3,194.52 KJ	Energia: 806.73 Kcal / 3,372.13 KJ	Energia: 627.58 Kcal / 2,623.28 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.35 g	22.40 g	6.64 g	16.92 g	26.46 g	3.60 g	12.84 g	13.00 g	1.88 g	10.56 g	21.60 g	6.48 g	9.18 g	18.21 g	1.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
159.59 g	59.98 g	8.48 g	91.38 g	0.04 g	5.15 g	125.37 g	13.01 g	3.54 g	163.66 g	23.03 g	2.11 g	105.04 g	18.31 g	5.28 g		
		1,3,7,9,(6),(10), (11),(12)	1,3,7	1,(7)	1,3,7,(6),(9),(12)	1,9,(7)										
<b>(05052) PKU 4-6</b>	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Zöldségleves, Levesbetét, Paraj főzelék, Virsli, PKU, Főtt burgonya	Meggye leves almával, Jackfruit, Párolt zöldség, Párolt rizs PKU	Frankfurti leves, Morzsás tészta PKU, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Virsli, PKU, Paradicsomos káposzta, Kenyér, PKU										
		Energia: 441.75 Kcal / 1,846.52 KJ	Energia: 406.66 Kcal / 1,699.84 KJ	Energia: 591.80 Kcal / 2,473.72 KJ	Energia: 493.57 Kcal / 2,063.12 KJ	Energia: 499.03 Kcal / 2,085.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.95 g	12.75 g	3.77 g	10.34 g	13.98 g	1.83 g	12.04 g	9.91 g	1.48 g	5.80 g	11.86 g	3.38 g	6.14 g	13.35 g	1.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.27 g	3.02 g	2.09 g	58.75 g	0.02 g	2.30 g	88.92 g	6.52 g	2.72 g	101.09 g	16.68 g	1.25 g	86.92 g	12.30 g	3.72 g		
		1,3,7,9,(6),(10), (11),(12)	1,3,7	1,(7)	1,3,7,(6),(9),(12)	1,9,(7)										
<b>(05053) PKU 7-14</b>	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Zöldségleves, Levesbetét, Paraj főzelék, Virsli, PKU, Főtt burgonya	Meggye leves almával, Jackfruit, Párolt zöldség, Párolt rizs PKU	Frankfurti leves, Morzsás tészta PKU, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Virsli, PKU, Paradicsomos káposzta, Kenyér, PKU										
		Energia: 640.78 Kcal / 2,678.46 KJ	Energia: 479.76 Kcal / 2,005.40 KJ	Energia: 636.30 Kcal / 2,659.73 KJ	Energia: 606.34 Kcal / 2,534.50 KJ	Energia: 554.35 Kcal / 2,317.18 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír





### Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

18.03 g	15.18 g	4.32 g	13.48 g	16.96 g	2.38 g	12.21 g	10.77 g	1.59 g	8.07 g	15.74 g	4.64 g	7.26 g	15.58 g	1.29 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
107.26 g	31.99 g	4.98 g	67.08 g	0.02 g	2.79 g	98.13 g	7.81 g	2.93 g	123.81 g	19.67 g	1.65 g	94.51 g	15.31 g	4.42 g	g	g	g	g	g	g	g	g	
1,3,7,9,(6),(10), (11),(12)			1,3,7			1,(7)			1,3,7,(6),(9),(12)			1,9,(7)											

**(05054) PKU  
15-18**

<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Zöldségleves, Levesbetét, Paraj főzelék, Virsli, PKU, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Jackfruit, Párolt zöldség, Párolt rizs PKU			Frankfurti leves, Morzsás tészta PKU, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Virsli, PKU, Paradicsomos káposzta, Kenyér, PKU								
	Energia: 953.07 Kcal / 3,983.83 KJ			Energia: 656.34 Kcal / 2,743.50 KJ			Energia: 741.99 Kcal / 3,101.52 KJ			Energia: 806.73 Kcal / 3,372.13 KJ			Energia: 627.58 Kcal / 2,623.28 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	27.35 g	22.40 g	6.64 g	16.70 g	24.57 g	3.38 g	12.56 g	12.88 g	1.87 g	10.56 g	21.60 g	6.48 g	9.18 g	18.21 g	1.60 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
159.59 g	59.98 g	8.48 g	90.57 g	0.04 g	4.74 g	119.75 g	10.41 g	3.44 g	163.66 g	23.03 g	2.11 g	105.04 g	18.31 g	5.28 g	g	g	g	g	g	g	
1,3,7,9,(6),(10), (11),(12)			1,3,7			1,(7)			1,3,7,(6),(9),(12)			1,9,(7)									

**(05080)  
Fehér,kálium  
foszfor,kr.ve  
seelégt.**

<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			Zöldségleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya			Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Kelkáposztaleves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros zellerleves, Brassói aprópecsenye, Csemege uborka			Erőleves, Levesbetét, Rántott csirkemell, Rizibizi, Káposztasaláta		
	Energia: 1,060.58 Kcal / 4,433.22 KJ			Energia: 723.66 Kcal / 3,024.90 KJ			Energia: 959.79 Kcal / 4,011.92 KJ			Energia: 736.52 Kcal / 3,078.65 KJ			Energia: 812.92 Kcal / 3,398.01 KJ			Energia: 1,122.20 Kcal / 4,690.80 KJ			Energia: 1,375.87 Kcal / 5,751.14 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	46.13 g	28.64 g	10.69 g	26.99 g	34.73 g	5.98 g	49.43 g	24.67 g	3.26 g	18.24 g	9.57 g	1.95 g	29.67 g	33.80 g	5.81 g	30.76 g	69.56 g	15.63 g	51.22 g	66.60 g	7.88 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
153.99 g	59.94 g	9.23 g	74.60 g	0.00 g	5.05 g	112.56 g	13.01 g	3.84 g	142.56 g	30.66 g	1.88 g	95.92 g	18.01 g	3.93 g	90.88 g	0.02 g	7.54 g	140.88 g	14.99 g	10.75 g	
1,3,7,9,(6),(10), (11),(12)			1,3,7,9			1,7			1,7,(3),(6),(9),(12)			1,9			9,15,(12)			1,3,9			





### Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(05082)</b> <b>Fehér,kálium</b> <b>,foszfor,kr.ve</b> <b>seel 4-6</b>	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta , Reszelt sajt	Zöldségleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Kelkáposztaleves , Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez										
		Energia: 519.12 Kcal / 2,169.92 KJ	Energia: 415.32 Kcal / 1,736.04 KJ	Energia: 587.63 Kcal / 2,456.29 KJ	Energia: 465.24 Kcal / 1,944.70 KJ	Energia: 461.57 Kcal / 1,929.36 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.36 g	15.63 g	6.30 g	15.11 g	17.51 g	3.02 g	28.47 g	13.62 g	1.79 g	12.43 g	6.14 g	1.60 g	17.41 g	19.92 g	3.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.98 g	3.00 g	6.49 g	48.48 g	0.00 g	2.09 g	70.19 g	6.50 g	1.33 g	88.77 g	15.36 g	11.52 g	52.17 g	10.50 g	2.22 g		
1,3,7,9,(6),(10), (11),(12)	1,3,7,9	1,7,9	1,7,(3),(6),(9),(12)	1,9												
<b>(05083)</b> <b>Fehér,kálium</b> <b>,foszfor,kr.ve</b> <b>seel7-14</b>	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Zöldségleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Kelkáposztaleves , Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta , Diétás pékáru BL, ebédhez										
		Energia: 746.63 Kcal / 3,120.91 KJ	Energia: 488.43 Kcal / 2,041.64 KJ	Energia: 709.28 Kcal / 2,964.79 KJ	Energia: 594.47 Kcal / 2,484.88 KJ	Energia: 650.19 Kcal / 2,717.79 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.17 g	18.20 g	6.84 g	18.23 g	20.49 g	3.56 g	31.72 g	15.37 g	2.14 g	15.96 g	7.46 g	1.73 g	19.30 g	25.12 g	4.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
112.03 g	31.97 g	5.54 g	56.82 g	0.00 g	2.59 g	90.20 g	9.11 g	1.75 g	114.32 g	18.01 g	1.84 g	85.18 g	15.01 g	2.96 g		
1,3,7,9,(6),(10), (11),(12)	1,3,7,9	1,7,9	1,7,(3),(6),(9),(12)	1,9												





### Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05084)</b> <b>Fehér,kálium</b> <b>,foszfor,kr.ve</b> <b>see15-18</b>	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Zöldségleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Kelkáposztaleves , Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta , Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 1,060.58 Kcal / 4,433.22 KJ	Energia: 703.04 Kcal / 2,938.71 KJ	Energia: 959.79 Kcal / 4,011.92 KJ	Energia: 736.52 Kcal / 3,078.65 KJ	Energia: 812.92 Kcal / 3,398.01 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír
		46.13 g    28.64 g    10.69 g	26.80 g    32.85 g    5.77 g	49.43 g    24.67 g    3.26 g	18.24 g    9.57 g    1.95 g	29.67 g    33.80 g    5.81 g	g    g    g	g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
153.99 g    59.94 g    9.23 g	73.77 g    0.00 g    4.64 g	112.56 g    13.01 g    3.84 g	142.56 g    30.66 g    1.88 g	95.92 g    18.01 g    3.93 g	g    g    g	g    g    g		
1,3,7,9,(6),(10), (11),(12)	1,3,7,9	1,7	1,7,(3),(6),(9),(12)	1,9				
<b>(05115)</b> <b>Fehérjeszeg</b> <b>(60g)kálium,f</b> <b>oszforszeg</b>	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Zöldségleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Kuskusz	Kelkáposztaleves , Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta , Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros zellerleves, Brassói aprópecsenye, Csemege uborka	Erőleves, Levesbetét, Rántott csirkemell, Párolt quinoa, Káposztasaláta
		Energia: 1,060.58 Kcal / 4,433.22 KJ	Energia: 723.66 Kcal / 3,024.90 KJ	Energia: 1,109.77 Kcal / 4,638.84 KJ	Energia: 736.52 Kcal / 3,078.65 KJ	Energia: 812.92 Kcal / 3,398.01 KJ	Energia: 1,122.20 Kcal / 4,690.80 KJ	Energia: 1,411.73 Kcal / 5,901.03 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír
		46.13 g    28.64 g    10.69 g	26.99 g    34.73 g    5.98 g	54.85 g    25.71 g    3.22 g	18.24 g    9.57 g    1.95 g	29.67 g    33.80 g    5.81 g	30.76 g    69.56 g    15.63 g	54.97 g    75.96 g    8.96 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
153.99 g    59.94 g    9.23 g	74.60 g    0.00 g    5.05 g	142.10 g    13.01 g    3.84 g	142.56 g    30.66 g    1.88 g	95.92 g    18.01 g    3.93 g	90.88 g    0.02 g    7.54 g	122.03 g    14.99 g    11.77 g		
1,3,7,9,(6),(10), (11),(12)	1,3,7,9	1,7	1,7,(3),(6),(9),(12)	1,9	9,15,(12)	1,3,9		







Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05117)</b> <b>Fehérjeszeg</b> <b>(60g)kálium,f</b> <b>oszfór4-6</b>	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta , Reszelt sajt	Zöldségleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Kuskusz	Kelkáposztaleves , Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 519.12 Kcal / 2,169.92 KJ	Energia: 415.31 Kcal / 1,736.00 KJ	Energia: 875.09 Kcal / 3,657.88 KJ	Energia: 465.24 Kcal / 1,944.70 KJ	Energia: 461.57 Kcal / 1,929.36 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		27.36 g 15.63 g 6.30 g	15.10 g 17.50 g 3.01 g	36.29 g 18.47 g 2.19 g	12.43 g 6.14 g 1.60 g	17.41 g 19.92 g 3.45 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
66.98 g 3.00 g 6.49 g	48.48 g 0.00 g 2.09 g	122.98 g 6.50 g 3.01 g	88.77 g 15.36 g 11.52 g	52.17 g 10.50 g 2.22 g	g g g	g g g		
1,3,7,9,(6),(10), (11),(12)	1,3,7,9	1,7,9	1,7,(3),(6),(9),(12)	1,9				
<b>(05118)</b> <b>Fehérjeszeg</b> <b>(60g)kálium,f</b> <b>oszfór7-14</b>	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Zöldségleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Kuskusz	Kelkáposztaleves , Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta , Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 746.63 Kcal / 3,120.91 KJ	Energia: 488.43 Kcal / 2,041.64 KJ	Energia: 936.39 Kcal / 3,914.11 KJ	Energia: 594.47 Kcal / 2,484.88 KJ	Energia: 650.19 Kcal / 2,717.79 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		33.17 g 18.20 g 6.84 g	18.23 g 20.48 g 3.56 g	38.34 g 19.24 g 2.42 g	15.96 g 7.46 g 1.73 g	19.30 g 25.12 g 4.02 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
112.03 g 31.97 g 5.54 g	56.82 g 0.00 g 2.58 g	131.37 g 9.11 g 3.33 g	114.32 g 18.01 g 1.84 g	85.18 g 15.01 g 2.96 g	g g g	g g g		
1,3,7,9,(6),(10), (11),(12)	1,3,7,9	1,7,9	1,7,(3),(6),(9),(12)	1,9				





### Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																																																																					
<b>(05119)</b> <b>Fehérjeszeg</b> <b>(60g)kálium,f</b> <b>oszf.15-18</b>	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Zöldségleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Kuskusz	Kelkáposztaleves , Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta , Diétás pékáru BL, ebédhez																																																																																																																							
		Energia: 1,060.58 Kcal / 4,433.22 KJ	Energia: 703.04 Kcal / 2,938.71 KJ	Energia: 1,109.77 Kcal / 4,638.84 KJ	Energia: 736.52 Kcal / 3,078.65 KJ	Energia: 812.92 Kcal / 3,398.01 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ																																																																																																																					
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>46.13 g</td> <td>28.64 g</td> <td>10.69 g</td> <td>26.79 g</td> <td>32.84 g</td> <td>5.76 g</td> <td>54.85 g</td> <td>25.71 g</td> <td>3.22 g</td> <td>18.24 g</td> <td>9.57 g</td> <td>1.95 g</td> <td>29.67 g</td> <td>33.80 g</td> <td>5.81 g</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	46.13 g	28.64 g	10.69 g	26.79 g	32.84 g	5.76 g	54.85 g	25.71 g	3.22 g	18.24 g	9.57 g	1.95 g	29.67 g	33.80 g	5.81 g				<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>153.99 g</td> <td>59.94 g</td> <td>9.23 g</td> <td>73.77 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.63 g</td> <td>142.10 g</td> <td>13.01 g</td> <td>3.84 g</td> <td>142.56 g</td> <td>30.66 g</td> <td>1.88 g</td> <td>95.92 g</td> <td>18.01 g</td> <td>3.93 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	153.99 g	59.94 g	9.23 g	73.77 g	0.00 g	4.63 g	142.10 g	13.01 g	3.84 g	142.56 g	30.66 g	1.88 g	95.92 g	18.01 g	3.93 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																										
		46.13 g	28.64 g	10.69 g	26.79 g	32.84 g	5.76 g	54.85 g	25.71 g	3.22 g	18.24 g	9.57 g	1.95 g	29.67 g	33.80 g	5.81 g																																																																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																															
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
153.99 g	59.94 g	9.23 g	73.77 g	0.00 g	4.63 g	142.10 g	13.01 g	3.84 g	142.56 g	30.66 g	1.88 g	95.92 g	18.01 g	3.93 g																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																																																		
1,3,7,9,(6),(10), (11),(12)	1,3,7,9	1,7	1,7,(3),(6),(9),(12)	1,9																																																																																																																									
<b>(05910)</b> <b>GM,TO,hüv,ri</b> <b>zs,kuk,burgo</b> <b>nya</b>	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét Éden, Carbonara szósz, Főtt tészta Éden, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Hajdina köret	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Köleskása, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez, GM pékáru, ebédhez																																																																																																																							
		Energia: 1,094.52 Kcal / 4,575.09 KJ	Energia: 983.93 Kcal / 4,112.83 KJ	Energia: 939.26 Kcal / 3,926.11 KJ	Energia: 707.10 Kcal / 2,955.68 KJ	Energia: 1,000.50 Kcal / 4,182.09 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ																																																																																																																					
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>19.12 g</td> <td>80.06 g</td> <td>28.40 g</td> <td>32.48 g</td> <td>52.46 g</td> <td>11.11 g</td> <td>48.78 g</td> <td>23.82 g</td> <td>2.68 g</td> <td>27.04 g</td> <td>18.36 g</td> <td>6.98 g</td> <td>31.44 g</td> <td>34.65 g</td> <td>5.55 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	19.12 g	80.06 g	28.40 g	32.48 g	52.46 g	11.11 g	48.78 g	23.82 g	2.68 g	27.04 g	18.36 g	6.98 g	31.44 g	34.65 g	5.55 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>73.05 g</td> <td>42.45 g</td> <td>8.22 g</td> <td>95.87 g</td> <td>0.05 g</td> <td>4.58 g</td> <td>110.02 g</td> <td>13.01 g</td> <td>3.83 g</td> <td>106.98 g</td> <td>17.50 g</td> <td>3.25 g</td> <td>138.04 g</td> <td>6.00 g</td> <td>4.02 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	73.05 g	42.45 g	8.22 g	95.87 g	0.05 g	4.58 g	110.02 g	13.01 g	3.83 g	106.98 g	17.50 g	3.25 g	138.04 g	6.00 g	4.02 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g																											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																													
		19.12 g	80.06 g	28.40 g	32.48 g	52.46 g	11.11 g	48.78 g	23.82 g	2.68 g	27.04 g	18.36 g	6.98 g	31.44 g	34.65 g	5.55 g																																																																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																		
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g																																																																																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																		
73.05 g	42.45 g	8.22 g	95.87 g	0.05 g	4.58 g	110.02 g	13.01 g	3.83 g	106.98 g	17.50 g	3.25 g	138.04 g	6.00 g	4.02 g																																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																								
g	g	g	g	g	g																																																																																																																								
7	9	(7)	7	9,15																																																																																																																									



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(05913)</b> GM,TO,hüv,ri zs,kuk,burgo nya7-14	Ebéd	Paradicsomleves, Levesbetét Éden, Carbonara szósz, Főtt tészta Éden, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Hajdina köret	Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Köleskása, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 686.21 Kcal / 2,868.36 KJ	Energia: 506.20 Kcal / 2,115.92 KJ	Energia: 418.64 Kcal / 1,749.92 KJ	Energia: 495.37 Kcal / 2,070.65 KJ	Energia: 591.16 Kcal / 2,471.05 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 12.59 g    50.34 g    17.74 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 16.70 g    28.62 g    5.85 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 22.72 g    10.79 g    1.19 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 18.28 g    12.04 g    4.53 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 19.37 g    22.04 g    3.43 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só 44.89 g    25.49 g    5.03 g	Szénhidrát    Cukor    Só 45.81 g    0.03 g    2.42 g	Szénhidrát    Cukor    Só 49.32 g    7.80 g    1.67 g	Szénhidrát    Cukor    Só 77.31 g    12.42 g    2.05 g	Szénhidrát    Cukor    Só 77.31 g    3.00 g    2.77 g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g
		7	9	(7)	7	9,15		
<b>(06070)</b> GM,TM,To,riz s,kuk,hiszta min	Ebéd	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Carbonara szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat	Húsgaluska leves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyes almaleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség 1/2 adag, Jázmin rizs	Húsleves, JÁZMINrizskása meggyel, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék		
		Energia: 879.27 Kcal / 3,675.35 KJ	Energia: 893.52 Kcal / 3,734.91 KJ	Energia: 882.04 Kcal / 3,686.93 KJ	Energia: 641.04 Kcal / 2,679.55 KJ	Energia: 572.14 Kcal / 2,391.55 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 11.88 g    76.76 g    24.09 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 33.92 g    45.31 g    9.74 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 45.77 g    21.97 g    2.27 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 16.01 g    21.68 g    4.67 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav 27.98 g    35.38 g    5.91 g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav g    g    g
		Szénhidrát    Cukor    Só 36.04 g    2.54 g    5.98 g	Szénhidrát    Cukor    Só 86.49 g    0.01 g    5.53 g	Szénhidrát    Cukor    Só 113.43 g    16.00 g    3.46 g	Szénhidrát    Cukor    Só 94.17 g    19.99 g    5.63 g	Szénhidrát    Cukor    Só 34.62 g    0.00 g    1.56 g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g
		9	9			9,15		
<b>(06073)</b> GM,TM,To,riz s,kuk,hiszta min 7-14	Ebéd	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Carbonara szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat	Húsgaluska leves, Paraj főzelék, Diétás vagdalt, Főtt burgonya	Meggyes almaleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség 1/2 adag, Jázmin rizs	Húsleves, JÁZMINrizskása meggyel, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Cukkinifőzelék		
		Energia: 543.98 Kcal / 2,273.84 KJ	Energia: 484.29 Kcal / 2,024.33 KJ	Energia: 394.01 Kcal / 1,646.96 KJ	Energia: 442.23 Kcal / 1,848.52 KJ	Energia: 423.35 Kcal / 1,769.60 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
7.28 g	47.35 g	14.54 g	18.07 g	26.54 g	5.22 g	21.41 g	9.98 g	1.01 g	10.47 g	13.28 g	2.80 g	18.34 g	25.26 g	3.98 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22.65 g	1.54 g	3.60 g	43.01 g	0.00 g	3.10 g	50.66 g	9.58 g	1.55 g	69.10 g	14.19 g	3.44 g	30.06 g	0.00 g	0.97 g						
9			9			9,15														

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

**Ebéd**

<b>Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt</b>	<b>Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya</b>	<b>Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt barna rizs</b>	<b>Frankfurti leves, Köleskása, Alma</b>	<b>Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez</b>																
Energia: 1,797.74 Kcal / 7,514.55 KJ			Energia: 931.84 Kcal / 3,895.09 KJ			Energia: 1,056.85 Kcal / 4,417.63 KJ			Energia: 739.36 Kcal / 3,090.52 KJ			Energia: 1,249.91 Kcal / 5,224.62 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
42.07 g	137.57 g	41.48 g	35.20 g	34.62 g	5.18 g	52.17 g	28.52 g	3.64 g	22.64 g	17.10 g	5.65 g	48.66 g	62.60 g	8.83 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
120.54 g	7.05 g	9.88 g	120.50 g	0.08 g	5.56 g	122.31 g	0.02 g	5.13 g	121.26 g	0.00 g	3.65 g	121.42 g	3.06 g	8.63 g						
1,3,7,9,15			1,3,9			1,7,15			15			9,15								

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

**Ebéd**

<b>Céklapüré tej nélkül, Kölesgolyó, Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma</b>	<b>Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Húsgombóc, Paraj főzelék, Főtt burgonya 1/2 adag</b>	<b>Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt barna rizs</b>	<b>Zselici húsos leves, Köleskása, Alma</b>	<b>Körteleves, Rakott sárgarépa árpagyönggyel</b>	<b>Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csirkepörkölt (comb), Galuska, Céklasaláta</b>	<b>Húsleves, Roston sült hal szelet, Bulgur köret, Uborkasaláta</b>														
Energia: 850.47 Kcal / 3,554.96 KJ			Energia: 697.61 Kcal / 2,916.01 KJ			Energia: 603.38 Kcal / 2,522.13 KJ			Energia: 378.49 Kcal / 1,582.09 KJ			Energia: 514.14 Kcal / 2,149.11 KJ			Energia: 521.71 Kcal / 2,180.75 KJ			Energia: 762.40 Kcal / 3,186.83 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
15.90 g	62.37 g	20.06 g	30.99 g	37.51 g	10.27 g	35.35 g	19.07 g	2.93 g	14.10 g	7.01 g	1.29 g	17.27 g	22.46 g	6.33 g	24.07 g	18.08 g	2.72 g	45.28 g	40.70 g	7.57 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.35 g	4.53 g	6.55 g	58.04 g	0.01 g	2.41 g	62.86 g	0.24 g	3.19 g	63.54 g	0.01 g	1.97 g	59.67 g	10.63 g	3.48 g	64.30 g	8.00 g	4.61 g	56.94 g	21.30 g	11.17 g
1,3			1,3,7			1,7,15,(10)			9,15			1			1,9,15,(12)			1,4,9,15,(3),(6),(7),(12)		





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(06599) Diab, GM- 70 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggye leves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Köleskása, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez													
		Energia: 1,139.88 Kcal / 4,764.70 KJ	Energia: 608.57 Kcal / 2,543.82 KJ	Energia: 709.24 Kcal / 2,964.62 KJ	Energia: 476.25 Kcal / 1,990.73 KJ	Energia: 717.60 Kcal / 2,999.57 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		19.96 g	86.04 g	28.73 g	25.26 g	24.71 g	4.57 g	44.14 g	20.83 g	2.74 g	15.62 g	13.30 g	4.43 g	29.82 g	33.70 g	5.75 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.77 g	5.50 g	6.63 g	71.19 g	0.05 g	3.56 g	70.38 g	0.02 g	2.91 g	71.94 g	0.02 g	2.75 g	71.86 g	1.95 g	3.97 g	g	g	g	g	
		<b>7,15</b>	<b>3,9</b>	<b>7,15</b>	<b>15</b>	<b>9,15</b>													
<b>(06600) Diab GM 60 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggye leves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Köleskása	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez													
		Energia: 719.15 Kcal / 3,006.05 KJ	Energia: 491.93 Kcal / 2,056.27 KJ	Energia: 590.51 Kcal / 2,468.33 KJ	Energia: 409.01 Kcal / 1,709.66 KJ	Energia: 644.34 Kcal / 2,693.34 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		14.54 g	44.02 g	16.54 g	23.18 g	16.68 g	3.66 g	39.33 g	17.57 g	1.87 g	14.68 g	12.56 g	4.39 g	28.65 g	32.01 g	5.57 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.07 g	30.42 g	5.16 g	62.33 g	0.05 g	2.93 g	57.94 g	7.80 g	2.14 g	58.37 g	0.02 g	2.70 g	58.79 g	1.50 g	3.46 g	g	g	g	g	
		<b>7</b>	<b>3,9</b>	<b>(7)</b>	<b>15</b>	<b>9,15</b>													
<b>(06610) Diab.GM 25- 15-55-25 g CH TTEU</b>	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggye leves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Köleskása	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez													
		Energia: 660.76 Kcal / 2,761.98 KJ	Energia: 445.05 Kcal / 1,860.31 KJ	Energia: 552.67 Kcal / 2,310.16 KJ	Energia: 409.01 Kcal / 1,709.66 KJ	Energia: 623.22 Kcal / 2,605.06 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
		<b>7</b>	<b>3,9</b>	<b>(7)</b>	<b>15</b>	<b>9,15</b>													



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
13.89 g	43.13 g	16.45 g	21.93 g	16.58 g	3.65 g	38.65 g	16.62 g	1.76 g	14.68 g	12.56 g	4.39 g	28.16 g	31.19 g	5.48 g									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.22 g	24.23 g	4.60 g	52.33 g	0.05 g	2.63 g	51.35 g	7.80 g	1.94 g	58.37 g	0.02 g	2.70 g	55.93 g	1.50 g	3.22 g									
7			3,9			(7)			15			9,15											

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

Ebéd																																									
Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt						Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya						Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs						Frankfurti leves, Köleskása						Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez																	
Energia: 663.39 Kcal / 2,772.97 KJ						Energia: 491.93 Kcal / 2,056.27 KJ						Energia: 552.67 Kcal / 2,310.16 KJ						Energia: 378.90 Kcal / 1,583.80 KJ						Energia: 602.11 Kcal / 2,516.82 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																		
13.89 g	43.35 g	16.46 g	23.18 g	16.68 g	3.66 g	38.65 g	16.62 g	1.76 g	13.99 g	12.29 g	4.32 g	27.66 g	30.37 g	5.39 g																											
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																		
53.37 g	22.43 g	4.43 g	62.33 g	0.05 g	2.93 g	51.35 g	7.80 g	1.94 g	52.23 g	0.02 g	2.65 g	53.07 g	1.50 g	2.97 g																											
7			3,9			(7)			15			9,15																													

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

Ebéd																																									
Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt						Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya						Meggyleves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs						Frankfurti leves, Köleskása						Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez																	
Energia: 618.93 Kcal / 2,587.13 KJ						Energia: 398.16 Kcal / 1,664.31 KJ						Energia: 542.25 Kcal / 2,266.61 KJ						Energia: 348.79 Kcal / 1,457.94 KJ						Energia: 559.87 Kcal / 2,340.26 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ						Energia: Kcal / 0.00 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																		
13.40 g	42.63 g	16.39 g	20.68 g	16.48 g	3.64 g	38.53 g	16.55 g	1.76 g	13.31 g	12.02 g	4.26 g	26.68 g	28.72 g	5.21 g																											
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																		
44.44 g	18.23 g	4.05 g	42.33 g	0.05 g	2.33 g	48.72 g	6.51 g	1.89 g	46.10 g	0.02 g	2.60 g	47.35 g	1.50 g	2.47 g																											
7			3,9			(7)			15			9,15																													





## Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(06670) Diab., GM-65 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggye leves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Köleskása, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez													
		Energia: 1,060.53 Kcal / 4,433.02 KJ		Energia: 575.41 Kcal / 2,405.21 KJ		Energia: 666.75 Kcal / 2,787.02 KJ		Energia: 446.14 Kcal / 1,864.87 KJ		Energia: 675.58 Kcal / 2,823.92 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.05 g	79.43 g	26.40 g	24.47 g	23.99 g	4.48 g	42.69 g	20.10 g	2.63 g	14.94 g	13.02 g	4.36 g	29.02 g	32.45 g	5.62 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.85 g	5.06 g	6.24 g	65.45 g	0.05 g	3.36 g	65.36 g	0.01 g	2.71 g	65.80 g	0.02 g	2.70 g	65.12 g	1.80 g	3.59 g					
<b>7,15</b>		<b>3,9</b>		<b>7,15</b>		<b>15</b>		<b>9,15</b>											
<b>(06700) Diab.GM, TM 80 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Levesbetét, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát	Májgaluskaleves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya	Meggye leves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Frankfurti leves, Köleskása, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez													
		Energia: 1,107.55 Kcal / 4,629.56 KJ		Energia: 682.61 Kcal / 2,853.31 KJ		Energia: 742.75 Kcal / 3,104.70 KJ		Energia: 533.01 Kcal / 2,227.98 KJ		Energia: 770.17 Kcal / 3,219.31 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.12 g	80.02 g	24.24 g	26.88 g	27.46 g	4.87 g	43.98 g	21.43 g	2.45 g	15.66 g	15.49 g	4.71 g	30.87 g	35.35 g	5.93 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.02 g	6.30 g	6.06 g	81.64 g	0.05 g	3.99 g	80.86 g	0.02 g	2.84 g	80.74 g	9.00 g	2.76 g	80.03 g	2.10 g	4.47 g					
<b>15</b>		<b>3,9</b>		<b>15</b>		<b>15</b>		<b>9,15</b>											
<b>(06800) Diab., epekímélő 180 g CH</b>	<b>Ebéd</b>	Céklapüré tej nélkül, Kölesgolyó, Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma	BrokkolikréMLEVES, Kölesgolyó, Húsgombóc, Paraj főzelék, Főtt burgonya 1/2 adag	Meggye leves almával, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt barna rizs	Zselici húsos leves, Köleskása, Alma	Körteleves, Rakott sárgarépa árpagyönggyel	ZellerkréMLEVES, Kölesgolyó, Csirkepörkölt (comb), Galuska, Céklasaláta	Húsleves, Roston sült hal szelet, Bulgur köret, Uborkasaláta											
		Energia: 850.47 Kcal / 3,554.96 KJ		Energia: 697.61 Kcal / 2,916.01 KJ		Energia: 603.38 Kcal / 2,522.13 KJ		Energia: 378.49 Kcal / 1,582.09 KJ		Energia: 514.14 Kcal / 2,149.11 KJ		Energia: 521.71 Kcal / 2,180.75 KJ		Energia: 762.40 Kcal / 3,186.83 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír





### Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	15.90 g	62.37 g	20.06 g	30.99 g	37.51 g	10.27 g	35.35 g	19.07 g	2.93 g	14.10 g	7.01 g	1.29 g	17.27 g	22.46 g	6.33 g	24.07 g	18.08 g	2.72 g	45.28 g	40.70 g	7.57 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	62.35 g	4.53 g	6.55 g	58.04 g	0.01 g	2.41 g	62.86 g	0.24 g	3.19 g	63.54 g	0.01 g	1.97 g	59.67 g	10.63 g	3.48 g	64.30 g	8.00 g	4.61 g	56.94 g	21.30 g	11.17 g
	1,3			1,3,7			1,7,15,(10)			9,15			1			1,9,15,(12)			1,4,9,15,(3),(6),(7), (12)		

.....  
Élelmezésvezető

vcngfd

