



Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(01248) Sertésmentes 4-6	Kakaó(7), Sajtos stangli (3, 1, 7)	Citromos tea, Eidámi sajt (7), Liga margarin, Félbarna kenyér(1)	Karamell (7), Perec(3, 1, 7)	Almás tea, Snidlinges túrókrém(7), Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű(3, 1, 7)	Barackos tea, Kakukkfűves szárnyahúskrém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér(1)
		Energia: 420,57 Kcal / 1 757,98 KJ	Energia: 231,66 Kcal / 968,34 KJ	Energia: 293,13 Kcal / 1 225,28 KJ	Energia: 173,09 Kcal / 723,52 KJ	Energia: 173,44 Kcal / 724,98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16,36 g 7,35 g 2,61 g	10,28 g 9,03 g 4,94 g	12,80 g 6,85 g 3,43 g	6,98 g 4,27 g 1,85 g	9,99 g 2,98 g 0,70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71,91 g 8,12 g 1,17 g	27,18 g 7,00 g 1,33 g	44,59 g 8,99 g 0,62 g	26,42 g 7,00 g 0,50 g	26,38 g 7,00 g 0,82 g
		1,3,7	1,7	1,3,7	1,3,7	1,(7)
Ebéd	(01248) Sertésmentes 4-6	Paradicsomleves(9,1), Vadas csirke tokány (10,1,7), Tészta köret (1)	Rizsleves, Kelkáposzta főzelék (1), Csirkepörkölt, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér(1)	Zabgaluskaleves(3,1), Meggy mártás (1,7), Főtt burgonya, Párolt csirkemell	Hentes tokány csirkéből 4 -6(10,15), Karalábéleves (1,7), Párolt bulgur(1), Gyümölcs	Zöldbaleves (1,7), Túró töltelikes gombóc(1), Tejföl 12 %(7), Gyümölcs
		Energia: 513,00 Kcal / 2 144,34 KJ	Energia: 467,27 Kcal / 1 953,19 KJ	Energia: 584,29 Kcal / 2 442,33 KJ	Energia: 465,91 Kcal / 1 947,50 KJ	Energia: 654,63 Kcal / 2 736,35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22,26 g 18,51 g 3,52 g	26,26 g 19,74 g 2,86 g	24,79 g 13,22 g 3,28 g	19,26 g 21,53 g 4,06 g	17,13 g 29,89 g 6,30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		63,61 g 10,38 g 0,33 g	45,24 g 0,06 g 0,58 g	89,45 g 19,04 g 0,79 g	50,96 g 0,12 g 0,61 g	76,52 g 0,03 g 0,31 g
		1,7,9,10,(12)	1	1,3,7	1,7,10,15	1,7
Uzsonna	(01248) Sertésmentes 4-6	Vajkrém magyaros(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér(1)	Lenmagos tojáskrém (10,3), Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű(3, 1, 7)	Főtt tojás(3), Liga margarin, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér(1)	Barackíz, Liga margarin, Félbarna kenyér(1)	Zabszelet(1), Alma
		Energia: 188,61 Kcal / 788,39 KJ	Energia: 158,51 Kcal / 662,57 KJ	Energia: 175,47 Kcal / 733,46 KJ	Energia: 186,96 Kcal / 781,49 KJ	Energia: 245,92 Kcal / 1 027,95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4,40 g 10,54 g 4,86 g	7,16 g 5,91 g 1,09 g	9,17 g 7,29 g 1,87 g	3,86 g 2,38 g 0,71 g	3,76 g 9,46 g 4,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		18,83 g 0,00 g 0,36 g	19,14 g 0,00 g 0,65 g	18,30 g 0,00 g 0,59 g	37,49 g 17,83 g 0,83 g	34,60 g 0,03 g 0,30 g
		1,7	1,3,7,10,(12)	1,3,(7)	1,(7),(12)	1,(3),(7),(8)





Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!





Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(01247) Vegetáriánus 4-6	Kakaó(7), Sajtos stangli (3, 1, 7)			Citromos tea, Eidámi sajt (7), Liga margarin, Félbarna kenyér(1)			Karamell (7), Perec(3, 1, 7)			Almás tea, Snidlinges túrókrém(7), Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű(3, 1, 7)			Barackos tea, Liga margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér(1)		
		Energia: 420,57 Kcal / 1 757,98 Kj			Energia: 231,66 Kcal / 968,34 Kj			Energia: 293,13 Kcal / 1 225,28 Kj			Energia: 173,09 Kcal / 723,52 Kj			Energia: 140,74 Kcal / 588,29 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16,36 g	7,35 g	2,61 g	10,28 g	9,03 g	4,94 g	12,80 g	6,85 g	3,43 g	6,98 g	4,27 g	1,85 g	3,77 g	2,51 g	0,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		71,91 g	8,12 g	1,17 g	27,18 g	7,00 g	1,33 g	44,59 g	8,99 g	0,62 g	26,42 g	7,00 g	0,50 g	25,72 g	7,00 g	0,44 g
		1,3,7			1,7			1,3,7			1,3,7			1,(7)		
Ebéd	(01247) Vegetáriánus 4-6	Paradicsomleves(9,1), Vadas mártás(10,1,7), Tészta köret (1)			Rizsleves, Kelkáposzta főzelék (1), Zöldségpogácsa (11,3,1,7), Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Zabgaluskaleves(3,1), Meggymártás (1,7), Főtt burgonya			Karalábéleves (1,7), Rántott karfiol(3,1), Párolt bulgur(1), Gyümölcs			Zöldbableves (1,7), Túrótöltelikes gombóc(1), Tejföl 12 %(7), Gyümölcs		
		Energia: 433,18 Kcal / 1 810,69 Kj			Energia: 398,59 Kcal / 1 666,11 Kj			Energia: 478,24 Kcal / 1 999,04 Kj			Energia: 401,04 Kcal / 1 676,35 Kj			Energia: 654,63 Kcal / 2 736,35 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,72 g	15,39 g	2,74 g	8,89 g	16,00 g	2,85 g	11,11 g	7,96 g	2,59 g	8,92 g	18,96 g	3,41 g	17,13 g	29,89 g	6,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		63,31 g	10,38 g	0,19 g	48,83 g	0,84 g	0,93 g	88,50 g	19,02 g	0,68 g	50,93 g	0,04 g	0,17 g	76,52 g	0,03 g	0,31 g
		1,7,9,10,(12)			1,3,7,11			1,3,7			1,3,7,(6),(9),(10),(11)			1,7		
Uzsonna	(01247) Vegetáriánus 4-6	Vajkrém magyaros(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Lenmagos tojáskrém (10,3), Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű(3, 1, 7)			Főtt tojás(3), Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Barackíz, Liga margarin, Félbarna kenyér(1)			Zabszelet(1), Alma		
		Energia: 188,61 Kcal / 788,39 Kj			Energia: 158,51 Kcal / 662,57 Kj			Energia: 175,47 Kcal / 733,46 Kj			Energia: 186,96 Kcal / 781,49 Kj			Energia: 245,92 Kcal / 1 027,95 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4,40 g	10,54 g	4,86 g	7,16 g	5,91 g	1,09 g	9,17 g	7,29 g	1,87 g	3,86 g	2,38 g	0,71 g	3,76 g	9,46 g	4,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		18,83 g	0,00 g	0,36 g	19,14 g	0,00 g	0,65 g	18,30 g	0,00 g	0,59 g	37,49 g	17,83 g	0,83 g	34,60 g	0,03 g	0,30 g
		1,7			1,3,7,10,(12)			1,3,(7)			1,(7),(12)			1,(3),(7),(8)		





Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!





Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(01250) Hisztamin 4-6	Tej(7), Sajtos stangli (3, 1, 7)			Citromos tea, Eidámi sajt (7), Liga margarin, Félbarna kenyér(1)			Karamell (7), Perec(3, 1, 7)			Almás tea, Vajkrém natur (7), Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű(3, 1, 7)			Barackos tea, Kígyóborka, Főtt tojás (3), Teljes kiőrlésű kenyér (1)		
		Energia: 379,06 Kcal / 1 584,47 KJ			Energia: 231,66 Kcal / 968,34 KJ			Energia: 293,13 Kcal / 1 225,28 KJ			Energia: 218,40 Kcal / 912,91 KJ			Energia: 186,56 Kcal / 779,82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15,80 g	6,70 g	2,23 g	10,28 g	9,03 g	4,94 g	12,80 g	6,85 g	3,43 g	4,05 g	10,85 g	4,90 g	9,12 g	5,28 g	1,27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		63,60 g	0,13 g	1,17 g	27,18 g	7,00 g	1,33 g	44,59 g	8,99 g	0,62 g	25,82 g	7,00 g	0,48 g	25,33 g	7,00 g	0,50 g
1,3,7			1,7			1,3,7			1,3,7			1,3				
Ebéd	(01250) Hisztamin 4-6	Magyaros zöldségleves (9,1), Vadas csirketokány (10,1,7), Tészta köret (1)			Rizsleves, Kelkáposzta főzelék (1), Sertés pörkölt, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Zabgaluskaleves(3,1), Meggymártás (1,7), Főtt burgonya, Natúr sertésszelet (1)			Karlábéleves (1,7), Sertés tokány(1,7), Párolt bulgur(1), Gyümölcs			Palóclevés (1,7), Nudli (1), Porcukor, Gyümölcs		
		Energia: 443,89 Kcal / 1 855,46 KJ			Energia: 559,77 Kcal / 2 339,84 KJ			Energia: 635,93 Kcal / 2 658,19 KJ			Energia: 586,56 Kcal / 2 451,82 KJ			Energia: 705,32 Kcal / 2 948,24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21,72 g	16,20 g	3,28 g	22,12 g	32,20 g	7,86 g	22,69 g	17,66 g	4,71 g	19,43 g	33,35 g	9,25 g	19,48 g	22,59 g	5,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		52,23 g	2,05 g	0,40 g	44,28 g	0,04 g	0,51 g	94,33 g	19,02 g	0,79 g	54,20 g	0,04 g	0,22 g	104,02 g	10,01 g	0,55 g
1,7,9,10,(12)			1			1,3,7			1,7			1,7				
Uzsonna	(01250) Hisztamin 4-6	Vajkrém natur(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Kígyóborka, Lenmagos tojáskrém(10,3), Zsemle, teljes kiőrlésű(3, 1, 7)			Trappista sajt(7), Liga margarin, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Barackíz, Liga margarin, Félbarna kenyér(1)			Zabszelet(1), Alma		
		Energia: 188,61 Kcal / 788,39 KJ			Energia: 155,96 Kcal / 651,91 KJ			Energia: 202,36 Kcal / 845,86 KJ			Energia: 186,96 Kcal / 781,49 KJ			Energia: 245,92 Kcal / 1 027,95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4,39 g	10,54 g	4,86 g	7,16 g	5,88 g	1,08 g	10,69 g	9,51 g	5,09 g	3,86 g	2,38 g	0,71 g	3,76 g	9,46 g	4,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		18,83 g	0,00 g	0,36 g	18,56 g	0,00 g	0,65 g	18,46 g	0,00 g	1,05 g	37,49 g	17,83 g	0,83 g	34,60 g	0,03 g	0,30 g
1,7			1,3,7,10,(12)			1,7			1,(7),(12)			1,(3),(7),(8)				





Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Tarczy Virág

Dietetikus

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!





Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) (1), Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci(1), Húspástétom, Hónapos reték	Zala felvágott , Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini(1), Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 354.31 Kcal / 1,481.02 KJ	Energia: 247.43 Kcal / 1,034.26 KJ	Energia: 226.56 Kcal / 947.02 KJ	Energia: 262.11 Kcal / 1,095.62 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.98 g16.35 g4.60 g	9.15 g11.15 g2.70 g	8.47 g11.81 g3.27 g	21.37 g7.14 g2.37 g	9.31 g12.68 g3.34 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		40.23 g0.00 g1.74 g	27.48 g7.25 g0.80 g	21.69 g1.41 g1.47 g	27.67 g6.99 g0.64 g	20.51 g0.23 g1.56 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Zellerkrémleves GM, TM* (9), Bolognai spagetti tej-, tojásment(1),	Magyaros karfiolleves GM TM*, Stroganoff pulykaragu GM, TM új (10), Párolt rizs	Tökfőzelék tejmentes(1), Lebbencsleves*(1), Fokhagymás csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Trópusi gyümölcsleves GM TM(7), Cigánypecsenye GM, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Zöldséges bableves GM (9), Harcsapaprikás GM TM*(4), Zöldfűszeres bulgur(1), Körte
		Energia: 534.49 Kcal / 2,234.17 KJ	Energia: 652.28 Kcal / 2,726.53 KJ	Energia: 574.19 Kcal / 2,400.11 KJ	Energia: 1,238.21 Kcal / 5,175.72 KJ	Energia: 833.79 Kcal / 3,485.24 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		28.55 g12.32 g2.71 g	30.26 g27.36 g5.85 g	33.70 g15.23 g3.05 g	26.68 g85.18 g27.95 g	42.31 g19.51 g2.01 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.84 g8.46 g2.84 g	70.40 g1.77 g4.10 g	74.98 g9.92 g4.87 g	88.34 g15.03 g4.67 g	130.03 g22.19 g4.32 g
		1,9	10,(12)	1,(10),(12)	7,(1),(12)	1,4,9
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci(1), Brokkolis zöldségkrém	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma (10)
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 183.38 Kcal / 766.53 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	1.00 g0.45 g0.00 g	5.70 g6.77 g1.18 g	0.69 g1.53 g0.23 g	11.01 g12.85 g3.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.46 g0.46 g	14.10 g7.65 g0.02 g	24.83 g1.33 g0.72 g	36.71 g13.99 g0.00 g	29.43 g0.84 g1.26 g





Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	1		1		1,10,(12)





Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00012) Tojás,olmag	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) (1), Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Edami sajt(7), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci(1), Húspástétom, Hónapos reték	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika
		Energia: 354.31 Kcal / 1,481.02 KJ	Energia: 247.43 Kcal / 1,034.26 KJ	Energia: 269.06 Kcal / 1,124.67 KJ	Energia: 262.11 Kcal / 1,095.62 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.98 g16.35 g4.60 g	9.15 g11.15 g2.70 g	12.43 g14.69 g6.25 g	21.37 g7.14 g2.37 g	9.31 g12.68 g3.34 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		40.23 g0.00 g1.74 g	27.48 g7.25 g0.80 g	21.75 g1.77 g1.41 g	27.67 g6.99 g0.64 g	20.51 g0.23 g1.56 g
		1	1	1,7	1	1
	Ebéd	Zellerkrémleves GM, TM* (9), Bolognai spagetti tej-, tojásment(1),	Stroganoff pulykaragu GM, TM új(10), Magyaros karfiolleves GM TM*, Párolt rizs	Lebbencsleves*(1), Fokhagymás csirkecsíkok, Tökfőzelék (1,7), Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Trópusi gyümölcsleves GM(7), Cigánypecsenye GM, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Zöldséges bableves GM (9), Harcsapaprikás GM TM*(4), Zöldfűszeres bulgur(1), Körte
		Energia: 534.49 Kcal / 2,234.17 KJ	Energia: 652.28 Kcal / 2,726.53 KJ	Energia: 612.59 Kcal / 2,560.63 KJ	Energia: 1,239.22 Kcal / 5,179.94 KJ	Energia: 833.79 Kcal / 3,485.24 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		28.55 g12.32 g2.71 g	30.26 g27.36 g5.85 g	34.54 g18.53 g4.90 g	27.14 g85.26 g28.06 g	42.31 g19.51 g2.01 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.84 g8.46 g2.84 g	70.40 g1.77 g4.10 g	76.27 g11.21 g3.53 g	87.95 g15.22 g4.69 g	130.03 g22.19 g4.32 g
		1,9	10,(12)	1,7,(10),(12)	7,(1),(12)	1,4,9
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta	Brokkolis zöldségkrém, Teljes kiőrlésű buci(1)	Puding (7)	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma(10), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1)
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 183.38 Kcal / 766.53 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	1.00 g0.45 g0.00 g	5.70 g6.77 g1.18 g	5.25 g2.35 g1.27 g	11.01 g12.85 g3.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.46 g0.46 g	14.10 g7.65 g0.02 g	24.83 g1.33 g0.72 g	32.82 g15.94 g0.20 g	29.43 g0.84 g1.26 g
		1	1	7	1,10,(12)	





Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) (1), Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci(1), Húspástétom, Hónapos reték	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika
		Energia: 354.31 Kcal / 1,481.02 KJ	Energia: 247.43 Kcal / 1,034.26 KJ	Energia: 226.56 Kcal / 947.02 KJ	Energia: 262.11 Kcal / 1,095.62 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.98 g16.35 g4.60 g	9.15 g11.15 g2.70 g	8.47 g11.81 g3.27 g	21.37 g7.14 g2.37 g	9.31 g12.68 g3.34 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		40.23 g0.00 g1.74 g	27.48 g7.25 g0.80 g	21.69 g1.41 g1.47 g	27.67 g6.99 g0.64 g	20.51 g0.23 g1.56 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Zellerkrémleves GM, TM* (9), Bolognai spagetti tej-, tojásment(1),	Magyaros karfiolleves GM TM*, Stroganoff pulykaragu GM, TM új (10), Párolt rizs	Lebbencsleves*(1), Fokhagymás csirkecsíkok, Töközelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Trópusi gyümölcsleves GM TM(7), Cigánypecsenye GM, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Tárkonyos zöldségleves GM*, Harcsapaprikás GM TM*(4), Zöldfűszeres bulgur(1), Körte
		Energia: 534.49 Kcal / 2,234.17 KJ	Energia: 652.28 Kcal / 2,726.53 KJ	Energia: 565.52 Kcal / 2,363.87 KJ	Energia: 1,238.21 Kcal / 5,175.72 KJ	Energia: 717.13 Kcal / 2,997.60 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		28.55 g12.32 g2.71 g	30.26 g27.36 g5.85 g	31.72 g22.83 g3.85 g	26.68 g85.18 g27.95 g	31.98 g24.36 g2.52 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.84 g8.46 g2.84 g	70.40 g1.77 g4.10 g	65.87 g5.52 g4.37 g	88.34 g15.03 g4.67 g	100.47 g21.09 g3.72 g
		1,9	10,(12)	1,(10),(12)	7,(1),(12)	1,4,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta	Brokkolis zöldségkrém, Teljes kiőrlésű buci(1)	Puding rizsitalból	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma(10), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1)
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 183.38 Kcal / 766.53 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	1.00 g0.45 g0.00 g	5.70 g6.77 g1.18 g	0.69 g1.53 g0.23 g	11.01 g12.85 g3.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.46 g0.46 g	14.10 g7.65 g0.02 g	24.83 g1.33 g0.72 g	36.71 g13.99 g0.00 g	29.43 g0.84 g1.26 g
		1	1	1	1	1,10,(12)





Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Edami sajt(7), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Hónapos retek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika
		Energia: 325.33 Kcal / 1,359.88 KJ	Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ	Energia: 240.08 Kcal / 1,003.53 KJ	Energia: 233.13 Kcal / 974.48 KJ	Energia: 204.42 Kcal / 854.48 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.25 g16.61 g4.64 g	6.42 g11.41 g2.74 g	9.70 g14.95 g6.29 g	18.64 g7.40 g2.41 g	6.58 g12.94 g3.38 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		33.71 g0.90 g1.64 g	20.96 g7.89 g0.70 g	15.23 g2.67 g1.31 g	21.15 g7.89 g0.54 g	13.99 g1.13 g1.46 g
	7					
	Ebéd	Zellerkrémleves GM, TM* (9), Bolognai spagetti GM, TM,	Magyaros karfiolleves GM TM*, Stroganoff pulykaragu GM, TM új (10), Párolt rizs	Lebbencsleves GM*, Tökfőzelék GM*(7), Fokhagymás csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér	Trópusi gyümölcsleves GM TM(7), Cigánypecsenye GM, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Zöldséges bableves GM (9), Harcsapaprikás GM TM*(4), Zöldfűszeres rizs, Körte
		Energia: 527.20 Kcal / 2,203.70 KJ	Energia: 652.28 Kcal / 2,726.53 KJ	Energia: 616.09 Kcal / 2,575.26 KJ	Energia: 1,238.21 Kcal / 5,175.72 KJ	Energia: 841.50 Kcal / 3,517.47 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		21.75 g12.72 g2.76 g	30.26 g27.36 g5.85 g	30.46 g31.56 g7.65 g	26.68 g85.18 g27.95 g	38.90 g19.15 g1.92 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		82.04 g7.58 g2.85 g	70.40 g1.77 g4.10 g	62.02 g6.60 g4.64 g	88.34 g15.03 g4.67 g	131.40 g22.29 g3.91 g
	9		10,(12)	7,(10),(12)	7,(1),(12)	4,9
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta	Brokkolis zöldségkrém, Gluténmentes kenyér	Puding (7)	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma(10), Gluténmentes kenyér
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 154.40 Kcal / 645.39 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 178.26 Kcal / 745.13 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		1.62 g6.88 g1.20 g	1.00 g0.45 g0.00 g	2.97 g7.03 g1.22 g	5.25 g2.35 g1.27 g	8.28 g13.11 g3.34 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.11 g17.10 g0.36 g	14.10 g7.65 g0.02 g	18.31 g2.23 g0.62 g	32.82 g15.94 g0.20 g	22.91 g1.48 g1.16 g
	7				10,(12)	





Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00022) Glutén- és tejmentes	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Hónapos reték	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika
		Energia: 325.33 Kcal / 1,359.88 KJ	Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ	Energia: 197.58 Kcal / 825.88 KJ	Energia: 233.13 Kcal / 974.48 KJ	Energia: 204.42 Kcal / 854.48 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.25 g16.61 g4.64 g	6.42 g11.41 g2.74 g	5.74 g12.07 g3.31 g	18.64 g7.40 g2.41 g	6.58 g12.94 g3.38 g
	Ebéd	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		33.71 g0.90 g1.64 g	20.96 g7.89 g0.70 g	15.17 g2.31 g1.37 g	21.15 g7.89 g0.54 g	13.99 g1.13 g1.46 g
	Uzsonna					
	Tízórai					
	Ebéd					
	Uzsonna					





Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00046) Tej,toj,olajma g,szój	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) (1), Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci(1), Húspástétom, Hónapos reték	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika
		Energia: 354.31 Kcal / 1,481.02 KJ	Energia: 247.43 Kcal / 1,034.26 KJ	Energia: 226.56 Kcal / 947.02 KJ	Energia: 262.11 Kcal / 1,095.62 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.98 g16.35 g4.60 g	9.15 g11.15 g2.70 g	8.47 g11.81 g3.27 g	21.37 g7.14 g2.37 g	9.31 g12.68 g3.34 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		40.23 g0.00 g1.74 g	27.48 g7.25 g0.80 g	21.69 g1.41 g1.47 g	27.67 g6.99 g0.64 g	20.51 g0.23 g1.56 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Zellerkrémleves GM, TM* (9), Bolognai spagetti tej-, tojásment(1),	Magyaros karfiolleves GM TM*, Stroganoff pulykaragu GM, TM új (10), Párolt rizs	Lebbencsleves*(1), Fokhagymás csirkecsíkok, Töközelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Trópusi gyümölcsleves GM TM(7), Cigánypecsenye GM, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Zöldséges bableves GM (9), Harcsapaprikás GM TM*(4), Zöldfűszeres bulgur(1), Körte
		Energia: 534.49 Kcal / 2,234.17 KJ	Energia: 652.28 Kcal / 2,726.53 KJ	Energia: 565.52 Kcal / 2,363.87 KJ	Energia: 1,238.21 Kcal / 5,175.72 KJ	Energia: 833.79 Kcal / 3,485.24 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		28.55 g12.32 g2.71 g	30.26 g27.36 g5.85 g	31.72 g22.83 g3.85 g	26.68 g85.18 g27.95 g	42.31 g19.51 g2.01 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.84 g8.46 g2.84 g	70.40 g1.77 g4.10 g	65.87 g5.52 g4.37 g	88.34 g15.03 g4.67 g	130.03 g22.19 g4.32 g
		1,9	10,(12)	1,(10),(12)	7,(1),(12)	1,4,9
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta	Brokkolis zöldségkrém, Teljes kiőrlésű buci(1)	Puding rizsitalból	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma(10), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1)
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 183.38 Kcal / 766.53 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	1.00 g0.45 g0.00 g	5.70 g6.77 g1.18 g	0.69 g1.53 g0.23 g	11.01 g12.85 g3.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.46 g0.46 g	14.10 g7.65 g0.02 g	24.83 g1.33 g0.72 g	36.71 g13.99 g0.00 g	29.43 g0.84 g1.26 g
		1	1	1	1	1,10,(12)





Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00048) Tej- és tojásmentes	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) (1), Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci(1), Húspástétom, Hónapos reték	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika
		Energia: 354.31 Kcal / 1,481.02 KJ	Energia: 247.43 Kcal / 1,034.26 KJ	Energia: 226.56 Kcal / 947.02 KJ	Energia: 262.11 Kcal / 1,095.62 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.98 g16.35 g4.60 g	9.15 g11.15 g2.70 g	8.47 g11.81 g3.27 g	21.37 g7.14 g2.37 g	9.31 g12.68 g3.34 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		40.23 g0.00 g1.74 g	27.48 g7.25 g0.80 g	21.69 g1.41 g1.47 g	27.67 g6.99 g0.64 g	20.51 g0.23 g1.56 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Zellerkrémleves GM, TM* (9), Bolognai spagetti tej-, tojásment(1),	Magyaros karfiolleves GM TM*, Stroganoff pulykaragu GM, TM új (10), Párolt rizs	Lebbencsleves*(1), Fokhagymás csirkecsíkok, Töközelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Trópusi gyümölcsleves GM TM(7), Cigánypecsenye GM, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Zöldséges bableves GM (9), Harcsapaprikás GM TM*(4), Zöldfűszeres bulgur(1), Körte
		Energia: 534.49 Kcal / 2,234.17 KJ	Energia: 652.28 Kcal / 2,726.53 KJ	Energia: 565.52 Kcal / 2,363.87 KJ	Energia: 1,238.21 Kcal / 5,175.72 KJ	Energia: 833.79 Kcal / 3,485.24 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		28.55 g12.32 g2.71 g	30.26 g27.36 g5.85 g	31.72 g22.83 g3.85 g	26.68 g85.18 g27.95 g	42.31 g19.51 g2.01 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.84 g8.46 g2.84 g	70.40 g1.77 g4.10 g	65.87 g5.52 g4.37 g	88.34 g15.03 g4.67 g	130.03 g22.19 g4.32 g
		1,9	10,(12)	1,(10),(12)	7,(1),(12)	1,4,9
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta	Brokkolis zöldségkrém, Teljes kiőrlésű buci(1)	Puding rizsitalból	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma(10), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1)
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 183.38 Kcal / 766.53 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	1.00 g0.45 g0.00 g	5.70 g6.77 g1.18 g	0.69 g1.53 g0.23 g	11.01 g12.85 g3.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.46 g0.46 g	14.10 g7.65 g0.02 g	24.83 g1.33 g0.72 g	36.71 g13.99 g0.00 g	29.43 g0.84 g1.26 g
		1	1	1	1	1,10,(12)





Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
00053) Olajos mag mentes	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) (1), Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Edami sajt(7), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci(1), Húspástétom, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika
		Energia: 354.31 Kcal / 1,481.02 KJ	Energia: 247.43 Kcal / 1,034.26 KJ	Energia: 269.06 Kcal / 1,124.67 KJ	Energia: 262.11 Kcal / 1,095.62 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv9.98 g16.35 g4.60 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.15 g11.15 g2.70 g	FehérjeZsírT.Zsírsv12.43 g14.69 g6.25 g	FehérjeZsírT.Zsírsv21.37 g7.14 g2.37 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.31 g12.68 g3.34 g
		SzénhidrátCukorSó40.23 g0.00 g1.74 g	SzénhidrátCukorSó27.48 g7.25 g0.80 g	SzénhidrátCukorSó21.75 g1.77 g1.41 g	SzénhidrátCukorSó27.67 g6.99 g0.64 g	SzénhidrátCukorSó20.51 g0.23 g1.56 g
		1	1	1,7	1	1
	Ebéd	Zellerkrémleves GM, TM* (9), Bolognai spagetti tej-, tojásment(1),	Stroganoff pulykaragu GM, TM új(10), Magyaros karfiolleves GM TM*, Párolt rizs	Lebbencsleves*(1), Fokhagymás csirkecsíkok, Tökfőzelék (1,7), Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Trópusi gyümölcsleves GM(7), Cigánypecsenye GM, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Zöldséges bableves GM (9), Harcsapaprikás GM TM*(4), Zöldfűszeres bulgur(1)
		Energia: 534.49 Kcal / 2,234.17 KJ	Energia: 652.28 Kcal / 2,726.53 KJ	Energia: 612.59 Kcal / 2,560.63 KJ	Energia: 1,239.22 Kcal / 5,179.94 KJ	Energia: 738.40 Kcal / 3,086.51 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv28.55 g12.32 g2.71 g	FehérjeZsírT.Zsírsv30.26 g27.36 g5.85 g	FehérjeZsírT.Zsírsv34.54 g18.53 g4.90 g	FehérjeZsírT.Zsírsv27.14 g85.26 g28.06 g	FehérjeZsírT.Zsírsv41.59 g18.97 g2.01 g
		SzénhidrátCukorSó78.84 g8.46 g2.84 g	SzénhidrátCukorSó70.40 g1.77 g4.10 g	SzénhidrátCukorSó76.27 g11.21 g3.53 g	SzénhidrátCukorSó87.95 g15.22 g4.69 g	SzénhidrátCukorSó108.43 g3.83 g4.31 g
		1,9	10,(12)	1,7,(10),(12)	7,(1),(12)	1,4,9
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta	Brokkolis zöldségkrém, Teljes kiőrlésű buci(1)	Puding (7)	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma(10), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1)
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 183.38 Kcal / 766.53 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv4.35 g6.62 g1.16 g	FehérjeZsírT.Zsírsv1.00 g0.45 g0.00 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5.70 g6.77 g1.18 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5.25 g2.35 g1.27 g	FehérjeZsírT.Zsírsv11.01 g12.85 g3.30 g
		SzénhidrátCukorSó35.63 g16.46 g0.46 g	SzénhidrátCukorSó14.10 g7.65 g0.02 g	SzénhidrátCukorSó24.83 g1.33 g0.72 g	SzénhidrátCukorSó32.82 g15.94 g0.20 g	SzénhidrátCukorSó29.43 g0.84 g1.26 g
		1	1	7	1,10,(12)	





Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00102) Tej- és olajos mag mentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)(1), Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek	Tea, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci(1), Húspástétom, Hónapos retek	Tea, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika
		Energia: 260.72 Kcal / 1,089.81 KJ	Energia: 219.32 Kcal / 916.76 KJ	Energia: 229.31 Kcal / 958.52 KJ	Energia: 234.00 Kcal / 978.12 KJ	Energia: 236.15 Kcal / 987.11 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.00 g15.95 g4.60 g	9.15 g11.15 g2.70 g	8.79 g11.87 g3.27 g	21.37 g7.14 g2.37 g	9.63 g12.74 g3.34 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		20.19 g0.00 g1.73 g	20.49 g0.26 g0.80 g	21.85 g1.41 g1.12 g	20.68 g0.00 g0.64 g	20.67 g0.23 g1.21 g
	1	1	1	1	1	1
	Ebéd	Bolognai spagetti tej-, tojásment(1), Zellerkrémleves GM, TM*(9),	Magyaros karfiolleves GM TM*, Stroganoff pulykaragu GM, TM új (10), Párolt rizs	Lebbencsleves*(1), Fokhagymás csirkecsíkok, Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Trópusi gyümölcsleves GM TM(7), Cigánypecsenye GM, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Zöldséges bableves GM (9), Harcsapaprikás GM TM*(4), Zöldfűszeres bulgur(1), Körte
		Energia: 534.49 Kcal / 2,234.17 KJ	Energia: 652.28 Kcal / 2,726.53 KJ	Energia: 565.52 Kcal / 2,363.87 KJ	Energia: 1,238.21 Kcal / 5,175.72 KJ	Energia: 833.79 Kcal / 3,485.24 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		28.55 g12.32 g2.71 g	30.26 g27.36 g5.85 g	31.72 g22.83 g3.85 g	26.68 g85.18 g27.95 g	42.31 g19.51 g2.01 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.84 g8.46 g2.84 g	70.40 g1.77 g4.10 g	65.87 g5.52 g4.37 g	88.34 g15.03 g4.67 g	130.03 g22.19 g4.32 g
	1,9	10,(12)	1,(10),(12)	7,(1),(12)	1,4,9	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta	Brokkolis zöldségkrém, Teljes kiőrlésű buci(1)	Puding rizsitalból	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma(10), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1)
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 183.38 Kcal / 766.53 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	1.00 g0.45 g0.00 g	5.70 g6.77 g1.18 g	0.69 g1.53 g0.23 g	11.01 g12.85 g3.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.46 g0.46 g	14.10 g7.65 g0.02 g	24.83 g1.33 g0.72 g	36.71 g13.99 g0.00 g	29.43 g0.84 g1.26 g
	1	1	1	1,10,(12)		





Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00199) GM, tej, tojás	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Hónapos retek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika
		Energia: 325.33 Kcal / 1,359.88 KJ	Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ	Energia: 197.58 Kcal / 825.88 KJ	Energia: 233.13 Kcal / 974.48 KJ	Energia: 204.42 Kcal / 854.48 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.25 g16.61 g4.64 g	6.42 g11.41 g2.74 g	5.74 g12.07 g3.31 g	18.64 g7.40 g2.41 g	6.58 g12.94 g3.38 g
	Ebéd	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		33.71 g0.90 g1.64 g	20.96 g7.89 g0.70 g	15.17 g2.31 g1.37 g	21.15 g7.89 g0.54 g	13.99 g1.13 g1.46 g
	Uzsonna					
	Tízórai					
	Ebéd					
	Uzsonna					





Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00219) Diab. (T: 15, E: 40, U: 15)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)(1), Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Edami sajt(7), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci(1), Húspástétom, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika
		Energia: 239.39 Kcal / 1,000.65 Kj	Energia: 203.97 Kcal / 852.59 Kj	Energia: 243.86 Kcal / 1,019.33 Kj	Energia: 208.56 Kcal / 871.78 Kj	Energia: 208.20 Kcal / 870.28 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.94 g15.81 g4.59 g	8.61 g11.10 g2.69 g	11.36 g14.54 g6.24 g	20.39 g7.02 g2.35 g	8.24 g12.53 g3.33 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.26 g0.76 g1.62 g	17.38 g0.97 g0.71 g	16.90 g1.77 g1.30 g	15.62 g0.76 g0.50 g	15.66 g0.23 g1.45 g
		1	1	1,7	1	1
	Ebéd	Zellerkrémleves GM, TM* (9), Mediterrán csirkés tésztá 40 CH*(1),	Magyaros karfiolleves GM TM*, Stroganoff pulykaragu GM, TM új (10), Párolt rizs 40 CH	Csurgatott tojásleves* (3,1), Fokhagymás csirkecsíkok, Tk. kenyér (40)(1), Tökfőzelék 40 CH*(1,7)	Francia hagymaleves GM, TM*, Cigánypecsenye GM, Petrezselymes burgonya 40 CH, Vegyes vágott savanyúság	Tárkonyos zöldségleves GM*, Harcsapaprikás GM TM*(4), Zöldfűszeres bulgur 40 CH(1)
		Energia: 290.19 Kcal / 1,212.99 Kj	Energia: 513.30 Kcal / 2,145.59 Kj	Energia: 551.96 Kcal / 2,307.19 Kj	Energia: 940.47 Kcal / 3,931.16 Kj	Energia: 446.61 Kcal / 1,866.83 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		18.95 g6.20 g0.74 g	27.51 g25.02 g5.57 g	33.58 g27.18 g5.38 g	26.09 g74.98 g24.08 g	25.71 g20.88 g2.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.46 g1.42 g1.41 g	43.82 g1.67 g3.56 g	42.36 g3.96 g3.97 g	43.90 g3.75 g5.97 g	44.78 g2.73 g3.19 g
		1,9,(10),(12)	10,(12)	1,3,7	(1),(12)	1,4,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Sárgarépás margarinkrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM) (1), Liga margarin , Csemege karaj, Pritamin paprika	Brokkolis zöldségkrém, Teljes kiőrlésű buci(1)	Teljes kiőrlésű kifli (TM) (1), Liga margarin , Csemege szalámi, Pritamin paprika	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma(10), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1)
		Energia: 184.98 Kcal / 773.22 Kj	Energia: 171.11 Kcal / 715.24 Kj	Energia: 143.05 Kcal / 597.95 Kj	Energia: 291.35 Kcal / 1,217.84 Kj	Energia: 146.74 Kcal / 613.37 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		3.23 g12.47 g2.25 g	9.59 g7.87 g1.72 g	3.99 g6.52 g1.16 g	9.60 g20.33 g5.99 g	8.44 g12.47 g3.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		15.24 g0.59 g0.41 g	15.59 g1.41 g0.38 g	17.06 g1.33 g0.54 g	17.45 g1.26 g1.72 g	17.77 g0.68 g0.99 g
		1	1	1	1	1,10,(12)





Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00035) Diabetikus-35 g CH	Ebéd	Zellerkrémleves GM, TM* (9), Mediterrán csirkés tészta 35 CH*(1),	Stroganoff pulykaragu GM, TM új(10), Párolt rizs 35 CH, Magyaros karfiolleves GM TM*	Csurgatott tojásleves* (3,1), Fokhagymás csirkecsíkok, Tökfőzelék 35 CH*(1,7), Tk. kenyér (35)(1)	Francia hagymaleves GM, TM*, Cigánypecsenye GM, Petrezselymes burgonya 35 CH, Vegyes vágott savanyúság	Tárkonyos zöldségleves GM*, Harcsapaprikás GM TM*(4), Zöldfűszeres bulgur 35 CH(1)										
		Energia: 251.19 Kcal / 1,049.97 Kj	Energia: 485.54 Kcal / 2,029.56 Kj	Energia: 510.29 Kcal / 2,133.01 Kj	Energia: 910.88 Kcal / 3,807.48 Kj	Energia: 415.33 Kcal / 1,736.08 K										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.26 g	5.30 g	0.63 g	26.93 g	24.70 g	5.54 g	32.61 g	25.07 g	4.89 g	25.45 g	74.26 g	24.00 g	24.72 g	20.36 g	2.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		36.45 g	1.33 g	1.25 g	38.21 g	1.65 g	3.48 g	37.76 g	3.17 g	3.76 g	38.88 g	3.55 g	5.85 g	38.70 g	2.73 g	3.10 g
		1,9,(10),(12)			10,(12)			1,3,7			(1),(12)			1,4,(10),(12)		





Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(01248) Sertésmentes 4-6	Tejeskávé(1,7), Kifli teljes kiőrlésű(1)			Csipkebogyó tea, Csirkemellsonka , Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Tej(7), Molnárka(3, 1, 7)			Citromos tea, Vaniliás túrókrém(7), Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Áfonyás tea, Trappista sajt(7), Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér(1)		
		Energia: 228,20 Kcal / 953,88 KJ			Energia: 174,59 Kcal / 729,79 KJ			Energia: 284,38 Kcal / 1 188,71 KJ			Energia: 324,24 Kcal / 1 355,32 KJ			Energia: 233,13 Kcal / 974,48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11,12 g	3,62 g	1,69 g	9,39 g	2,90 g	0,76 g	10,80 g	6,80 g	10,13 g	13,98 g	9,71 g	4,86 g	10,75 g	9,57 g	5,10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		37,51 g	6,99 g	0,71 g	27,60 g	6,99 g	1,02 g	43,10 g	38,17 g	0,62 g	44,78 g	23,98 g	0,41 g	25,87 g	7,00 g	1,05 g
1,7			1,(6),(7)			1,3,7			1,7			1,7				
Ebéd	(01248) Sertésmentes 4-6	Lebbencsleves (1), Finomfőzelék (1,7), Főtt tojás(3), Gyümölcs, Félbarna kenyér(1)			Kertészleves(9,1), Párolt csirkemell, Paradicsom mártás(9,1), Főtt burgonya			Magyaros zöldségleves (9,1), Eperlevél(1), Lencsefőzelék(10,1,7), Főtt tojás(3), Teljes kiőrlésű kenyér(1), Gyümölcs			Vaníliás körteleves(1,7), Rántott halrudacska (4,3,1), Párolt rizs , Tartármártás (10,3,7)			Csurgatott tojás leves (3,1), Csirkepörkölt, Tarhonya köret ovi(3,1), Vegyes vágott savanyúság(15), Gyümölcs		
		Energia: 490,89 Kcal / 2 051,92 KJ			Energia: 598,72 Kcal / 2 502,65 KJ			Energia: 488,70 Kcal / 2 042,77 KJ			Energia: 572,78 Kcal / 2 394,22 KJ			Energia: 498,08 Kcal / 2 081,97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20,16 g	14,16 g	2,68 g	24,12 g	21,47 g	2,67 g	24,49 g	16,29 g	3,84 g	24,42 g	18,15 g	3,36 g	27,27 g	21,62 g	3,31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		69,57 g	0,07 g	1,95 g	76,07 g	16,61 g	0,22 g	60,22 g	1,05 g	0,45 g	77,65 g	16,48 g	0,57 g	47,76 g	0,02 g	0,96 g
1,3,7			1,9			1,3,7,9,10,(12)			1,3,4,7,10,(2),(6),(9),(12)			1,3,15,(12)				
Uzsonna	(01248) Sertésmentes 4-6	Pulyka felvágott, Liga margarin, Kígyóuborka, Császárzsemle(3, 1, 7)			Gyümölcsjoghurt 100g (7), Kifli, vizes(1)			Trappista sajt(7), Liga margarin, Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű(3, 1, 7)			Pizzás csiga(1, 7)			Kockasajt (7), Zsemle(1)		
		Energia: 185,19 Kcal / 774,09 KJ			Energia: 139,57 Kcal / 583,40 KJ			Energia: 205,90 Kcal / 860,66 KJ			Energia: 184,45 Kcal / 771,00 KJ			Energia: 139,92 Kcal / 584,87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9,35 g	8,08 g	1,53 g	4,56 g	3,34 g	1,56 g	10,36 g	9,85 g	5,15 g	5,58 g	5,89 g	1,36 g	6,08 g	5,21 g	3,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		18,75 g	0,00 g	0,97 g	22,67 g	11,23 g	0,54 g	18,93 g	0,00 g	1,17 g	27,07 g	6,87 g	0,21 g	17,02 g	0,00 g	1,02 g





Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna		1,3,7,(6),(8),(11)	1,7	1,3,7	1,7,(6),(12)	1,7

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!





Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(01247) Vegetáriánus 4-6	Tejeskávé(1,7), Kifli teljes kiőrlésű(1)			Csipkebogyó tea, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Tej(7), Molnárka(3, 1, 7)			Citromos tea, Vaniliás túrókrém(7), Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Áfonyás tea, Trappista sajt(7), Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér(1)		
		Energia: 228,20 Kcal / 953,88 KJ			Energia: 142,09 Kcal / 593,94 KJ			Energia: 284,38 Kcal / 1 188,71 KJ			Energia: 324,24 Kcal / 1 355,32 KJ			Energia: 233,13 Kcal / 974,48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,12 g	3,62 g	1,69 g	3,84 g	2,55 g	0,63 g	10,80 g	6,80 g	10,13 g	13,98 g	9,71 g	4,86 g	10,75 g	9,57 g	5,10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		37,51 g	6,99 g	0,71 g	25,85 g	6,99 g	0,44 g	43,10 g	38,17 g	0,62 g	44,78 g	23,98 g	0,41 g	25,87 g	7,00 g	1,05 g
		1,7			1,(7)			1,3,7			1,7			1,7		
Ebéd	(01247) Vegetáriánus 4-6	Lebbencsleves (1), Finomfőzelék (1,7), Főtt tojás(3), Gyümölcs, Félbarna kenyér(1)			Kertészleves(9,1), Paradicsom mártás(9,1), Főtt burgonya			Magyaros zöldségleves (9,1), Eperlevél(1), Főtt tojás(3), Lencsefőzelék (10,1,7), Teljes kiőrlésű kenyér(1), Gyümölcs			Vaníliás körteleves(1,7), Rántott halrudacska (4,3,1), Párolt rizs , Tartármártás (10,3,7)			Csurgatott tojás leves (3,1), Gombapaprikás (9,1,7), Tarhonya köret ovi(3,1), Gyümölcs		
		Energia: 490,89 Kcal / 2 051,92 KJ			Energia: 492,67 Kcal / 2 059,36 KJ			Energia: 488,70 Kcal / 2 042,77 KJ			Energia: 572,78 Kcal / 2 394,22 KJ			Energia: 441,22 Kcal / 1 844,30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20,16 g	14,16 g	2,68 g	10,44 g	16,21 g	1,98 g	24,49 g	16,29 g	3,84 g	24,42 g	18,15 g	3,36 g	19,03 g	16,94 g	2,91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		69,57 g	0,07 g	1,95 g	75,12 g	16,59 g	0,11 g	60,22 g	1,05 g	0,45 g	77,65 g	16,48 g	0,57 g	52,29 g	0,00 g	0,56 g
		1,3,7			1,9			1,3,7,9,10,(12)			1,3,4,7,10,(2),(6),(9),(12)			1,3,7,9		
Uzsonna	(01247) Vegetáriánus 4-6	Liga margarin, Kígyóuborka, Császárzsemle(3, 1, 7)			Gyümölcsjoghurt 100g (7), Kifli, vizes(1)			Trappista sajt(7), Liga margarin, Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű(3, 1, 7)			Pizzás csiga(1, 7)			Kockasajt (7), Zsemle(1)		
		Energia: 157,56 Kcal / 658,60 KJ			Energia: 139,57 Kcal / 583,40 KJ			Energia: 205,90 Kcal / 860,66 KJ			Energia: 184,45 Kcal / 771,00 KJ			Energia: 139,92 Kcal / 584,87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,10 g	7,38 g	1,30 g	4,56 g	3,34 g	1,56 g	10,36 g	9,85 g	5,15 g	5,58 g	5,89 g	1,36 g	6,08 g	5,21 g	3,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		17,70 g	0,00 g	0,44 g	22,67 g	11,23 g	0,54 g	18,93 g	0,00 g	1,17 g	27,07 g	6,87 g	0,21 g	17,02 g	0,00 g	1,02 g
		1,3,7,(8),(11)			1,7			1,3,7			1,7,(6),(12)			1,7		





Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.16.

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!





Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(01250) Hisztamin 4-6	Tej(7), Kifli teljes kiőrlésű(1)	Csipkebogyó tea, Főtt tojás(3), Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér(1)	Tej(7), Molnárka(3, 1, 7)	Tej(7), Kifli, vizes (1)	Áfonyás tea, Zöldpaprika, Trappista sajt(7), Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér(1)	Csipkebogyó tea, Főtt tojás(3), Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér(1)
		Energia: 197,88 Kcal / 827,14 KJ	Energia: 208,16 Kcal / 870,11 KJ	Energia: 284,38 Kcal / 1 188,71 KJ	Energia: 153,58 Kcal / 641,96 KJ	Energia: 233,12 Kcal / 974,44 KJ	Energia: 208,16 Kcal / 870,11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,07 g 3,62 g 1,69 g	9,24 g 7,35 g 1,87 g	10,80 g 6,80 g 10,13 g	8,56 g 3,44 g 1,63 g	10,74 g 9,56 g 5,09 g	9,24 g 7,35 g 1,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30,02 g 0,00 g 0,71 g	26,09 g 6,99 g 0,58 g	43,10 g 38,17 g 0,62 g	22,04 g 0,00 g 0,56 g	25,87 g 7,00 g 1,04 g	26,09 g 6,99 g 0,58 g
		1,7	1,3,(7)	1,3,7	1,7	1,7	1,3,(7)
Ebéd	(01250) Hisztamin 4-6	Lebbencsleves (1), Finomfőzelék (1,7), Főtt tojás(3), Gyümölcs	Kertészleves(9,1), Húsgombóc(3), Főtt burgonya, Kapormártás (1,7)	Csontleves (9), Eperlevél(1), Burgonyafőzelék (1,7), Párolt csirkemell, Teljes kiőrlésű kenyér(1), Gyümölcs	Vaníliás körteleves (1,7), Rántott halrudacska(4,3,1), Párolt rizs	Csurgatott tojás leves(3,1), Tarhonyáshús(1), Gyümölcs	Húsleves(9), Darásmetélt(1), Barackíz, Gyümölcs
		Energia: 393,91 Kcal / 1 646,54 KJ	Energia: 524,30 Kcal / 2 191,57 KJ	Energia: 485,73 Kcal / 2 030,35 KJ	Energia: 487,25 Kcal / 2 036,71 KJ	Energia: 480,10 Kcal / 2 006,82 KJ	Energia: 628,69 Kcal / 2 627,92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16,49 g 13,79 g 2,57 g	18,00 g 22,23 g 6,28 g	22,50 g 18,64 g 3,59 g	23,89 g 10,11 g 1,46 g	19,75 g 24,72 g 6,67 g	18,75 g 24,28 g 5,68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		49,96 g 0,07 g 1,20 g	61,88 g 5,05 g 0,23 g	55,80 g 0,07 g 0,81 g	74,52 g 15,48 g 0,24 g	43,76 g 0,00 g 0,20 g	82,69 g 21,41 g 0,24 g
		1,3,7	1,3,7,9	1,7,9	1,3,4,7,(2),(6),(9), (10)	1,3	1,9,(12)





Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
Uzsonna	(01250) Hisztamin 4-6	Sajtkrém, natur(7), Kígyóuborka, Császárszemle(3, 1, 7)			Gyümölcsjoghurt 100g(7), Kifli, vizes (1)			Liga margarin, Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű(3, 1, 7)			Barackíz, Liga margarin, Félbarna kenyér(1)			Kockasajt (7), Zsemle(1)			Kifli, vizes(1), Tej (7)		
		Energia: 179,11 Kcal / 748,68 KJ			Energia: 139,57 Kcal / 583,40 KJ			Energia: 110,38 Kcal / 461,39 KJ			Energia: 220,80 Kcal / 922,94 KJ			Energia: 139,92 Kcal / 584,87 KJ			Energia: 153,58 Kcal / 641,96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,80 g	7,63 g	2,20 g	4,56 g	3,34 g	1,56 g	3,43 g	2,79 g	0,67 g	4,61 g	2,45 g	0,73 g	6,08 g	5,21 g	3,05 g	8,56 g	3,44 g	1,63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		19,65 g	0,00 g	0,73 g	22,67 g	11,23 g	0,54 g	17,95 g	0,00 g	0,56 g	44,97 g	21,39 g	0,98 g	17,02 g	0,00 g	1,02 g	22,04 g	0,00 g	0,56 g
1,3,7,(8),(11)			1,7			1,3,7			1,(7),(12)			1,7			1,7				

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Tarczy Virág

Dietetikus

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!





Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00011) Tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) (1), Liga margarin , Zöldséges szelet, Vajretek	Májpástétom (házi), Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Soproni felvágott, Hónapos retek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM) (1), Liga margarin , Gépsonka , Kígyóuborka
		Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 254.71 Kcal / 1,064.69 KJ	Energia: 284.00 Kcal / 1,187.12 KJ	Energia: 159.88 Kcal / 668.30 KJ	Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 KJ	Energia: 236.28 Kcal / 987.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.45 g20.45 g6.00 g	8.99 g10.74 g2.66 g	12.79 g12.81 g2.27 g	8.20 g12.17 g3.22 g	7.75 g11.04 g2.81 g	11.68 g8.85 g1.89 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.26 g2.01 g	41.58 g0.00 g1.06 g	29.21 g7.35 g2.51 g	20.39 g0.23 g1.49 g	28.10 g7.25 g1.06 g	27.37 g6.99 g0.80 g
		1	1	1	1,(10)	1	1
	Ebéd	Csirkera guleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)(1)	Csontleves tésztabetéttel*(1), Lencsefőzelék GM, TM*(10), Sertés aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Póréhagymakréme ves GM, TM*, Mézes-mustáros csirkecsíkok(10), Zöldséges bulgur (1), Alma	Paradicsomleves (1), Gombás sertéskaraj*, Tört burgonya	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Vegyes vágott savanyúság	Pirított tésztaleves (1), Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér (1)
		Energia: 568.04 Kcal / 2,374.41 KJ	Energia: 740.26 Kcal / 3,094.29 KJ	Energia: 625.28 Kcal / 2,613.67 KJ	Energia: 702.41 Kcal / 2,936.07 KJ	Energia: 518.02 Kcal / 2,165.32 KJ	Energia: 727.55 Kcal / 3,041.16 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		29.28 g16.13 g1.86 g	48.63 g25.95 g4.91 g	25.97 g19.89 g3.06 g	39.06 g23.10 g4.82 g	26.70 g13.43 g3.09 g	31.71 g36.20 g10.46 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.18 g11.00 g2.04 g	89.34 g5.86 g4.33 g	93.02 g22.09 g3.63 g	82.72 g17.68 g3.61 g	74.11 g1.01 g3.26 g	72.84 g22.20 g5.37 g
		1	1,10,(12)	1,10,(12)	1	(10),(12)	1
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Sárgabaracklekvár	Szardíniakrém, Póréhagyma(4), Teljes kiőrlésű buci (1)	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci(1)	Fahéjas banánturmix TM	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű buci (1)
		Energia: 206.52 Kcal / 863.25 KJ	Energia: 248.92 Kcal / 1,040.49 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 196.39 Kcal / 820.91 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 171.10 Kcal / 715.20 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv





Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

	4.35 g	6.62 g	1.16 g	6.86 g	13.27 g	2.36 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	5.05 g	9.74 g	1.71 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	4.82 g	6.79 g	1.17 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.33 g	13.16 g	0.47 g	25.81 g	1.58 g	0.51 g	50.32 g	24.98 g	0.03 g	22.32 g	0.72 g	0.49 g	36.12 g	26.56 g	0.06 g	22.77 g	2.10 g	1.45 g
	1,(12)			1,4			1			1			1					





Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
(00012) Tojás,olmag	Tízórai				Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) (1), Liga margarin , Zöldséges szelet, Vajretek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Májpástétom (házi), Kígyóuborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Párizsi, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Trappista sajt(7), Hónapos retek			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM) (1), Liga margarin , Gépsonka , Kígyóuborka		
		Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ			Energia: 254.71 Kcal / 1,064.69 KJ			Energia: 284.00 Kcal / 1,187.12 KJ			Energia: 159.88 Kcal / 668.30 KJ			Energia: 299.85 Kcal / 1,253.37 KJ			Energia: 236.28 Kcal / 987.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.45 g	20.45 g	6.00 g	8.99 g	10.74 g	2.66 g	12.79 g	12.81 g	2.27 g	8.20 g	12.17 g	3.22 g	12.96 g	15.08 g	6.52 g	11.68 g	8.85 g	1.89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.33 g	1.26 g	2.01 g	41.58 g	0.00 g	1.06 g	29.21 g	7.35 g	2.51 g	20.39 g	0.23 g	1.49 g	27.87 g	7.73 g	1.23 g	27.37 g	6.99 g	0.80 g
	1			1			1			1,(10)			1,7			1			
	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)(1)			Csontleves tésztabetéttel*(1), Lencsefőzelék GM (10,7), Sertés aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Póréhagymakréme ves GM, TM*, Mézes-mustáros csirkecsíkok(10), Zöldséges bulgur (1), Alma			Gombás sertéskaraj*, Paradicsomleves (1), Tört burgonya			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Vegyes vágott savanyúság			Pirított tésztaleves (1), Zöldborsófőzelék GM(7), Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér (1)		
		Energia: 568.04 Kcal / 2,374.41 KJ			Energia: 781.17 Kcal / 3,265.29 KJ			Energia: 625.28 Kcal / 2,613.67 KJ			Energia: 702.41 Kcal / 2,936.07 KJ			Energia: 518.02 Kcal / 2,165.32 KJ			Energia: 776.05 Kcal / 3,243.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.28 g	16.13 g	1.86 g	51.33 g	28.73 g	6.44 g	25.97 g	19.89 g	3.06 g	39.06 g	23.10 g	4.82 g	26.70 g	13.43 g	3.09 g	34.54 g	37.19 g	11.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		75.18 g	11.00 g	2.04 g	90.51 g	5.64 g	3.55 g	93.02 g	22.09 g	3.63 g	82.72 g	17.68 g	3.61 g	74.11 g	1.01 g	3.26 g	74.59 g	25.51 g	5.50 g
	1			1,7,10,(12)			1,10,(12)			1			(10),(12)			1,7,(12)			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma(4), Teljes kiőrlésű buci (1)			Vaníliás tejbedara GM(7)			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci(1)			Fahéjas banánturmix TM			Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű buci (1)		
		Energia: 206.52 Kcal / 863.25 KJ			Energia: 248.92 Kcal / 1,040.49 KJ			Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 KJ			Energia: 196.39 Kcal / 820.91 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 171.10 Kcal / 715.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv





Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

	4.35 g	6.62 g	1.16 g	6.86 g	13.27 g	2.36 g	9.20 g	3.78 g	1.72 g	5.05 g	9.74 g	1.71 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	4.82 g	6.79 g	1.17 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.33 g	13.16 g	0.47 g	25.81 g	1.58 g	0.51 g	45.13 g	27.58 g	0.30 g	22.32 g	0.72 g	0.49 g	36.12 g	26.56 g	0.06 g	22.77 g	2.10 g	1.45 g
	1,(12)			1,4			7			1			1					





Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) (1), Liga margarin , Zöldséges szelet, Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Májpástétom (házi), Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Soproni felvágott, Hónapos retek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM) (1), Liga margarin , Gépsonka , Kígyóuborka
		Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 254.71 Kcal / 1,064.69 KJ	Energia: 284.00 Kcal / 1,187.12 KJ	Energia: 159.88 Kcal / 668.30 KJ	Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 KJ	Energia: 236.28 Kcal / 987.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.45 g 20.45 g 6.00 g	8.99 g 10.74 g 2.66 g	12.79 g 12.81 g 2.27 g	8.20 g 12.17 g 3.22 g	7.75 g 11.04 g 2.81 g	11.68 g 8.85 g 1.89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.33 g 1.26 g 2.01 g	41.58 g 0.00 g 1.06 g	29.21 g 7.35 g 2.51 g	20.39 g 0.23 g 1.49 g	28.10 g 7.25 g 1.06 g	27.37 g 6.99 g 0.80 g
		1	1	1	1,(10)	1	1
	Ebéd	Csirkeraguleves GM borsómentes, Káposztás kocka (tojásmentes)(1)	Csontleves tésztabetéttel*(1), Sertés aprópecsenye, Cukkinifőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Póréhagymakréme ves GM, TM*, Mézes-mustáros csirkecsíkok(10), Zöldséges bulgur (1), Alma	Paradicsomleves (1), Gombás sertéskaraj*, Tört burgonya	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Vegyes vágott savanyúság	Pirított tésztaleves (1), Sült debreceni, Karlábéféőzelék GM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér (1)
		Energia: 544.15 Kcal / 2,274.55 KJ	Energia: 540.54 Kcal / 2,259.46 KJ	Energia: 625.28 Kcal / 2,613.67 KJ	Energia: 702.41 Kcal / 2,936.07 KJ	Energia: 518.02 Kcal / 2,165.32 KJ	Energia: 582.55 Kcal / 2,435.06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.12 g 16.02 g 1.86 g	32.47 g 24.93 g 4.74 g	25.97 g 19.89 g 3.06 g	39.06 g 23.10 g 4.82 g	26.70 g 13.43 g 3.09 g	25.18 g 32.65 g 9.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71.70 g 9.48 g 2.07 g	58.02 g 5.38 g 4.80 g	93.02 g 22.09 g 3.63 g	82.72 g 17.68 g 3.61 g	74.11 g 1.01 g 3.26 g	54.78 g 4.82 g 6.36 g
		1	1	1,10,(12)	1	(10),(12)	1
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Sárgabaracklekvár	Szardíniakrém, Póréhagyma(4), Teljes kiőrlésű buci (1)	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci(1)	Fahéjas banánturmix TM	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű buci (1)
		Energia: 206.52 Kcal / 863.25 KJ	Energia: 248.92 Kcal / 1,040.49 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 196.39 Kcal / 820.91 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 171.10 Kcal / 715.20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv





Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

	4.35 g	6.62 g	1.16 g	6.86 g	13.27 g	2.36 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	5.05 g	9.74 g	1.71 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	4.82 g	6.79 g	1.17 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.33 g	13.16 g	0.47 g	25.81 g	1.58 g	0.51 g	50.32 g	24.98 g	0.03 g	22.32 g	0.72 g	0.49 g	36.12 g	26.56 g	0.06 g	22.77 g	2.10 g	1.45 g
	1,(12)			1,4			1			1			1					





Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zöldséges szelet, Vajretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Májpástétom (házi), Kígyóborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt(7), Hónapos retek	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Kígyóborka
		Energia: 282.53 Kcal / 1,180.98 KJ	Energia: 225.73 Kcal / 943.55 KJ	Energia: 255.02 Kcal / 1,065.98 KJ	Energia: 130.90 Kcal / 547.16 KJ	Energia: 270.87 Kcal / 1,132.24 KJ	Energia: 207.30 Kcal / 866.51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.72 g 20.71 g 6.04 g	6.26 g 11.00 g 2.70 g	10.06 g 13.07 g 2.31 g	5.47 g 12.43 g 3.26 g	10.23 g 15.34 g 6.56 g	8.95 g 9.11 g 1.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		14.81 g 2.16 g 1.91 g	35.06 g 0.90 g 0.96 g	22.69 g 7.99 g 2.41 g	13.87 g 1.13 g 1.39 g	21.35 g 8.37 g 1.13 g	20.85 g 7.89 g 0.70 g
		(10)				7	
	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka GM	Csontleves GM*, Lencsefőzelék GM (10,7), Sertés aprópecsenye, Gluténmentes kenyér	Póréhagymakréml e GM, TM*, Mézes-mustáros csirkecsíkok(10), Zöldséges rizs , Alma	Paradicsomleves GM*, Gombás sertéskaraj*, Tört burgonya	Bácskai rizseshús *, Vegyes vágott savanyúság, Zöldségkrémleves GM, TM*	Pirított tésztales e GM, Zöldborsófőzelék GM(7), Sült debreceni, Gluténmentes kenyér
		Energia: 735.70 Kcal / 3,075.23 KJ	Energia: 777.90 Kcal / 3,251.62 KJ	Energia: 617.97 Kcal / 2,583.11 KJ	Energia: 677.45 Kcal / 2,831.74 KJ	Energia: 518.02 Kcal / 2,165.32 KJ	Energia: 776.26 Kcal / 3,244.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.33 g 17.48 g 1.99 g	48.79 g 29.44 g 6.56 g	22.68 g 21.11 g 3.16 g	37.92 g 23.12 g 4.80 g	26.70 g 13.43 g 3.09 g	32.04 g 37.92 g 11.32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		116.48 g 10.23 g 2.11 g	88.59 g 6.73 g 3.61 g	87.54 g 21.52 g 3.74 g	83.67 g 17.59 g 3.61 g	74.11 g 1.01 g 3.26 g	73.44 g 26.60 g 5.57 g
		7,10,(12)		10,(12)		(10),(12)	
						7,(12)	





Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00020) Gluténmentes S	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Sárgabaracklekvár	Szardíniakrém, Póréhagyma(4), Gluténmentes kenyér	Vaníliás tejbedara GM(7)	Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM	Paprikás zöldségkrém, Gluténmentes kenyér
		Energia: 177.54 Kcal / 742.12 KJ	Energia: 219.94 Kcal / 919.35 KJ	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 KJ	Energia: 167.41 Kcal / 699.77 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 142.12 Kcal / 594.06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1.62 g 6.88 g 1.20 g	4.13 g 13.53 g 2.40 g	9.20 g 3.78 g 1.72 g	2.32 g 10.00 g 1.75 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	2.09 g 7.05 g 1.21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.81 g 13.80 g 0.37 g	19.29 g 2.48 g 0.41 g	45.13 g 27.58 g 0.30 g	15.80 g 1.62 g 0.39 g	36.12 g 26.56 g 0.06 g	16.25 g 3.00 g 1.35 g
		(12)	4	7			





Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00022) Glutén- és tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zöldséges szelet, Vajretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Májpástétom (házi), Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Soproni felvágott, Hónapos retek	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Kígyóuborka
		Energia: 282.53 Kcal / 1,180.98 KJ	Energia: 225.73 Kcal / 943.55 KJ	Energia: 255.02 Kcal / 1,065.98 KJ	Energia: 130.90 Kcal / 547.16 KJ	Energia: 214.35 Kcal / 895.98 KJ	Energia: 207.30 Kcal / 866.51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.72 g 20.71 g 6.04 g	6.26 g 11.00 g 2.70 g	10.06 g 13.07 g 2.31 g	5.47 g 12.43 g 3.26 g	5.02 g 11.30 g 2.85 g	8.95 g 9.11 g 1.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		14.81 g 2.16 g 1.91 g	35.06 g 0.90 g 0.96 g	22.69 g 7.99 g 2.41 g	13.87 g 1.13 g 1.39 g	21.58 g 7.89 g 0.96 g	20.85 g 7.89 g 0.70 g
		(10)					
	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka GM	Csontleves GM*, Lencsefőzelék GM, TM*(10), Sertés aprópecsenye, Gluténmentes kenyér	Póréhagymakréme ves GM, TM*, Mézes-mustáros csirkecsíkok(10), Zöldséges rizs , Alma	Gombás sertéskaraj*, Paradicsomleves GM*, Tört burgonya	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Vegyes vágott savanyúság	Pirított tésztales GM, Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Sült debreceni, Gluténmentes kenyér
		Energia: 735.70 Kcal / 3,075.23 KJ	Energia: 713.04 Kcal / 2,980.51 KJ	Energia: 617.97 Kcal / 2,583.11 KJ	Energia: 677.45 Kcal / 2,831.74 KJ	Energia: 518.02 Kcal / 2,165.32 KJ	Energia: 703.81 Kcal / 2,941.93 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.33 g 17.48 g 1.99 g	45.58 g 26.37 g 4.99 g	22.68 g 21.11 g 3.16 g	37.92 g 23.12 g 4.80 g	26.70 g 13.43 g 3.09 g	28.70 g 36.64 g 10.54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		116.48 g 10.23 g 2.11 g	83.12 g 6.65 g 4.28 g	87.54 g 21.52 g 3.74 g	83.67 g 17.59 g 3.61 g	74.11 g 1.01 g 3.26 g	67.39 g 22.99 g 5.33 g
		10,(12)		10,(12)		(10),(12)	





Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
(00022) Glutén- és tejmentes	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma(4), Gluténmentes kenyér			Vaníliás rizstejbedara GM,TM			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			Fahéjas banánturmix TM			Paprikás zöldségkrém, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 177.54 Kcal / 742.12 KJ			Energia: 219.94 Kcal / 919.35 KJ			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ			Energia: 167.41 Kcal / 699.77 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 142.12 Kcal / 594.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1.62 g	6.88 g	1.20 g	4.13 g	13.53 g	2.40 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	2.32 g	10.00 g	1.75 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	2.09 g	7.05 g	1.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		25.81 g	13.80 g	0.37 g	19.29 g	2.48 g	0.41 g	50.32 g	24.98 g	0.03 g	15.80 g	1.62 g	0.39 g	36.12 g	26.56 g	0.06 g	16.25 g	3.00 g	1.35 g
(12)			4																





Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00046) Tej,toj,olajma g,szój	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) (1), Liga margarin , Zöldséges szelet, Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Májpástétom (házi), Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Soproni felvágott, Hónapos retek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM) (1), Liga margarin , Gépsonka , Kígyóuborka
		Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 254.71 Kcal / 1,064.69 KJ	Energia: 284.00 Kcal / 1,187.12 KJ	Energia: 159.88 Kcal / 668.30 KJ	Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 KJ	Energia: 236.28 Kcal / 987.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.45 g 20.45 g 6.00 g	8.99 g 10.74 g 2.66 g	12.79 g 12.81 g 2.27 g	8.20 g 12.17 g 3.22 g	7.75 g 11.04 g 2.81 g	11.68 g 8.85 g 1.89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.33 g 1.26 g 2.01 g	41.58 g 0.00 g 1.06 g	29.21 g 7.35 g 2.51 g	20.39 g 0.23 g 1.49 g	28.10 g 7.25 g 1.06 g	27.37 g 6.99 g 0.80 g
		1	1	1	1,(10)	1	1
	Ebéd	Csirkeraguleves GM borsómentes, Káposztás kocka (tojásmentes)(1)	Csontleves tésztabetéttel*(1), Cukkinifőzelék GM TM*, Sertés aprópecsenye	Póréhagymakréme ves GM, TM*, Mézes-mustáros csirkecsíkok(10), Zöldséges bulgur (1), Alma	Paradicsomleves (1), Gombás sertéskaraj*, Tört burgonya	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Vegyes vágott savanyúság	Pirított tésztaleves (1), Karalábefőzelék GM, TM, Sült debreceni
		Energia: 544.15 Kcal / 2,274.55 KJ	Energia: 445.87 Kcal / 1,863.74 KJ	Energia: 625.28 Kcal / 2,613.67 KJ	Energia: 702.41 Kcal / 2,936.07 KJ	Energia: 518.02 Kcal / 2,165.32 KJ	Energia: 487.88 Kcal / 2,039.34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.12 g 16.02 g 1.86 g	28.77 g 24.44 g 4.71 g	25.97 g 19.89 g 3.06 g	39.06 g 23.10 g 4.82 g	26.70 g 13.43 g 3.09 g	21.48 g 32.16 g 9.88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71.70 g 9.48 g 2.07 g	39.27 g 5.38 g 4.41 g	93.02 g 22.09 g 3.63 g	82.72 g 17.68 g 3.61 g	74.11 g 1.01 g 3.26 g	36.03 g 4.82 g 5.97 g
		1	1	1,10,(12)	1	(10),(12)	1
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Sárgabaracklekvár	Szardíniakrém, Póréhagyma(4), Teljes kiőrlésű buci (1)	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci(1)	Fahéjas banánturmix TM	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű buci (1)
		Energia: 206.52 Kcal / 863.25 KJ	Energia: 248.92 Kcal / 1,040.49 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 196.39 Kcal / 820.91 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 171.10 Kcal / 715.20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv





Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

	4.35 g	6.62 g	1.16 g	6.86 g	13.27 g	2.36 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	5.05 g	9.74 g	1.71 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	4.82 g	6.79 g	1.17 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.33 g	13.16 g	0.47 g	25.81 g	1.58 g	0.51 g	50.32 g	24.98 g	0.03 g	22.32 g	0.72 g	0.49 g	36.12 g	26.56 g	0.06 g	22.77 g	2.10 g	1.45 g
	1,(12)			1,4			1			1			1					





Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00048) Tej- és tojásmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) (1), Liga margarin , Zöldséges szelet, Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Májpástétom (házi), Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Soproni felvágott, Hónapos retek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM) (1), Liga margarin , Gépsonka , Kígyóuborka
		Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 254.71 Kcal / 1,064.69 KJ	Energia: 284.00 Kcal / 1,187.12 KJ	Energia: 159.88 Kcal / 668.30 KJ	Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 KJ	Energia: 236.28 Kcal / 987.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.45 g 20.45 g 6.00 g	8.99 g 10.74 g 2.66 g	12.79 g 12.81 g 2.27 g	8.20 g 12.17 g 3.22 g	7.75 g 11.04 g 2.81 g	11.68 g 8.85 g 1.89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.33 g 1.26 g 2.01 g	41.58 g 0.00 g 1.06 g	29.21 g 7.35 g 2.51 g	20.39 g 0.23 g 1.49 g	28.10 g 7.25 g 1.06 g	27.37 g 6.99 g 0.80 g
		1	1	1	1,(10)	1	1
	Ebéd	Csirkeraaguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)(1)	Csontleves tésztabetéttel*(1), Lencsefőzelék GM, TM*(10), Sertés aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Póréhagymakréme ves GM, TM*, Mézes-mustáros csirkecsíkok(10), Zöldséges bulgur (1), Alma	Paradicsomleves (1), Gombás sertéskaraj*, Tört burgonya	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Vegyes vágott savanyúság	Pirított tésztaleves (1), Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér (1)
		Energia: 568.04 Kcal / 2,374.41 KJ	Energia: 740.26 Kcal / 3,094.29 KJ	Energia: 625.28 Kcal / 2,613.67 KJ	Energia: 702.41 Kcal / 2,936.07 KJ	Energia: 518.02 Kcal / 2,165.32 KJ	Energia: 727.55 Kcal / 3,041.16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.28 g 16.13 g 1.86 g	48.63 g 25.95 g 4.91 g	25.97 g 19.89 g 3.06 g	39.06 g 23.10 g 4.82 g	26.70 g 13.43 g 3.09 g	31.71 g 36.20 g 10.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.18 g 11.00 g 2.04 g	89.34 g 5.86 g 4.33 g	93.02 g 22.09 g 3.63 g	82.72 g 17.68 g 3.61 g	74.11 g 1.01 g 3.26 g	72.84 g 22.20 g 5.37 g
		1	1,10,(12)	1,10,(12)	1	(10),(12)	1
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Sárgabaracklekvár	Szardíniakrém, Póréhagyma(4), Teljes kiőrlésű buci (1)	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci(1)	Fahéjas banánturmix TM	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű buci (1)
		Energia: 206.52 Kcal / 863.25 KJ	Energia: 248.92 Kcal / 1,040.49 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 196.39 Kcal / 820.91 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 171.10 Kcal / 715.20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv





Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

	4.35 g	6.62 g	1.16 g	6.86 g	13.27 g	2.36 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	5.05 g	9.74 g	1.71 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	4.82 g	6.79 g	1.17 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.33 g	13.16 g	0.47 g	25.81 g	1.58 g	0.51 g	50.32 g	24.98 g	0.03 g	22.32 g	0.72 g	0.49 g	36.12 g	26.56 g	0.06 g	22.77 g	2.10 g	1.45 g
	1,(12)			1,4			1			1			1					





Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
(00053) Olajos mag mentes	Tízórai				Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) (1), Liga margarin , Zöldséges szelet, Vajretek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Májpástétom (házi), Kígyóuborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Párizsi, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Trappista sajt(7), Hónapos retek			Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM) (1), Liga margarin , Gépsonka , Kígyóuborka		
		Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ			Energia: 254.71 Kcal / 1,064.69 KJ			Energia: 284.00 Kcal / 1,187.12 KJ			Energia: 159.88 Kcal / 668.30 KJ			Energia: 299.85 Kcal / 1,253.37 KJ			Energia: 236.28 Kcal / 987.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.45 g	20.45 g	6.00 g	8.99 g	10.74 g	2.66 g	12.79 g	12.81 g	2.27 g	8.20 g	12.17 g	3.22 g	12.96 g	15.08 g	6.52 g	11.68 g	8.85 g	1.89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.33 g	1.26 g	2.01 g	41.58 g	0.00 g	1.06 g	29.21 g	7.35 g	2.51 g	20.39 g	0.23 g	1.49 g	27.87 g	7.73 g	1.23 g	27.37 g	6.99 g	0.80 g
	1			1			1			1,(10)			1,7			1			
	Ebéd																		
		Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)(1)			Csontleves tésztabetéttel*(1), Lencsefőzelék GM (10,7), Sertés aprópecsenye			Póréhagymakréme ves GM, TM*, Mézes-mustáros csirkecsíkok(10), Zöldséges bulgur (1), Alma			Gombás sertéskaraj*, Tört burgonya , Paradicsomleves (1)			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Vegyes vágott savanyúság			Pirított tésztaleves (1), Zöldborsófőzelék GM(7), Sült debreceni		
		Energia: 568.04 Kcal / 2,374.41 KJ			Energia: 686.50 Kcal / 2,869.57 KJ			Energia: 625.28 Kcal / 2,613.67 KJ			Energia: 702.41 Kcal / 2,936.07 KJ			Energia: 518.02 Kcal / 2,165.32 KJ			Energia: 681.38 Kcal / 2,848.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.28 g	16.13 g	1.86 g	47.63 g	28.24 g	6.41 g	25.97 g	19.89 g	3.06 g	39.06 g	23.10 g	4.82 g	26.70 g	13.43 g	3.09 g	30.84 g	36.70 g	11.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	75.18 g	11.00 g	2.04 g	71.76 g	5.64 g	3.16 g	93.02 g	22.09 g	3.63 g	82.72 g	17.68 g	3.61 g	74.11 g	1.01 g	3.26 g	55.84 g	25.51 g	5.11 g	
	1			1,7,10,(12)			1,10,(12)			1			(10),(12)			1,7,(12)			
	Uzsonna																		
		Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Sárgabaracklevár			Szardíniakrém, Póréhagyma(4), Teljes kiőrlésű buci (1)			Vaníliás tejbedara GM(7)			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci(1)			Fahéjas banánturmix TM			Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű buci (1)		
Energia: 206.52 Kcal / 863.25 KJ			Energia: 248.92 Kcal / 1,040.49 KJ			Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 KJ			Energia: 196.39 Kcal / 820.91 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 171.10 Kcal / 715.20 KJ				
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		





Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

	4.35 g	6.62 g	1.16 g	6.86 g	13.27 g	2.36 g	9.20 g	3.78 g	1.72 g	5.05 g	9.74 g	1.71 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	4.82 g	6.79 g	1.17 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.33 g	13.16 g	0.47 g	25.81 g	1.58 g	0.51 g	45.13 g	27.58 g	0.30 g	22.32 g	0.72 g	0.49 g	36.12 g	26.56 g	0.06 g	22.77 g	2.10 g	1.45 g
	1,(12)			1,4			7			1			1					





Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00102) Tej- és olajos mag mentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM) (1), Liga margarin , Zöldséges szelet, Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Májpástétom (házi), Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Soproni felvágott, Hónapos retek	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM) (1), Liga margarin , Gépsonka , Kígyóborka
		Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 161.12 Kcal / 673.48 KJ	Energia: 255.89 Kcal / 1,069.62 KJ	Energia: 162.63 Kcal / 679.79 KJ	Energia: 215.22 Kcal / 899.62 KJ	Energia: 236.28 Kcal / 987.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10.45 g 20.45 g 6.00 g	8.01 g 10.34 g 2.66 g	12.79 g 12.81 g 2.27 g	8.52 g 12.23 g 3.22 g	7.75 g 11.04 g 2.81 g	11.68 g 8.85 g 1.89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.33 g 1.26 g 2.01 g	21.54 g 0.00 g 1.05 g	22.22 g 0.36 g 2.51 g	20.55 g 0.23 g 1.14 g	21.11 g 0.26 g 1.06 g	27.37 g 6.99 g 0.80 g
	1	1	1	1,(10)	1	1	
	Ebéd	Káposztás kocka (tojásmentes)(1), Csirkeraguleves GM	Csontleves tésztabetéttel*(1), Lencsefőzelék GM, TM*(10), Sertés aprópecsenye	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mézes-mustáros csirkecsíkok(10), Zöldséges bulgur (1), Alma	Paradicsomleves (1), Gombás sertéskaraj*, Tört burgonya	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Vegyes vágott savanyúság	Pirított tésztaleves (1), Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Sült debreceni
		Energia: 568.04 Kcal / 2,374.41 KJ	Energia: 645.59 Kcal / 2,698.57 KJ	Energia: 625.28 Kcal / 2,613.67 KJ	Energia: 702.41 Kcal / 2,936.07 KJ	Energia: 518.02 Kcal / 2,165.32 KJ	Energia: 632.88 Kcal / 2,645.44 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
		29.28 g 16.13 g 1.86 g	44.93 g 25.46 g 4.88 g	25.97 g 19.89 g 3.06 g	39.06 g 23.10 g 4.82 g	26.70 g 13.43 g 3.09 g	28.01 g 35.71 g 10.43 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.18 g 11.00 g 2.04 g	70.59 g 5.86 g 3.94 g	93.02 g 22.09 g 3.63 g	82.72 g 17.68 g 3.61 g	74.11 g 1.01 g 3.26 g	54.09 g 22.20 g 4.98 g
	1	1,10,(12)	1,10,(12)	1	(10),(12)	1	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Sárgabaracklekvár	Szardíniakrém, Póréhagyma(4), Teljes kiőrlésű buci (1)	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci(1)	Fahéjas banánturmix TM	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű buci (1)
		Energia: 206.52 Kcal / 863.25 KJ	Energia: 248.92 Kcal / 1,040.49 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 196.39 Kcal / 820.91 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 171.10 Kcal / 715.20 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
		4.35 g 6.62 g 1.16 g	6.86 g 13.27 g 2.36 g	3.12 g 2.68 g 0.33 g	5.05 g 9.74 g 1.71 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	4.82 g 6.79 g 1.17 g





Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

(00199) GM,
tej, tojás

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.33 g	13.16 g	0.47 g	25.81 g	1.58 g	0.51 g	50.32 g	24.98 g	0.03 g	22.32 g	0.72 g	0.49 g	36.12 g	26.56 g	0.06 g	22.77 g	2.10 g	1.45 g
	1,(12)			1,4			1			1			1			1		
Tízórai																		
	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika			Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zöldséges szelet, Vajretek			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Májpástétom (házi), Kígyóuborka			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Soproni felvágott, Hónapos retek			Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Kígyóuborka		
	Energia: 282.53 Kcal / 1,180.98 KJ			Energia: 225.73 Kcal / 943.55 KJ			Energia: 255.02 Kcal / 1,065.98 KJ			Energia: 130.90 Kcal / 547.16 KJ			Energia: 214.35 Kcal / 895.98 KJ			Energia: 207.30 Kcal / 866.51 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7.72 g	20.71 g	6.04 g	6.26 g	11.00 g	2.70 g	10.06 g	13.07 g	2.31 g	5.47 g	12.43 g	3.26 g	5.02 g	11.30 g	2.85 g	8.95 g	9.11 g	1.93 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	14.81 g	2.16 g	1.91 g	35.06 g	0.90 g	0.96 g	22.69 g	7.99 g	2.41 g	13.87 g	1.13 g	1.39 g	21.58 g	7.89 g	0.96 g	20.85 g	7.89 g	0.70 g
	(10)																	
Ebéd																		
	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka GM			Csontleves GM*, Lencsefőzelék GM, TM*(10), Sertés aprópecsenye			Póréhagymakréme ves GM, TM*, Mézes-mustáros csirkecsíkok(10), Zöldséges rizs , Alma			Gombás sertéskaraj*, Paradicsomleves GM*, Tört burgonya			Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús *, Vegyes vágott savanyúság			Pirított tésztaleves GM, Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Sült debreceni		
	Energia: 735.70 Kcal / 3,075.23 KJ			Energia: 641.20 Kcal / 2,680.22 KJ			Energia: 617.97 Kcal / 2,583.11 KJ			Energia: 677.45 Kcal / 2,831.74 KJ			Energia: 518.02 Kcal / 2,165.32 KJ			Energia: 631.97 Kcal / 2,641.63 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
	25.33 g	17.48 g	1.99 g	44.04 g	25.49 g	4.89 g	22.68 g	21.11 g	3.16 g	37.92 g	23.12 g	4.80 g	26.70 g	13.43 g	3.09 g	27.16 g	35.76 g	10.44 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	116.48 g	10.23 g	2.11 g	70.22 g	5.75 g	3.94 g	87.54 g	21.52 g	3.74 g	83.67 g	17.59 g	3.61 g	74.11 g	1.01 g	3.26 g	54.49 g	22.09 g	4.99 g
	10,(12)			10,(12)			10,(12)			(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)		





Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
(00199) GM, tej, tojás	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Sárgabaracklekvár			Szardíniakrém, Póréhagyma(4), Gluténmentes kenyér			Vaníliás rizstejbedara GM,TM			Padlizsánkrém TM, Gluténmentes kenyér			Fahéjas banánturmix TM			Paprikás zöldségkrém, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 177.54 Kcal / 742.12 KJ			Energia: 219.94 Kcal / 919.35 KJ			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ			Energia: 167.41 Kcal / 699.77 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 142.12 Kcal / 594.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1.62 g	6.88 g	1.20 g	4.13 g	13.53 g	2.40 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	2.32 g	10.00 g	1.75 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	2.09 g	7.05 g	1.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		25.81 g	13.80 g	0.37 g	19.29 g	2.48 g	0.41 g	50.32 g	24.98 g	0.03 g	15.80 g	1.62 g	0.39 g	36.12 g	26.56 g	0.06 g	16.25 g	3.00 g	1.35 g
(12)			4																





Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00219) Diab. (T: 15, E: 40, U: 15)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)(1), Liga margarin , Zöldséges szelet, Vajretek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Májpástétom (házi), Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Párizsi, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Trappista sajt(7), Hónapos retek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)(1), Liga margarin , Gépsonka , Kígyóborka
		Energia: 286.31 Kcal / 1,196.78 KJ	Energia: 134.74 Kcal / 563.21 KJ	Energia: 230.45 Kcal / 963.28 KJ	Energia: 139.72 Kcal / 584.03 KJ	Energia: 246.30 Kcal / 1,029.53 KJ	Energia: 185.94 Kcal / 777.23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.38 g 20.30 g 5.99 g	6.74 g 10.16 g 2.64 g	11.82 g 12.69 g 2.25 g	7.35 g 12.05 g 3.21 g	11.99 g 14.96 g 6.50 g	10.61 g 8.70 g 1.88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.48 g 1.26 g 1.90 g	16.63 g 0.76 g 0.92 g	17.16 g 1.04 g 2.38 g	16.51 g 0.23 g 1.40 g	15.82 g 1.42 g 1.10 g	16.29 g 0.76 g 0.69 g
		1	1	1	1,(10)	1,7	1
	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka diab 40 CH (1)	Csontleves tésztabetéttel*(1), Cukkinifőzelék 40 CH*(1,7), Sertés aprópecsenye, Tk. kenyér (40)(1)	Póréhagymakréme ves GM, TM*, Mustáros csirkeragu GM, TM (10), Zöldséges bulgur 40 CH(1)	Brokkolileves GM *, Gombás sertéskaraj*, Tört burgonya 40 CH	Zöldségkrémleves GM, TM*, Bácskai rizseshús 40 CH, Vegyes vágott savanyúság	Pirított tésztaleves (1), Karalábefőzelék 40 CH(1,7), Sült debreceni, Tk. kenyér (40)(1)
		Energia: 378.87 Kcal / 1,583.68 KJ	Energia: 490.86 Kcal / 2,051.79 KJ	Energia: 388.78 Kcal / 1,625.10 KJ	Energia: 504.44 Kcal / 2,108.56 KJ	Energia: 298.64 Kcal / 1,248.32 KJ	Energia: 639.16 Kcal / 2,671.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24.33 g 11.35 g 1.33 g	30.48 g 23.54 g 5.35 g	22.92 g 16.13 g 2.33 g	36.36 g 21.70 g 4.62 g	15.40 g 7.23 g 1.62 g	24.08 g 40.89 g 10.99 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.00 g 4.61 g 1.74 g	42.00 g 5.33 g 4.22 g	44.25 g 2.65 g 2.99 g	44.05 g 2.66 g 3.56 g	44.78 g 0.71 g 2.65 g	42.66 g 5.46 g 5.97 g
		1	1,7	1,10,(12)	(10),(12)	1,7	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Póréhagyma(4), Teljes kiőrlésű buci (1)	Teljes kiőrlésű kifli (TM)(1), Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű buci(1)	Teljes kiőrlésű kifli (TM)(1), Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Paprikás zöldségkrém, Teljes kiőrlésű buci (1)
		Energia: 248.92 Kcal / 1,040.49 KJ	Energia: 202.54 Kcal / 846.62 KJ	Energia: 177.82 Kcal / 743.29 KJ	Energia: 160.09 Kcal / 669.18 KJ	Energia: 196.51 Kcal / 821.41 KJ	Energia: 134.80 Kcal / 563.46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv





Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

	4.75 g	18.78 g	3.39 g	4.90 g	12.98 g	2.33 g	10.08 g	7.94 g	1.72 g	3.51 g	9.52 g	1.69 g	8.22 g	11.03 g	2.69 g	3.28 g	6.57 g	1.15 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	17.38 g	0.43 g	0.30 g	16.88 g	1.58 g	0.31 g	16.63 g	0.38 g	0.42 g	15.33 g	0.72 g	0.33 g	16.15 g	0.00 g	0.68 g	15.78 g	2.10 g	1.29 g
	1			1,4			1			1			1			1		





Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00035) Diabetikus- 35 g CH	Ebéd	Káposztás kocka diab 35 CH(1), Csirkeraguleves GM	Csontleves tésztabetéttel*(1), Cukkinifőzelék 35 CH*(1,7), Sertés aprópecsenye, Tk. kenyér (35)(1)	Póréhagymakrémle ves GM, TM*, Mustáros csirkeragu GM, TM (10), Zöldséges bulgur 35 CH(1)	Gombás sertéskaraj*, Tört burgonya 35 CH, Brokkolileves GM *	Bácskai rizseshús 35 CH, Zöldségkrémleves GM, TM*, Vegyes vágott savanyúság	Pirított tésztaleves (1), Karatőő





Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(01248) Sertésmentes 4-6	Vaníliás tej(7), Cifra kifli (3, 1, 7)			Limonádé, Marhapárizsi, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű(3, 1, 7)			Kakaó(7), Ízes levél(1, 7)			Almás tea, Reszelt sajt (7), Liga margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Citromos tea, Pulyka felvágott, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér(1)		
		Energia: 282,57 Kcal / 1 181,14 KJ			Energia: 193,60 Kcal / 809,25 KJ			Energia: 343,37 Kcal / 1 435,29 KJ			Energia: 252,30 Kcal / 1 054,61 KJ			Energia: 162,89 Kcal / 680,88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,10 g	3,00 g	1,63 g	6,30 g	7,41 g	2,38 g	9,63 g	14,62 g	4,93 g	12,08 g	10,94 g	6,00 g	7,77 g	3,16 g	0,85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		44,60 g	10,50 g	0,62 g	25,25 g	5,99 g	1,88 g	42,91 g	20,54 g	0,68 g	26,20 g	7,00 g	1,17 g	25,77 g	7,00 g	0,97 g
		1,3,7,(11),(12)			1,3,7,(6),(10)			1,7,(3),(6),(12)			1,7			1,(6),(7)		
Ebéd	(01248) Sertésmentes 4-6	Fokhagyma krémleves (9,1,7), Pirított zsemlekocka(1), Zöldséges rizseshús csirke, Céklasaláta (15)			Szilvaleves (1,7), Milánói mártás, Tészta köret (1), Reszelt sajt (7)			Gyümölcslé 100% 0,2l-es, Csiki aprópecsenye csirke, Petrezselymes burgonya, Gyümölcs			Zöldséges burgonyaleves (9,1), Zöldbabfőzelék (1,7), Rántott párizsi , Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Frankfurti jellegű leves (9,1,7), Sztapacska (3,1,7), Tejföl 12 %(7), Gyümölcs		
		Energia: 451,94 Kcal / 1 889,11 KJ			Energia: 595,42 Kcal / 2 488,86 KJ			Energia: 483,72 Kcal / 2 021,95 KJ			Energia: 488,78 Kcal / 2 043,10 KJ			Energia: 778,59 Kcal / 3 254,51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18,27 g	15,84 g	3,45 g	27,48 g	25,30 g	9,19 g	15,55 g	13,70 g	1,85 g	17,62 g	25,46 g	5,91 g	17,87 g	38,88 g	15,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		54,40 g	6,95 g	1,02 g	63,19 g	16,44 g	1,85 g	71,97 g	0,00 g	1,12 g	46,14 g	0,06 g	1,35 g	24,33 g	0,02 g	2,80 g
		1,7,9,15			1,7,(6)			1,7,9,(6),(10)			1,3,7,9,(6),(10)					
Uzsonna	(01248) Sertésmentes 4-6	Főtt tojás(3), Liga margarin, Kígyóborka, Zsemle, teljes kiőrlésű(3, 1, 7)			Méz, Liga margarin, Félbarna kenyér(1)			Vajkrém natur(7), Liga margarin, Sárgarépa, Bagett(1, 7)			Alma-körte püré			Tojáskrém(10,3), Zöldpaprika, Zsemle(1)		
		Energia: 176,46 Kcal / 737,60 KJ			Energia: 123,74 Kcal / 517,23 KJ			Energia: 267,71 Kcal / 1 119,03 KJ			Energia: 222,00 Kcal / 927,96 KJ			Energia: 139,77 Kcal / 584,24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,83 g	7,60 g	1,91 g	3,74 g	2,38 g	0,71 g	5,38 g	13,85 g	5,89 g	0,30 g	0,10 g	0,00 g	6,09 g	4,79 g	1,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		18,20 g	0,00 g	0,71 g	21,69 g	20,25 g	0,83 g	31,48 g	12,36 g	0,81 g	12,10 g	11,50 g	0,00 g	18,09 g	0,00 g	0,64 g
		1,3,7			1,(7)			1,7			1,3,10,(12)					





Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23.

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!





Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(01247) Vegetáriánus 4-6	Vaníliás tej(7), Cifra kifli (3, 1, 7)			Limonádé, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű(3, 1, 7)			Kakaó(7), Ízes levél(1, 7)			Almás tea, Reszelt sajt (7), Liga margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Citromos tea, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér(1)		
		Energia: 282,57 Kcal / 1 181,14 KJ			Energia: 139,15 Kcal / 581,65 KJ			Energia: 343,37 Kcal / 1 435,29 KJ			Energia: 252,30 Kcal / 1 054,61 KJ			Energia: 135,26 Kcal / 565,39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,10 g	3,00 g	1,63 g	3,50 g	2,86 g	0,67 g	9,63 g	14,62 g	4,93 g	12,08 g	10,94 g	6,00 g	3,52 g	2,46 g	0,63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		44,60 g	10,50 g	0,62 g	24,74 g	5,99 g	0,56 g	42,91 g	20,54 g	0,68 g	26,20 g	7,00 g	1,17 g	24,72 g	7,00 g	0,44 g
		1,3,7,(11),(12)			1,3,7			1,7,(3),(6),(12)			1,7			1,(7)		
Ebéd	(01247) Vegetáriánus 4-6	Fokhagyma krémleves (9,1,7), Pírtott zsemlekocka(1), Zöldséges rizs, Rántott karfiol(3,1)			Szilvaleves (1,7), Milánói mártás hn., Tészta köret (1), Reszelt sajt (7)			Gyümölcslé 100% 0,2l- es, Petrezselymes burgonya, Zöldségpogácsa (11,3,1,7), Gyümölcs			Zöldséges burgonyaleves (9,1), Zöldbabfőzelék (1,7), Főtt tojás(3), Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Kelkáposztaleves(9,1,7), Sztapacska(3,1,7), Tejföl 12 %(7), Gyümölcs		
		Energia: 410,47 Kcal / 1 715,76 KJ			Energia: 524,93 Kcal / 2 194,21 KJ			Energia: 472,54 Kcal / 1 975,22 KJ			Energia: 428,37 Kcal / 1 790,59 KJ			Energia: 685,83 Kcal / 2 866,77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,86 g	18,45 g	3,39 g	17,31 g	22,11 g	8,10 g	5,09 g	13,04 g	2,48 g	14,19 g	20,92 g	4,71 g	12,87 g	30,88 g	12,27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		52,65 g	0,00 g	0,52 g	63,01 g	16,44 g	1,35 g	76,12 g	0,80 g	0,58 g	44,75 g	0,06 g	0,39 g	24,25 g	0,02 g	1,80 g
		1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,7			1,3,7,11			1,3,7,9			1,3,7,9		
Uzsonna	(01247) Vegetáriánus 4-6	Főtt tojás(3), Liga margarin, Kígyóborka, Zsemle, teljes kiőrlésű(3, 1, 7)			Méz, Liga margarin, Félbarna kenyér(1)			Vajkrém natur(7), Sárgarépa, Bagett(1, 7)			Alma-körte püré			Tojáskrém(10,3), Zöldpaprika, Zsemle(1)		
		Energia: 176,46 Kcal / 737,60 KJ			Energia: 123,74 Kcal / 517,23 KJ			Energia: 250,01 Kcal / 1 045,04 KJ			Energia: 222,00 Kcal / 927,96 KJ			Energia: 139,77 Kcal / 584,24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,83 g	7,60 g	1,91 g	3,74 g	2,38 g	0,71 g	5,32 g	11,85 g	5,29 g	0,30 g	0,10 g	0,00 g	6,09 g	4,79 g	1,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		18,20 g	0,00 g	0,71 g	21,69 g	20,25 g	0,83 g	31,43 g	12,36 g	0,73 g	12,10 g	11,50 g	0,00 g	18,09 g	0,00 g	0,64 g
		1,3,7			1,(7)			1,7						1,3,10,(12)		





Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23.

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!





Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(01250) Hisztamin 4-6	Vaníliás tej(7), Cifra kifli (3, 1, 7)			Limonádé, Trappista sajt (7), Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű(3, 1, 7)			Tej(7), Ízes levél(1, 7)			Almás tea, Reszelt sajt (7), Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Citromos tea, Főtt tojás (3), Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér(1)		
		Energia: 282,57 Kcal / 1 181,14 KJ			Energia: 232,11 Kcal / 970,22 KJ			Energia: 301,86 Kcal / 1 261,77 KJ			Energia: 249,75 Kcal / 1 043,96 KJ			Energia: 201,33 Kcal / 841,56 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
		11,10 g	3,00 g	1,63 g	10,42 g	9,88 g	5,13 g	9,07 g	13,97 g	4,55 g	12,08 g	10,91 g	5,99 g	8,92 g	7,26 g	1,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		44,60 g	10,50 g	0,62 g	25,14 g	5,99 g	1,16 g	34,60 g	12,55 g	0,68 g	25,62 g	7,00 g	1,17 g	24,96 g	7,00 g	0,58 g
1,3,7,(11),(12)			1,3,7			1,7,(3),(6),(12)			1,7			1,3,(7)				
Ebéd	(01250) Hisztamin 4-6	Fokhagyma krémleves (9,1,7), Pirított zsemlekocka(1), Zöldséges rizseshús			Szilvaleves (1,7), Tészta köret (1), Reszelt sajt (7), Tejföl 12 %(7)			Gyümölcslé 100% 0,2l- es, Csiki aprópecsenye, Petrezselymes burgonya, Gyümölcs			Zöldséges burgonyaleves (9,1), Zöldbabfőzelék (1,7), Párolt csirkemell, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Frankfurti jellegű leves (9,1,7), Tejberizs(7), Fahéjas szórat, Gyümölcs		
		Energia: 502,11 Kcal / 2 098,82 KJ			Energia: 525,02 Kcal / 2 194,58 KJ			Energia: 545,58 Kcal / 2 280,52 KJ			Energia: 468,35 Kcal / 1 957,70 KJ			Energia: 576,87 Kcal / 2 411,32 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
		16,52 g	25,62 g	7,22 g	17,09 g	22,87 g	11,49 g	14,19 g	21,18 g	4,73 g	22,47 g	21,38 g	4,16 g	20,11 g	20,40 g	7,18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		50,71 g	0,00 g	0,53 g	61,40 g	15,98 g	1,25 g	71,89 g	0,00 g	1,09 g	45,46 g	0,08 g	0,36 g	77,20 g	17,00 g	1,85 g
1,7,9			1,7			1,7,9			1,7,9,(6),(10)							
Uzsonna	(01250) Hisztamin 4-6	Főtt tojás(3), Liga margarin, Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű(3, 1, 7)			Méz, Liga margarin, Félbarna kenyér(1)			Főtt tojás(3), Liga margarin, Sárgarépa, Bagett(1, 7)			Alma-körte püré			Tojáskrém(10,3), Zöldpaprika, Zsemle(1)		
		Energia: 176,46 Kcal / 737,60 KJ			Energia: 123,74 Kcal / 517,23 KJ			Energia: 238,83 Kcal / 998,31 KJ			Energia: 222,00 Kcal / 927,96 KJ			Energia: 139,77 Kcal / 584,24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		8,83 g	7,60 g	1,91 g	3,74 g	2,38 g	0,71 g	10,15 g	8,65 g	2,30 g	0,30 g	0,10 g	0,00 g	6,09 g	4,79 g	1,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		18,20 g	0,00 g	0,71 g	21,69 g	20,25 g	0,83 g	31,22 g	12,36 g	0,95 g	12,10 g	11,50 g	0,00 g	18,09 g	0,00 g	0,64 g
1,3,7			1,(7)			1,3,7			1,3,10,(12)							





Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23.

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Tarczy Virág

Dietetikus

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!





Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) (1), Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Csemege karaj, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci(1), Mustáros húspástétom(10), Vajretek	Zala felvágott , Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini(1), Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 365.43 Kcal / 1,527.50 Kj	Energia: 226.39 Kcal / 946.31 Kj	Energia: 226.56 Kcal / 947.02 Kj	Energia: 282.07 Kcal / 1,179.05 Kj	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		11.87 g16.74 g4.57 g	10.95 g8.00 g1.73 g	8.47 g11.81 g3.27 g	22.04 g7.89 g2.41 g	9.31 g12.68 g3.34 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		40.23 g0.00 g1.68 g	27.57 g7.40 g0.55 g	21.69 g1.41 g1.47 g	30.26 g6.99 g0.86 g	20.51 g0.23 g1.56 g
		1	1	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Kertészleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM(10), Főtt tészta (tojásmentes) (1)	Cukkini krémleves GM, TM, Fokhagymás csirkemell zöldségágyon, Bulgur (1),	Zöldséges tarhonyaleves (1), Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás(3), Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Főtt burgonya, Csemegeuborka	Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Mediterrán sertésragu , Sárgarépas rizs, Körte
		Energia: 612.56 Kcal / 2,560.50 Kj	Energia: 598.80 Kcal / 2,502.98 Kj	Energia: 447.61 Kcal / 1,871.01 Kj	Energia: 717.34 Kcal / 2,998.48 Kj	Energia: 770.37 Kcal / 3,220.15 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		34.09 g21.17 g4.32 g	45.59 g10.19 g1.34 g	16.49 g22.84 g3.34 g	29.28 g27.17 g8.01 g	37.39 g22.95 g4.61 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		76.03 g3.11 g2.22 g	87.41 g4.33 g4.36 g	53.72 g3.90 g2.19 g	87.42 g22.45 g5.24 g	105.79 g23.63 g5.85 g
		1,10,(12)	1	1,3	(10),(12)	
	Uzsonna	Zsemle(1), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Teljes kiőrlésű buci(1), Petrezselymes gombakrém	Erdei gyümölcskocsonya	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Tonhalszálka, Póréhagyma(4,10)
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 Kj	Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 Kj	Energia: 96.82 Kcal / 404.71 Kj	Energia: 260.81 Kcal / 1,090.19 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g6.47 g1.10 g	4.46 g1.93 g0.24 g	6.81 g6.72 g1.17 g	6.92 g0.01 g0.00 g	13.73 g13.09 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.44 g0.81 g	26.17 g15.18 g0.00 g	22.08 g0.20 g0.47 g	21.43 g7.99 g0.00 g	22.01 g0.73 g1.00 g
		1		1		1,4,10,(12)





Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00012) Tojás,olmag	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) (1), Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Füstölt sajt (7), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci(1), Mustáros húspástétom(10), Vajretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Zala felvágott Zöldpaprika		
		Energia: 365.43 Kcal / 1,527.50 KJ			Energia: 226.39 Kcal / 946.31 KJ			Energia: 266.50 Kcal / 1,113.97 KJ			Energia: 282.07 Kcal / 1,179.05 KJ			Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.87 g	16.74 g	4.57 g	10.95 g	8.00 g	1.73 g	11.26 g	14.90 g	6.00 g	22.04 g	7.89 g	2.41 g	9.31 g	12.68 g	3.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		40.23 g	0.00 g	1.68 g	27.57 g	7.40 g	0.55 g	21.81 g	1.26 g	1.69 g	30.26 g	6.99 g	0.86 g	20.51 g	0.23 g	1.56 g
		1	1			1,7			1,10,(12)			1				
	Ebéd	Vadas sertéstokány GM, TM(10), Kertészleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)(1)			Cukkini krémleves GM, TM, Fokhagymás csirkemell zöldségágyon, Bulgur (1),			Zöldséges tarhonyaleves (1), Parajfőzelék GM TM*, Sertéspörkölt parm., Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Főtt burgonya, Csemegeuborka			Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Mediterrán sertésragu , Sárgarépas rizs, Körte		
		Energia: 612.56 Kcal / 2,560.50 KJ			Energia: 598.80 Kcal / 2,502.98 KJ			Energia: 489.12 Kcal / 2,044.52 KJ			Energia: 717.34 Kcal / 2,998.48 KJ			Energia: 770.37 Kcal / 3,220.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.09 g	21.17 g	4.32 g	45.59 g	10.19 g	1.34 g	26.47 g	29.03 g	5.05 g	29.28 g	27.17 g	8.01 g	37.39 g	22.95 g	4.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		76.03 g	3.11 g	2.22 g	87.41 g	4.33 g	4.36 g	40.16 g	5.98 g	3.31 g	87.42 g	22.45 g	5.24 g	105.79 g	23.63 g	5.85 g
		1,10,(12)	1			1			(10),(12)							
	Uzsonna	Zsemle(1), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci(1)			Erdei gyümölcskocsonya			Tonhalpástétom, Póréhagyma(4,10), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1)		
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ			Energia: 125.54 Kcal / 524.76 KJ			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ			Energia: 96.82 Kcal / 404.71 KJ			Energia: 260.81 Kcal / 1,090.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.25 g	6.47 g	1.10 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	6.81 g	6.72 g	1.17 g	6.92 g	0.01 g	0.00 g	13.73 g	13.09 g	2.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.57 g	0.44 g	0.81 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g	22.08 g	0.20 g	0.47 g	21.43 g	7.99 g	0.00 g	22.01 g	0.73 g	1.00 g
		1				1						1,4,10,(12)				





Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) (1), Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Csemege karaj, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci(1), Mustáros húspástétom(10), Vajretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika
		Energia: 365.43 Kcal / 1,527.50 Kj	Energia: 226.39 Kcal / 946.31 Kj	Energia: 226.56 Kcal / 947.02 Kj	Energia: 282.07 Kcal / 1,179.05 Kj	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		11.87 g16.74 g4.57 g	10.95 g8.00 g1.73 g	8.47 g11.81 g3.27 g	22.04 g7.89 g2.41 g	9.31 g12.68 g3.34 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		40.23 g0.00 g1.68 g	27.57 g7.40 g0.55 g	21.69 g1.41 g1.47 g	30.26 g6.99 g0.86 g	20.51 g0.23 g1.56 g
		1	1	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Kertészleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM(10), Főtt tészta (tojásmentes) (1)	Cukkini krémleves GM, TM, Fokhagymás csirkemell zöldségágyon, Bulgur (1),	Zöldséges tarhonyaleves (1), Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás(3), Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Főtt burgonya, Csemegeuborka	Karfiolkrémleves GM, TM, Mediterrán sertésragu , Sárgarépas rizs, Körte
		Energia: 612.56 Kcal / 2,560.50 Kj	Energia: 598.80 Kcal / 2,502.98 Kj	Energia: 352.99 Kcal / 1,475.50 Kj	Energia: 717.34 Kcal / 2,998.48 Kj	Energia: 642.20 Kcal / 2,684.40 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		34.09 g21.17 g4.32 g	45.59 g10.19 g1.34 g	12.79 g22.35 g3.31 g	29.28 g27.17 g8.01 g	30.37 g19.73 g4.19 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		76.03 g3.11 g2.22 g	87.41 g4.33 g4.36 g	34.98 g3.90 g1.80 g	87.42 g22.45 g5.24 g	87.22 g23.93 g4.95 g
		1,10,(12)	1	1,3	(10),(12)	
	Uzsonna	Zsemle(1), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci(1)	Erdei gyümölcskocsonya	Tonhalszűz, Póréhagyma(4, 10), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1)
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 Kj	Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 Kj	Energia: 96.82 Kcal / 404.71 Kj	Energia: 260.81 Kcal / 1,090.19 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g6.47 g1.10 g	4.46 g1.93 g0.24 g	6.81 g6.72 g1.17 g	6.92 g0.01 g0.00 g	13.73 g13.09 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.44 g0.81 g	26.17 g15.18 g0.00 g	22.08 g0.20 g0.47 g	21.43 g7.99 g0.00 g	22.01 g0.73 g1.00 g
		1		1		1,4,10,(12)





Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Hónapos retek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt sajt (7), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Mustáros húspástétom (10), Vajretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika
		Energia: 336.45 Kcal / 1,406.36 KJ	Energia: 197.41 Kcal / 825.17 KJ	Energia: 237.52 Kcal / 992.83 KJ	Energia: 253.09 Kcal / 1,057.92 KJ	Energia: 204.42 Kcal / 854.48 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.14 g17.00 g4.61 g	8.22 g8.26 g1.77 g	8.53 g15.16 g6.04 g	19.31 g8.15 g2.45 g	6.58 g12.94 g3.38 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		33.71 g0.90 g1.58 g	21.05 g8.04 g0.45 g	15.29 g2.16 g1.59 g	23.74 g7.89 g0.76 g	13.99 g1.13 g1.46 g
		7,(1)			10,(12)	
	Ebéd	Kertészleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM(10), Főtt tészta tojásmentes GM	Cukkini krémleves GM, TM, Fokhagymás csirkemell zöldségágyon, Párolt rizs,	Zöldséges tarhonyaleves GM, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás(3), Gluténmentes kenyér	Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Főtt burgonya, Csemegeuborka	Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Mediterrán sertésragu , Sárgarépas rizs, Körte
		Energia: 744.50 Kcal / 3,112.01 KJ	Energia: 564.96 Kcal / 2,361.53 KJ	Energia: 447.82 Kcal / 1,871.89 KJ	Energia: 717.34 Kcal / 2,998.48 KJ	Energia: 770.37 Kcal / 3,220.15 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		28.89 g22.37 g4.45 g	41.41 g8.88 g1.14 g	13.99 g23.57 g3.46 g	29.28 g27.17 g8.01 g	37.39 g22.95 g4.61 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		110.03 g2.23 g1.90 g	81.33 g4.51 g4.34 g	52.57 g4.99 g2.25 g	87.42 g22.45 g5.24 g	105.79 g23.63 g5.85 g
		10,(12)			(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Erdei gyümölcskocsonya	Tonhalszárított, Póréhagyma(4,10), Gluténmentes kenyér
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 125.54 Kcal / 524.76 KJ	Energia: 146.83 Kcal / 613.75 KJ	Energia: 96.82 Kcal / 404.71 KJ	Energia: 231.83 Kcal / 969.05 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.09 g7.00 g1.20 g	4.46 g1.93 g0.24 g	4.08 g6.98 g1.21 g	6.92 g0.01 g0.00 g	11.00 g13.35 g2.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.97 g1.34 g0.36 g	26.17 g15.18 g0.00 g	15.56 g1.10 g0.37 g	21.43 g7.99 g0.00 g	15.49 g1.37 g0.90 g
		4,10,(12)				





Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00022) Glutén- és tejmentes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Hónapos retek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Mustáros húspástétom (10), Vajretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika
		Energia: 336.45 Kcal / 1,406.36 KJ	Energia: 197.41 Kcal / 825.17 KJ	Energia: 197.58 Kcal / 825.88 KJ	Energia: 253.09 Kcal / 1,057.92 KJ	Energia: 204.42 Kcal / 854.48 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.14 g17.00 g4.61 g	8.22 g8.26 g1.77 g	5.74 g12.07 g3.31 g	19.31 g8.15 g2.45 g	6.58 g12.94 g3.38 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		33.71 g0.90 g1.58 g	21.05 g8.04 g0.45 g	15.17 g2.31 g1.37 g	23.74 g7.89 g0.76 g	13.99 g1.13 g1.46 g
		10,(12)				
	Ebéd	Vadas sertéstokány GM, TM(10), Kertészleves GM*, Főtt tészta tojásmentes GM	Cukkini krémleves GM, TM, Fokhagymás csirkemell zöldségágyon, Párolt rizs,	Zöldséges tarhonyaleves GM, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás(3), Gluténmentes kenyér	Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Főtt burgonya, Csemegeuborka	Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Mediterrán sertésragu , Sárgarépas rizs, Körte
		Energia: 744.50 Kcal / 3,112.01 KJ	Energia: 564.96 Kcal / 2,361.53 KJ	Energia: 447.82 Kcal / 1,871.89 KJ	Energia: 717.34 Kcal / 2,998.48 KJ	Energia: 770.37 Kcal / 3,220.15 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		28.89 g22.37 g4.45 g	41.41 g8.88 g1.14 g	13.99 g23.57 g3.46 g	29.28 g27.17 g8.01 g	37.39 g22.95 g4.61 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		110.03 g2.23 g1.90 g	81.33 g4.51 g4.34 g	52.57 g4.99 g2.25 g	87.42 g22.45 g5.24 g	105.79 g23.63 g5.85 g
		10,(12)	3	(10),(12)		
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Erdei gyümölcskocsonya	Tonhalszár, Póréhagyma(4,10), Gluténmentes kenyér
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 125.54 Kcal / 524.76 KJ	Energia: 146.83 Kcal / 613.75 KJ	Energia: 96.82 Kcal / 404.71 KJ	Energia: 231.83 Kcal / 969.05 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.09 g7.00 g1.20 g	4.46 g1.93 g0.24 g	4.08 g6.98 g1.21 g	6.92 g0.01 g0.00 g	11.00 g13.35 g2.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.97 g1.34 g0.36 g	26.17 g15.18 g0.00 g	15.56 g1.10 g0.37 g	21.43 g7.99 g0.00 g	15.49 g1.37 g0.90 g
		4,10,(12)				





Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00046) Tej,toj,olajma g,szój	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) (1), Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Csemege karaj, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci(1), Mustáros húspástétom(10), Vajretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika
		Energia: 365.43 Kcal / 1,527.50 KJ	Energia: 226.39 Kcal / 946.31 KJ	Energia: 226.56 Kcal / 947.02 KJ	Energia: 282.07 Kcal / 1,179.05 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		11.87 g16.74 g4.57 g	10.95 g8.00 g1.73 g	8.47 g11.81 g3.27 g	22.04 g7.89 g2.41 g	9.31 g12.68 g3.34 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		40.23 g0.00 g1.68 g	27.57 g7.40 g0.55 g	21.69 g1.41 g1.47 g	30.26 g6.99 g0.86 g	20.51 g0.23 g1.56 g
		1	1	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Kertészleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM(10), Főtt tészta (tojásmentes) (1)	Cukkini krémleves GM, TM, Fokhagymás csirkemell zöldségágyon, Bulgur (1),	Zöldséges tarhonyaleves (1), Parajfőzelék GM TM*, Sertéspörkölt parm., Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Főtt burgonya, Csemegeuborka	Karfiolkrémleves GM, TM, Mediterrán sertésragu , Sárgarépas rizs, Körte
		Energia: 612.56 Kcal / 2,560.50 KJ	Energia: 598.80 Kcal / 2,502.98 KJ	Energia: 489.12 Kcal / 2,044.52 KJ	Energia: 717.34 Kcal / 2,998.48 KJ	Energia: 642.20 Kcal / 2,684.40 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		34.09 g21.17 g4.32 g	45.59 g10.19 g1.34 g	26.47 g29.03 g5.05 g	29.28 g27.17 g8.01 g	30.37 g19.73 g4.19 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		76.03 g3.11 g2.22 g	87.41 g4.33 g4.36 g	40.16 g5.98 g3.31 g	87.42 g22.45 g5.24 g	87.22 g23.93 g4.95 g
		1,10,(12)	1	1	(10),(12)	
	Uzsonna	Zsemle(1), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci(1)	Erdei gyümölcskocsonya	Tonhalszűz, Póréhagyma(4, 10), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1)
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 125.54 Kcal / 524.76 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 96.82 Kcal / 404.71 KJ	Energia: 260.81 Kcal / 1,090.19 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g6.47 g1.10 g	4.46 g1.93 g0.24 g	6.81 g6.72 g1.17 g	6.92 g0.01 g0.00 g	13.73 g13.09 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.44 g0.81 g	26.17 g15.18 g0.00 g	22.08 g0.20 g0.47 g	21.43 g7.99 g0.00 g	22.01 g0.73 g1.00 g
		1		1		1,4,10,(12)





Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00048) Tej- és tojásmentes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) (1), Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Csemege karaj, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci(1), Mustáros húspástétom(10), Vajretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Zala felvágott Zöldpaprika		
		Energia: 365.43 Kcal / 1,527.50 Kj			Energia: 226.39 Kcal / 946.31 Kj			Energia: 226.56 Kcal / 947.02 Kj			Energia: 282.07 Kcal / 1,179.05 Kj			Energia: 233.40 Kcal / 975.61 K		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.87 g	16.74 g	4.57 g	10.95 g	8.00 g	1.73 g	8.47 g	11.81 g	3.27 g	22.04 g	7.89 g	2.41 g	9.31 g	12.68 g	3.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		40.23 g	0.00 g	1.68 g	27.57 g	7.40 g	0.55 g	21.69 g	1.41 g	1.47 g	30.26 g	6.99 g	0.86 g	20.51 g	0.23 g	1.56 g
	1			1			1			1,10,(12)			1			
	Ebéd	Vadas sertéstokány GM, TM(10), Kertészleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)(1)			Cukkini krémleves GM, TM, Fokhagymás csirkemell zöldségágyon, Bulgur (1),			Zöldséges tarhonyaleves (1), Parajfőzelék GM TM*, Sertéspörkölt parm., Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Főtt burgonya, Csemegeuborka			Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Mediterrán sertésragu , Sárgarépas rizs, Körte		
		Energia: 612.56 Kcal / 2,560.50 Kj			Energia: 598.80 Kcal / 2,502.98 Kj			Energia: 583.74 Kcal / 2,440.03 Kj			Energia: 717.34 Kcal / 2,998.48 Kj			Energia: 770.37 Kcal / 3,220.15 K		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.09 g	21.17 g	4.32 g	45.59 g	10.19 g	1.34 g	30.17 g	29.52 g	5.08 g	29.28 g	27.17 g	8.01 g	37.39 g	22.95 g	4.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		76.03 g	3.11 g	2.22 g	87.41 g	4.33 g	4.36 g	58.90 g	5.98 g	3.70 g	87.42 g	22.45 g	5.24 g	105.79 g	23.63 g	5.85 g
	1,10,(12)			1			1			(10),(12)						
	Uzsonna	Zsemle(1), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci(1)			Erdei gyümölcskocsonya			Tonhalpástétom, Póréhagyma(4,10), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1)		
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 Kj			Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 Kj			Energia: 96.82 Kcal / 404.71 Kj			Energia: 260.81 Kcal / 1,090.19 K		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.25 g	6.47 g	1.10 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	6.81 g	6.72 g	1.17 g	6.92 g	0.01 g	0.00 g	13.73 g	13.09 g	2.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.57 g	0.44 g	0.81 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g	22.08 g	0.20 g	0.47 g	21.43 g	7.99 g	0.00 g	22.01 g	0.73 g	1.00 g
	1						1						1,4,10,(12)			





Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00053) Olajos mag mentes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) (1), Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Csemege karaj, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Füstölt sajt (7), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci(1), Mustáros húspástétom(10), Vajretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika
		Energia: 365.43 Kcal / 1,527.50 Kj	Energia: 226.39 Kcal / 946.31 Kj	Energia: 266.50 Kcal / 1,113.97 Kj	Energia: 282.07 Kcal / 1,179.05 Kj	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		11.87 g16.74 g4.57 g	10.95 g8.00 g1.73 g	11.26 g14.90 g6.00 g	22.04 g7.89 g2.41 g	9.31 g12.68 g3.34 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		40.23 g0.00 g1.68 g	27.57 g7.40 g0.55 g	21.81 g1.26 g1.69 g	30.26 g6.99 g0.86 g	20.51 g0.23 g1.56 g
		1	1	1,7	1,10,(12)	1
	Ebéd	Vadas sertéstokány GM, TM(10), Kertészleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)(1)	Cukkini krémleves GM, TM, Fokhagymás csirkemell zöldségágyon, Bulgur (1)	Zöldséges tarhonyaleves (1), Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás(3), Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Főtt burgonya, Csemegeuborka	Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Mediterrán sertésragu , Sárgarépas rizs
		Energia: 612.56 Kcal / 2,560.50 Kj	Energia: 598.80 Kcal / 2,502.98 Kj	Energia: 352.99 Kcal / 1,475.50 Kj	Energia: 717.34 Kcal / 2,998.48 Kj	Energia: 674.98 Kcal / 2,821.42 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		34.09 g21.17 g4.32 g	45.59 g10.19 g1.34 g	12.79 g22.35 g3.31 g	29.28 g27.17 g8.01 g	36.67 g22.41 g4.61 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		76.03 g3.11 g2.22 g	87.41 g4.33 g4.36 g	34.98 g3.90 g1.80 g	87.42 g22.45 g5.24 g	84.19 g5.27 g5.84 g
		1,10,(12)	1	1,3	(10),(12)	
	Uzsonna	Zsemle(1), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci(1)	Erdei gyümölcskocsonya	Tonhalszűz, Póréhagyma(4, 10), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1)
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 Kj	Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 Kj	Energia: 96.82 Kcal / 404.71 Kj	Energia: 260.81 Kcal / 1,090.19 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g6.47 g1.10 g	4.46 g1.93 g0.24 g	6.81 g6.72 g1.17 g	6.92 g0.01 g0.00 g	13.73 g13.09 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.44 g0.81 g	26.17 g15.18 g0.00 g	22.08 g0.20 g0.47 g	21.43 g7.99 g0.00 g	22.01 g0.73 g1.00 g
		1		1		1,4,10,(12)





Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00102) Tej- és olajos mag mentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)(1), Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Csemege karaj, Hónapos retek	Tea, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci(1), Mustáros húspástétom(10), Vajretek	Tea, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika
		Energia: 271.84 Kcal / 1,136.29 KJ	Energia: 198.28 Kcal / 828.81 KJ	Energia: 229.31 Kcal / 958.52 KJ	Energia: 253.96 Kcal / 1,061.55 KJ	Energia: 236.15 Kcal / 987.11 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.89 g16.34 g4.57 g	10.95 g8.00 g1.73 g	8.79 g11.87 g3.27 g	22.04 g7.89 g2.41 g	9.63 g12.74 g3.34 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		20.19 g0.00 g1.67 g	20.58 g0.41 g0.55 g	21.85 g1.41 g1.12 g	23.27 g0.00 g0.86 g	20.67 g0.23 g1.21 g
		1	1	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Kertészleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM(10), Főtt tészta (tojásmentes) (1)	Cukkini krémleves GM, TM, Fokhagymás csirkemell zöldségágyon, Bulgur (1),	Zöldséges tarhonyaleves (1), Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás(3), Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Főtt burgonya, Csemegeuborka	Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Mediterrán sertésragu , Sárgarépas rizs, Körte
		Energia: 612.56 Kcal / 2,560.50 KJ	Energia: 598.80 Kcal / 2,502.98 KJ	Energia: 352.99 Kcal / 1,475.50 KJ	Energia: 717.34 Kcal / 2,998.48 KJ	Energia: 770.37 Kcal / 3,220.15 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		34.09 g21.17 g4.32 g	45.59 g10.19 g1.34 g	12.79 g22.35 g3.31 g	29.28 g27.17 g8.01 g	37.39 g22.95 g4.61 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		76.03 g3.11 g2.22 g	87.41 g4.33 g4.36 g	34.98 g3.90 g1.80 g	87.42 g22.45 g5.24 g	105.79 g23.63 g5.85 g
		1,10,(12)	1	1,3	(10),(12)	
	Uzsonna	Zsemle(1), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci(1)	Erdei gyümölcskocsonya	Tonhalszár, Póréhagyma(4, 10), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1)
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 125.54 Kcal / 524.76 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 96.82 Kcal / 404.71 KJ	Energia: 260.81 Kcal / 1,090.19 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g6.47 g1.10 g	4.46 g1.93 g0.24 g	6.81 g6.72 g1.17 g	6.92 g0.01 g0.00 g	13.73 g13.09 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.44 g0.81 g	26.17 g15.18 g0.00 g	22.08 g0.20 g0.47 g	21.43 g7.99 g0.00 g	22.01 g0.73 g1.00 g
		1		1		1,4,10,(12)





Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00199) GM, tej, tojás	Tízórai	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Hónapos retek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Mustáros húspástétom (10), Vajretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika
		Energia: 336.45 Kcal / 1,406.36 KJ	Energia: 197.41 Kcal / 825.17 KJ	Energia: 197.58 Kcal / 825.88 KJ	Energia: 253.09 Kcal / 1,057.92 KJ	Energia: 204.42 Kcal / 854.48 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.14 g17.00 g4.61 g	8.22 g8.26 g1.77 g	5.74 g12.07 g3.31 g	19.31 g8.15 g2.45 g	6.58 g12.94 g3.38 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		33.71 g0.90 g1.58 g	21.05 g8.04 g0.45 g	15.17 g2.31 g1.37 g	23.74 g7.89 g0.76 g	13.99 g1.13 g1.46 g
	10,(12)					
	Ebéd	Vadas sertéstokány GM, TM(10), Kertészleves GM*, Főtt tészta tojásmentes GM	Cukkini krémleves GM, TM, Fokhagymás csirkemell zöldségágyon, Párolt rizs,	Zöldséges tarhonyaleves GM, Parajfőzelék GM TM*, Sertéspörkölt parm., Gluténmentes kenyér	Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj, Főtt burgonya, Csemegeuborka	Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Mediterrán sertésragu , Sárgarépas rizs, Körte
		Energia: 744.50 Kcal / 3,112.01 KJ	Energia: 564.96 Kcal / 2,361.53 KJ	Energia: 583.95 Kcal / 2,440.91 KJ	Energia: 717.34 Kcal / 2,998.48 KJ	Energia: 770.37 Kcal / 3,220.15 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		28.89 g22.37 g4.45 g	41.41 g8.88 g1.14 g	27.67 g30.25 g5.20 g	29.28 g27.17 g8.01 g	37.39 g22.95 g4.61 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		110.03 g2.23 g1.90 g	81.33 g4.51 g4.34 g	57.75 g7.07 g3.76 g	87.42 g22.45 g5.24 g	105.79 g23.63 g5.85 g
	10,(12)					
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Erdei gyümölcskocsonya	Tonhalszár, Póréhagyma(4,10), Gluténmentes kenyér
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 125.54 Kcal / 524.76 KJ	Energia: 146.83 Kcal / 613.75 KJ	Energia: 96.82 Kcal / 404.71 KJ	Energia: 231.83 Kcal / 969.05 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.09 g7.00 g1.20 g	4.46 g1.93 g0.24 g	4.08 g6.98 g1.21 g	6.92 g0.01 g0.00 g	11.00 g13.35 g2.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.97 g1.34 g0.36 g	26.17 g15.18 g0.00 g	15.56 g1.10 g0.37 g	21.43 g7.99 g0.00 g	15.49 g1.37 g0.90 g
	4,10,(12)					





Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
00219) Diab. (T: 15, E: 40, U: 15)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)(1), Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Csemege karaj, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Füstölt sajt (7), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci(1), Mustáros húspástétom(10), Vajretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika
		Energia: 250.51 Kcal / 1,047.13 KJ	Energia: 182.93 Kcal / 764.65 KJ	Energia: 241.30 Kcal / 1,008.63 KJ	Energia: 228.52 Kcal / 955.21 KJ	Energia: 208.20 Kcal / 870.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.83 g16.20 g4.56 g	10.41 g7.95 g1.72 g	10.19 g14.75 g5.99 g	21.07 g7.77 g2.39 g	8.24 g12.53 g3.33 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.26 g0.76 g1.56 g	17.47 g1.12 g0.46 g	16.96 g1.26 g1.58 g	18.21 g0.76 g0.73 g	15.66 g0.23 g1.45 g
		1	1	1,7	1,10,(12)	1
	Ebéd	Kertészleves GM*, Vadas sertéstokány GM, TM(10), Főtt tészta 40 CH(1)	Cukkini krémleves GM, TM, Fokhagymás csirkemell zöldségágyon, Bulgur 40 CH(1)	Zöldséges tarhonyaleves (1), Főtt tojás(3), Parajfőzelék 40 CH(1,7), Tk. kenyér (40)(1)	Magyaros karalábéleves GM*, Baconös csibemáj, Főtt burgonya 40 CH, Csemegeuborka	Karfiolkrémleves GM, TM, Mediterrán sertésragu , Sárgarépas rizs 40 CH
		Energia: 443.13 Kcal / 1,852.28 KJ	Energia: 361.95 Kcal / 1,512.95 KJ	Energia: 418.95 Kcal / 1,751.21 KJ	Energia: 557.71 Kcal / 2,331.23 KJ	Energia: 424.59 Kcal / 1,774.79 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		28.49 g19.45 g4.15 g	38.11 g6.20 g0.83 g	16.63 g19.30 g3.36 g	28.44 g31.06 g8.43 g	27.16 g17.13 g3.94 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		43.32 g2.61 g1.95 g	41.27 g4.33 g3.66 g	43.90 g4.78 g1.74 g	43.33 g3.22 g5.63 g	42.36 g5.07 g5.32 g
		1,10,(12)	1	1,3,7	(10),(12)	
	Uzsonna	Zsemle(1), Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM) (1), Liga margarin , Csemege szalámi, Pritamin paprika	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci(1)	Teljes kiőrlésű kifli (TM) (1), Liga margarin , Gépsonka , Pritamin paprika	Tonhalpástétom, Póréhagyma(4, 10), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1)
		Energia: 133.09 Kcal / 556.32 KJ	Energia: 291.35 Kcal / 1,217.84 KJ	Energia: 145.56 Kcal / 608.44 KJ	Energia: 180.00 Kcal / 752.40 KJ	Energia: 230.56 Kcal / 963.74 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.90 g6.30 g1.10 g	9.60 g20.33 g5.99 g	5.52 g6.53 g1.15 g	10.07 g8.65 g1.88 g	12.45 g12.90 g2.91 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.32 g0.44 g0.42 g	17.45 g1.26 g1.72 g	16.25 g0.20 g0.33 g	15.53 g1.26 g0.66 g	16.18 g0.65 g0.87 g
		1	1	1	1	1,4,10,(12)





Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00035) Diabetikus-35 g CH	Ebéd	Vadas sertéstokány GM, TM(10), Főtt tészta 35 CH (1), Kertészleves GM*			Cukkini krémleves GM, TM, Fokhagymás csirkemell zöldségágyon, Bulgur 35 CH(1)			Zöldséges tarhonyaleves (1), Főtt tojás(3), Parajfőzelék 35 CH(1,7), Tk. kenyér (35)(1)			Baconös csibemáj, Főtt burgonya 35 CH, Csemegeuborka, Magyaros karalábéleves GM*			Karfiolkrémleves GM, TM, Mediterrán sertésragu , Sárgarépas rizs 35 CH		
		Energia: 412.87 Kcal / 1,725.80 KJ			Energia: 349.49 Kcal / 1,460.87 KJ			Energia: 374.12 Kcal / 1,563.82 KJ			Energia: 532.39 Kcal / 2,225.39 KJ			Energia: 398.02 Kcal / 1,663.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.49 g	19.15 g	4.12 g	37.73 g	6.00 g	0.81 g	14.86 g	18.04 g	3.15 g	27.76 g	31.01 g	8.42 g	26.62 g	16.69 g	3.89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		37.48 g	2.52 g	1.90 g	38.85 g	4.33 g	3.62 g	37.32 g	4.18 g	1.52 g	37.93 g	3.00 g	5.50 g	37.31 g	4.96 g	5.12 g
		1,10,(12)			1			1,3,7			(10),(12)					





Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(01248) Sertésmentes 4-6	Tejeskávé(1,7), Kakaós csiga(1, 7)			Limonádé, Pulyka felvágott, Liga margarin, Félbarna kenyér(1)			Tej(7), Rózsakalács(1, 12)			Barackos tea, Napraforg z.fűszeres sajtkrém(7), Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Citromos tea, Pulyka felvágott, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér(1)		
		Energia: 336,20 Kcal / 1 405,32 KJ			Energia: 169,12 Kcal / 706,92 KJ			Energia: 276,96 Kcal / 1 157,69 KJ			Energia: 215,71 Kcal / 901,67 KJ			Energia: 162,89 Kcal / 680,88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,14 g	12,49 g	6,72 g	8,00 g	3,09 g	0,93 g	9,80 g	11,50 g	4,13 g	7,15 g	8,43 g	2,24 g	7,77 g	3,16 g	0,85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		44,75 g	6,99 g	0,59 g	27,17 g	5,99 g	1,36 g	33,10 g	4,50 g	0,62 g	27,71 g	7,00 g	0,87 g	25,77 g	7,00 g	0,97 g
1,7,(6),(12)			1,(6),(7)			1,7,12,(3),(8),(11)			1,7			1,(6),(7)				
Ebéd	(01248) Sertésmentes 4-6	Karfiol leves(1,7), Zöldborsós ragu csirke(1), Gersli(1), Gyümölcs			Zelleres burgonyakrémleves (9,1,7), Levesgyöngy(3, 1, 7), Rántott karfiol(3,1), Párolt rizs , Banán			Meggyleves(1,7), Paprikásburgonya virslivel, Vitaminsaláta(15, 12), Gyümölcs			Daragaluska(3,1), Paradicsomos káposzta (1), Párolt csirkemell			Piskótakocka (3,1,7), Csicseriborsó gulyás(6,9), Csokoládé puding(7), Gyümölcs		
		Energia: 542,04 Kcal / 2 265,73 KJ			Energia: 597,60 Kcal / 2 497,97 KJ			Energia: 452,51 Kcal / 1 891,49 KJ			Energia: 396,86 Kcal / 1 658,87 KJ			Energia: 309,08 Kcal / 1 291,95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21,76 g	18,51 g	3,56 g	9,88 g	21,42 g	3,44 g	9,94 g	18,84 g	4,84 g	22,44 g	14,61 g	1,90 g	10,62 g	7,70 g	2,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		71,20 g	0,12 g	0,21 g	89,85 g	0,01 g	0,25 g	58,60 g	13,43 g	1,23 g	43,19 g	11,43 g	0,73 g	50,94 g	29,46 g	0,24 g
1,7			1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,7,12,15,(6),(10)			1,3			1,3,6,7,9,(8),(12)				
Uzsonna	(01248) Sertésmentes 4-6	Tonhalkrém(4,10,3), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Körözött (7), Paradicsom, Magvas rúd(11, 3, 1, 7)			Trappista sajt(7), Liga margarin, Kígyóborka, Zsemle, teljes kiőrlésű(3, 1, 7)			Mini pizza(1, 7)			Tojáskrém(10,3), Zöldpaprika, Zsemle(1)		
		Energia: 135,06 Kcal / 564,55 KJ			Energia: 211,02 Kcal / 882,06 KJ			Energia: 203,35 Kcal / 850,00 KJ			Energia: 519,14 Kcal / 2 170,01 KJ			Energia: 139,77 Kcal / 584,24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4,84 g	4,41 g	0,71 g	9,38 g	6,11 g	2,06 g	10,35 g	9,82 g	5,13 g	8,00 g	29,00 g	9,00 g	6,09 g	4,79 g	1,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		19,09 g	0,00 g	0,57 g	28,87 g	2,02 g	0,70 g	18,36 g	0,00 g	1,17 g	56,00 g	10,56 g	1,20 g	18,09 g	0,00 g	0,64 g
1,3,4,10,(6)			1,3,7,11			1,3,7			1,7,(3),(8),(11)			1,3,10,(12)				





Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30.

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!





Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(01247) Vegetáriánus 4-6	Tejeskávé(1,7), Kakaós csiga(1, 7)	Limonádé, Liga margarin, Félbarna kenyér(1)	Tej(7), Rózsakalács(1, 12)	Barackos tea, Napraforg z.fűszeres sajtkrém(7), Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér(1)	Citromos tea, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér(1)
		Energia: 336,20 Kcal / 1 405,32 KJ	Energia: 141,49 Kcal / 591,43 KJ	Energia: 276,96 Kcal / 1 157,69 KJ	Energia: 215,71 Kcal / 901,67 KJ	Energia: 135,26 Kcal / 565,39 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		10,14 g12,49 g6,72 g	3,75 g2,39 g0,71 g	9,80 g11,50 g4,13 g	7,15 g8,43 g2,24 g	3,52 g2,46 g0,63 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		44,75 g6,99 g0,59 g	26,12 g5,99 g0,83 g	33,10 g4,50 g0,62 g	27,71 g7,00 g0,87 g	24,72 g7,00 g0,44 g
		1,7,(6),(12)	1,(7)	1,7,12,(3),(8),(11)	1,7	1,(7)
Ebéd	(01247) Vegetáriánus 4-6	Karfiol leves(1,7), Zöldborsós ragu(1), Gersli (1), Gyümölcs	Zelleres burgonyakrémleves (9,1,7), Levesgyöngy(3, 1, 7), Rántott karfiol(3,1), Párolt rizs , Banán	Paprikásburgonya , Meggyleves(1,7), Vitaminsaláta(15, 12), Gyümölcs	Daragaluska(3,1), Paradicsomos káposzta (1), Zöldsépgogácsa (11,3,1,7)	Csicseriborsó leves(6,9), Piskótakocka (3,1,7), Csokoládé puding(7), Gyümölcs
		Energia: 488,82 Kcal / 2 043,27 KJ	Energia: 597,60 Kcal / 2 497,97 KJ	Energia: 382,94 Kcal / 1 600,69 KJ	Energia: 406,48 Kcal / 1 699,09 KJ	Energia: 292,53 Kcal / 1 222,78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		13,40 g16,43 g3,03 g	9,88 g21,42 g3,44 g	6,19 g12,84 g2,54 g	8,76 g16,45 g3,01 g	6,91 g7,55 g2,74 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71,00 g0,12 g0,11 g	89,85 g0,01 g0,25 g	58,54 g13,43 g0,48 g	49,99 g12,21 g1,17 g	50,86 g29,46 g0,21 g
		1,7	1,3,7,9,(6),(10),(11)	1,7,12,15	1,3,7,11	1,3,6,7,9,(8),(12)
Uzsonna	(01247) Vegetáriánus 4-6	Tonhalkrém(4,10,3), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér(1)	Körözött (7), Paradicsom, Magvas rúd(11, 3, 1, 7)	Trappista sajt(7), Liga margarin, Kígyóborka, Zsemle, teljes kiőrlésű(3, 1, 7)	Mini pizza(1, 7)	Tojáskrém(10,3), Zöldpaprika, Zsemle(1)
		Energia: 135,06 Kcal / 564,55 KJ	Energia: 211,02 Kcal / 882,06 KJ	Energia: 203,35 Kcal / 850,00 KJ	Energia: 519,14 Kcal / 2 170,01 KJ	Energia: 139,77 Kcal / 584,24 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4,84 g4,41 g0,71 g	9,38 g6,11 g2,06 g	10,35 g9,82 g5,13 g	8,00 g29,00 g9,00 g	6,09 g4,79 g1,03 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		19,09 g0,00 g0,57 g	28,87 g2,02 g0,70 g	18,36 g0,00 g1,17 g	56,00 g10,56 g1,20 g	18,09 g0,00 g0,64 g
		1,3,4,10,(6)	1,3,7,11	1,3,7	1,7,(3),(8),(11)	1,3,10,(12)





Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30.

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!





Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(01250) Hisztamin 4-6	Tej(7), Kifli, vizes(1)			Limonádé, Trappista sajt (7), Liga margarin, Félbarna kenyér(1)			Tej(7), Rózsakalács(1, 12)			Barackos tea, Sajtkrém, natur(7), Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Citromos tea, Főtt tojás (3), Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér(1)		
		Energia: 153,58 Kcal / 641,96 KJ			Energia: 234,45 Kcal / 980,00 KJ			Energia: 276,96 Kcal / 1 157,69 KJ			Energia: 160,34 Kcal / 670,22 KJ			Energia: 201,33 Kcal / 841,56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,56 g	3,44 g	1,63 g	10,67 g	9,41 g	5,17 g	9,80 g	11,50 g	4,13 g	6,50 g	2,74 g	1,54 g	8,92 g	7,26 g	1,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		22,04 g	0,00 g	0,56 g	26,52 g	5,99 g	1,43 g	33,10 g	4,50 g	0,62 g	27,33 g	7,00 g	0,74 g	24,96 g	7,00 g	0,58 g
1,7			1,7			1,7,12,(3),(8),(11)			1,7			1,3,(7)				
Ebéd	(01250) Hisztamin 4-6	Karfiol leves(1,7), Sertés tokány(1,7), Gersli(1), Gyümölcs			Zelleres burgonyakrémleves (9,1,7), Levesgyöngy(3, 1, 7), Rakott karfiol(7), Banán			Meggyleves(1,7), Petrezselymes burgonya, Párolt csirkemell, Gyümölcs			Daragaluska(3,1), Tökfőzelék(1,7), Párolt csirkemell			Sertésgulyás(9), Piskótakocka (3,1,7), Gyümölcs, Vaniliapuding (7)		
		Energia: 603,70 Kcal / 2 523,47 KJ			Energia: 644,97 Kcal / 2 695,97 KJ			Energia: 484,36 Kcal / 2 024,62 KJ			Energia: 421,93 Kcal / 1 763,67 KJ			Energia: 436,13 Kcal / 1 823,02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19,55 g	30,13 g	8,78 g	20,25 g	27,68 g	8,45 g	20,31 g	14,32 g	2,77 g	24,25 g	16,52 g	3,22 g	13,39 g	16,65 g	5,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		62,59 g	0,05 g	0,22 g	77,22 g	0,03 g	0,34 g	66,22 g	13,45 g	0,15 g	43,42 g	0,02 g	0,76 g	59,43 g	23,29 g	0,34 g
1,7			1,3,7,9			1,7			1,3,7			1,3,7,9,(6),(8),(12)				
Uzsonna	(01250) Hisztamin 4-6	Sajtkrém, natur(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér(1)			Tej(7), Magvas rúd(11, 3, 1, 7)			Kígyóborka, Tojáskrém (10,3), Zsemle, teljes kiőrlésű(3, 1, 7)			Puffasztott rizs , Alma			Tojáskrém(10,3), Zöldpaprika, Zsemle(1)		
		Energia: 132,91 Kcal / 555,56 KJ			Energia: 238,56 Kcal / 997,18 KJ			Energia: 147,89 Kcal / 618,18 KJ			Energia: 410,84 Kcal / 1 717,31 KJ			Energia: 139,77 Kcal / 584,24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,52 g	2,79 g	1,53 g	11,45 g	4,85 g	1,68 g	6,43 g	5,30 g	1,02 g	7,33 g	1,22 g	0,33 g	6,09 g	4,79 g	1,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		20,33 g	0,00 g	0,73 g	36,40 g	2,02 g	0,92 g	18,63 g	0,00 g	0,67 g	93,38 g	0,00 g	0,01 g	18,09 g	0,00 g	0,64 g
1,7			1,3,7,11			1,3,7,10,(12)						1,3,10,(12)				





Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30.

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Tarczy Virág

Dietetikus

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!





Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)(1), Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Zöldpaprika	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Zöldséges szelet, Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci(1), Zöldfűszeres sonkakrém (10), Hónapos retek	Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini(1), Zöldpaprika, Tea	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek
		Energia: 292.08 Kcal / 1,220.89 KJ	Energia: 163.26 Kcal / 682.43 KJ	Energia: 354.16 Kcal / 1,480.39 KJ	Energia: 363.89 Kcal / 1,521.06 KJ	Energia: 217.51 Kcal / 909.19 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.07 g16.02 g4.60 g	7.63 g10.34 g2.67 g	11.51 g13.11 g3.64 g	6.76 g24.48 g1.16 g	9.13 g11.15 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.73 g7.22 g1.72 g	22.53 g1.26 g1.36 g	47.33 g0.09 g1.61 g	27.64 g7.22 g1.33 g	20.18 g0.26 g1.15 g
		1	1	1,10,(12)	1	1
	Ebéd	Brokkolikrémleves GM TM*, Tarhonyás hús*(1), Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Fejtett babfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Zellerleves GM, TM*(9), Hentes tokány GM, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves GM TM, Gyros fűszeres csirkemell falatok, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Zöldbableves GM, Mustáros, rozmaringos sertésszelet TM(10), Zöldséges rizs , Alma
		Energia: 706.41 Kcal / 2,952.79 KJ	Energia: 756.45 Kcal / 3,161.96 KJ	Energia: 580.02 Kcal / 2,424.48 KJ	Energia: 622.47 Kcal / 2,601.92 KJ	Energia: 739.47 Kcal / 3,090.98 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		35.00 g32.76 g9.21 g	39.84 g34.93 g7.41 g	30.63 g17.96 g4.70 g	32.41 g14.11 g1.72 g	27.28 g36.83 g9.88 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		70.50 g1.51 g3.55 g	80.06 g1.07 g5.22 g	76.33 g2.24 g2.81 g	88.86 g31.02 g4.10 g	75.59 g14.71 g4.39 g
		1,(10),(12)	1	9		10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Méz	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci(1)	Barackos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Szardíniakrém, Póréhagyma(4)	Puding rizsitalból
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 184.85 Kcal / 772.67 KJ	Energia: 53.50 Kcal / 223.63 KJ	Energia: 248.92 Kcal / 1,040.49 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	5.23 g6.79 g1.18 g	0.81 g0.23 g0.00 g	6.86 g13.27 g2.36 g	0.69 g1.53 g0.23 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.46 g0.46 g	25.62 g2.06 g0.72 g	11.30 g2.98 g0.01 g	25.81 g1.84 g0.51 g	36.71 g13.99 g0.00 g
		1	1		1,4	





Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00012) Tojás,olmag	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)(1), Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Zöldpaprika	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Zöldséges szelet, Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci(1), Zöldfűszeres sonkakrém (10), Hónapos retek	Tea, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Edami sajt(7), Zöldpaprika	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek
		Energia: 292.08 Kcal / 1,220.89 KJ	Energia: 163.26 Kcal / 682.43 KJ	Energia: 354.16 Kcal / 1,480.39 KJ	Energia: 297.44 Kcal / 1,243.30 KJ	Energia: 217.51 Kcal / 909.19 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.07 g16.02 g4.60 g	7.63 g10.34 g2.67 g	11.51 g13.11 g3.64 g	12.82 g14.76 g6.24 g	9.13 g11.15 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.73 g7.22 g1.72 g	22.53 g1.26 g1.36 g	47.33 g0.09 g1.61 g	28.15 g7.73 g1.06 g	20.18 g0.26 g1.15 g
		1	1	1,10,(12)	1,7	1
	Ebéd	Brokkolikrémleves GM TM*, Tarhonyás hús*(1), Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Fejtett babfőzelék GM(7), Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Hentes tokány GM, Zellerleves GM, TM*(9), Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves GM (7), Gyros fűszeres csirkemell falatok, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Zöldbableves GM, Mustáros, rozmaringos sertésszelet TM(10), Zöldséges rizs , Alma
		Energia: 706.41 Kcal / 2,952.79 KJ	Energia: 854.41 Kcal / 3,571.43 KJ	Energia: 580.02 Kcal / 2,424.48 KJ	Energia: 692.95 Kcal / 2,896.53 KJ	Energia: 739.47 Kcal / 3,090.98 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		35.00 g32.76 g9.21 g	41.09 g38.08 g9.25 g	30.63 g17.96 g4.70 g	32.86 g19.92 g5.06 g	27.28 g36.83 g9.88 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		70.50 g1.51 g3.55 g	87.33 g4.35 g5.26 g	76.33 g2.24 g2.81 g	92.88 g36.01 g4.12 g	75.59 g14.71 g4.39 g
		1,(10),(12)	1,7	9	7	10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Méz	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci(1)	Barackos gyümölcssaláta	Szardíniakrém, Póréhagyma(4), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1)	Puding(7)
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 184.85 Kcal / 772.67 KJ	Energia: 53.50 Kcal / 223.63 KJ	Energia: 248.92 Kcal / 1,040.49 KJ	Energia: 226.66 Kcal / 947.44 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	5.23 g6.79 g1.18 g	0.81 g0.23 g0.00 g	6.86 g13.27 g2.36 g	6.95 g3.10 g1.68 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.46 g0.46 g	25.62 g2.06 g0.72 g	11.30 g2.98 g0.01 g	25.81 g1.84 g0.51 g	42.46 g25.59 g0.27 g
		1	1		1,4	7





Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)(1), Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Zöldpaprika	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Zöldséges szelet, Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci(1), Zöldfűszeres sonkakrém (10), Hónapos retek	Tea, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek
		Energia: 292.08 Kcal / 1,220.89 Kj	Energia: 163.26 Kcal / 682.43 Kj	Energia: 354.16 Kcal / 1,480.39 Kj	Energia: 363.89 Kcal / 1,521.06 Kj	Energia: 217.51 Kcal / 909.19 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.07 g16.02 g4.60 g	7.63 g10.34 g2.67 g	11.51 g13.11 g3.64 g	6.76 g24.48 g1.16 g	9.13 g11.15 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.73 g7.22 g1.72 g	22.53 g1.26 g1.36 g	47.33 g0.09 g1.61 g	27.64 g7.22 g1.33 g	20.18 g0.26 g1.15 g
		1	1	1,10,(12)	1	1
	Ebéd	Brokkolikrémleves GM TM*, Tarhonyás hús*(1), Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Főtt virsli, Kapros káposztafőzelék GM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Zellerleves GM, TM*(9), Hentes tokány GM, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves GM TM, Gyros fűszeres csirkemell falatok, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Cukkinileves GM, TM *, Mustáros, rozmaringos sertésszelet TM(10, Zöldséges rizs , Alma
		Energia: 706.41 Kcal / 2,952.79 Kj	Energia: 664.68 Kcal / 2,778.36 Kj	Energia: 580.02 Kcal / 2,424.48 Kj	Energia: 622.47 Kcal / 2,601.92 Kj	Energia: 758.84 Kcal / 3,171.95 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		35.00 g32.76 g9.21 g	32.25 g35.89 g7.50 g	30.63 g17.96 g4.70 g	32.41 g14.11 g1.72 g	26.35 g39.75 g10.21 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		70.50 g1.51 g3.55 g	62.42 g3.78 g5.28 g	76.33 g2.24 g2.81 g	88.86 g31.02 g4.10 g	74.91 g12.80 g4.35 g
		1,(10),(12)	1	9		10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Méz	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci(1)	Barackos gyümölcssaláta	Szardíniakrém, Póréhagyma(4), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1)	Puding rizsitalból
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 184.85 Kcal / 772.67 Kj	Energia: 53.50 Kcal / 223.63 Kj	Energia: 248.92 Kcal / 1,040.49 Kj	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	5.23 g6.79 g1.18 g	0.81 g0.23 g0.00 g	6.86 g13.27 g2.36 g	0.69 g1.53 g0.23 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.46 g0.46 g	25.62 g2.06 g0.72 g	11.30 g2.98 g0.01 g	25.81 g1.84 g0.51 g	36.71 g13.99 g0.00 g
		1	1		1,4	





Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Zöldpaprika	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zöldséges szelet, Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém (10), Hónapos retek	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Edami sajt(7), Zöldpaprika	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek
		Energia: 263.10 Kcal / 1,099.76 KJ	Energia: 134.28 Kcal / 561.29 KJ	Energia: 325.18 Kcal / 1,359.25 KJ	Energia: 268.46 Kcal / 1,122.16 KJ	Energia: 188.53 Kcal / 788.06 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.34 g16.28 g4.64 g	4.90 g10.60 g2.71 g	8.78 g13.37 g3.68 g	10.09 g15.02 g6.28 g	6.40 g11.41 g2.74 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.21 g8.12 g1.62 g	16.01 g2.16 g1.26 g	40.81 g0.99 g1.51 g	21.63 g8.63 g0.96 g	13.66 g0.90 g1.05 g
		10,(12)			7	
	Ebéd	Brokkolikrémleves GM TM*, Tarhonyás hús GM*, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Fejtett babfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér	Zellerleves GM, TM*(9), Hentes tokány GM, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves GM (7), Gyros fűszeres csirkemell falatok, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Zöldbableves GM, Mustáros, rozmaringos sertésszelet TM(10), Zöldséges rizs , Alma
		Energia: 810.49 Kcal / 3,387.85 KJ	Energia: 757.57 Kcal / 3,166.64 KJ	Energia: 580.02 Kcal / 2,424.48 KJ	Energia: 692.95 Kcal / 2,896.53 KJ	Energia: 739.47 Kcal / 3,090.98 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.20 g31.16 g8.69 g	38.19 g35.61 g7.52 g	30.63 g17.96 g4.70 g	32.86 g19.92 g5.06 g	27.28 g36.83 g9.88 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		107.47 g1.51 g3.13 g	78.51 g2.27 g5.28 g	76.33 g2.24 g2.81 g	92.88 g36.01 g4.12 g	75.59 g14.71 g4.39 g
		(10),(12)			7	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér	Barackos gyümölcssaláta	Szardíniakrém, Póréhagyma(4), Gluténmentes kenyér	Puding(7)
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 155.87 Kcal / 651.54 KJ	Energia: 53.50 Kcal / 223.63 KJ	Energia: 219.94 Kcal / 919.35 KJ	Energia: 226.66 Kcal / 947.44 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		1.62 g6.88 g1.20 g	2.50 g7.05 g1.22 g	0.81 g0.23 g0.00 g	4.13 g13.53 g2.40 g	6.95 g3.10 g1.68 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.11 g17.10 g0.36 g	19.10 g2.96 g0.62 g	11.30 g2.98 g0.01 g	19.29 g2.48 g0.41 g	42.46 g25.59 g0.27 g
					4	
					7	





Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00022) Glutén- és tejmentes	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Zöldpaprika	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zöldséges szelet, Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém (10), Hónapos retek	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek
		Energia: 263.10 Kcal / 1,099.76 Kj	Energia: 134.28 Kcal / 561.29 Kj	Energia: 325.18 Kcal / 1,359.25 Kj	Energia: 334.91 Kcal / 1,399.92 Kj	Energia: 188.53 Kcal / 788.06 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.34 g16.28 g4.64 g	4.90 g10.60 g2.71 g	8.78 g13.37 g3.68 g	4.03 g24.74 g1.20 g	6.40 g11.41 g2.74 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.21 g8.12 g1.62 g	16.01 g2.16 g1.26 g	40.81 g0.99 g1.51 g	21.12 g8.12 g1.23 g	13.66 g0.90 g1.05 g
		10,(12)				
	Ebéd	Brokkolikrémleves GM TM*, Tarhonyás hús GM*, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Fejtett babfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér	Hentes tokány GM, Zellerleves GM, TM*(9), Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves GM TM, Gyros fűszeres csirkemell falatok, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Zöldbableves GM, Mustáros, rozmaringos sertésszelet TM(10, Zöldséges rizs , Alma
		Energia: 810.49 Kcal / 3,387.85 Kj	Energia: 733.62 Kcal / 3,066.53 Kj	Energia: 580.02 Kcal / 2,424.48 Kj	Energia: 622.47 Kcal / 2,601.92 Kj	Energia: 739.47 Kcal / 3,090.98 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.20 g31.16 g8.69 g	37.68 g35.32 g7.48 g	30.63 g17.96 g4.70 g	32.41 g14.11 g1.72 g	27.28 g36.83 g9.88 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		107.47 g1.51 g3.13 g	74.21 g1.97 g5.17 g	76.33 g2.24 g2.81 g	88.86 g31.02 g4.10 g	75.59 g14.71 g4.39 g
		(10),(12)910,(12)				
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér	Barackos gyümölcssaláta	Szardíniakrém, Póréhagyma(4), Gluténmentes kenyér	Puding rizsitalból
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 Kj	Energia: 155.87 Kcal / 651.54 Kj	Energia: 53.50 Kcal / 223.63 Kj	Energia: 219.94 Kcal / 919.35 Kj	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		1.62 g6.88 g1.20 g	2.50 g7.05 g1.22 g	0.81 g0.23 g0.00 g	4.13 g13.53 g2.40 g	0.69 g1.53 g0.23 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.11 g17.10 g0.36 g	19.10 g2.96 g0.62 g	11.30 g2.98 g0.01 g	19.29 g2.48 g0.41 g	36.71 g13.99 g0.00 g
		4				





Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00046) Tej,toj,olajma g,szój	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)(1), Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Zöldpaprika	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Zöldséges szelet, Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci(1), Zöldfűszeres sonkakrém (10), Hónapos retek	Tea, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek
		Energia: 292.08 Kcal / 1,220.89 KJ	Energia: 163.26 Kcal / 682.43 KJ	Energia: 354.16 Kcal / 1,480.39 KJ	Energia: 363.89 Kcal / 1,521.06 KJ	Energia: 217.51 Kcal / 909.19 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.07 g16.02 g4.60 g	7.63 g10.34 g2.67 g	11.51 g13.11 g3.64 g	6.76 g24.48 g1.16 g	9.13 g11.15 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.73 g7.22 g1.72 g	22.53 g1.26 g1.36 g	47.33 g0.09 g1.61 g	27.64 g7.22 g1.33 g	20.18 g0.26 g1.15 g
		1	1	1,10,(12)	1	1
	Ebéd	Brokkolikrémleves GM TM*, Tarhonyás hús*(1), Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Kapros káposztafőzelék GM, TM, Főtt virsli	Zellerleves GM, TM*(9), Hentes tokány GM, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves GM TM, Gyros fűszeres csirkemell falatok, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Cukkinileves GM, TM *, Mustáros, rozmaringos sertésszelet TM(10), Zöldséges rizs , Alma
		Energia: 706.41 Kcal / 2,952.79 KJ	Energia: 570.01 Kcal / 2,382.64 KJ	Energia: 580.02 Kcal / 2,424.48 KJ	Energia: 622.47 Kcal / 2,601.92 KJ	Energia: 758.84 Kcal / 3,171.95 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		35.00 g32.76 g9.21 g	28.55 g35.40 g7.47 g	30.63 g17.96 g4.70 g	32.41 g14.11 g1.72 g	26.35 g39.75 g10.21 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		70.50 g1.51 g3.55 g	43.67 g3.78 g4.89 g	76.33 g2.24 g2.81 g	88.86 g31.02 g4.10 g	74.91 g12.80 g4.35 g
		1,(10),(12)		9		10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Méz	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci(1)	Barackos gyümölcssaláta	Szardíniakrém, Póréhagyma(4), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1)	Puding rizsitalból
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 184.85 Kcal / 772.67 KJ	Energia: 53.50 Kcal / 223.63 KJ	Energia: 248.92 Kcal / 1,040.49 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	5.23 g6.79 g1.18 g	0.81 g0.23 g0.00 g	6.86 g13.27 g2.36 g	0.69 g1.53 g0.23 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.46 g0.46 g	25.62 g2.06 g0.72 g	11.30 g2.98 g0.01 g	25.81 g1.84 g0.51 g	36.71 g13.99 g0.00 g
		1	1		1,4	





Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00048) Tej- és tojásmentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)(1), Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Zöldpaprika	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Zöldséges szelet, Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci(1), Zöldfűszeres sonkakrém (10), Hónapos retek	Tea, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek
		Energia: 292.08 Kcal / 1,220.89 KJ	Energia: 163.26 Kcal / 682.43 KJ	Energia: 354.16 Kcal / 1,480.39 KJ	Energia: 363.89 Kcal / 1,521.06 KJ	Energia: 217.51 Kcal / 909.19 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.07 g16.02 g4.60 g	7.63 g10.34 g2.67 g	11.51 g13.11 g3.64 g	6.76 g24.48 g1.16 g	9.13 g11.15 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.73 g7.22 g1.72 g	22.53 g1.26 g1.36 g	47.33 g0.09 g1.61 g	27.64 g7.22 g1.33 g	20.18 g0.26 g1.15 g
		1	1	1,10,(12)	1	1
	Ebéd	Brokkolikrémleves GM TM*, Tarhonyás hús*(1)	Magyaros burgonyaleves GM, Fejtett babfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Zellerleves GM, TM*(9), Hentes tokány GM, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves GM TM, Gyros fűszeres csirkemell falatok, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Zöldbableves GM, Mustáros, rozmaringos sertésszelet TM(10), Zöldséges rizs , Alma
		Energia: 690.49 Kcal / 2,886.25 KJ	Energia: 756.45 Kcal / 3,161.96 KJ	Energia: 580.02 Kcal / 2,424.48 KJ	Energia: 622.47 Kcal / 2,601.92 KJ	Energia: 739.47 Kcal / 3,090.98 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		34.12 g32.60 g9.21 g	39.84 g34.93 g7.41 g	30.63 g17.96 g4.70 g	32.41 g14.11 g1.72 g	27.28 g36.83 g9.88 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.78 g1.51 g2.84 g	80.06 g1.07 g5.22 g	76.33 g2.24 g2.81 g	88.86 g31.02 g4.10 g	75.59 g14.71 g4.39 g
		1,(10),(12)	1	9		10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Méz	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci(1)	Barackos gyümölcssaláta	Szardíniakrém, Póréhagyma(4), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1)	Puding rizsitalból
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 184.85 Kcal / 772.67 KJ	Energia: 53.50 Kcal / 223.63 KJ	Energia: 248.92 Kcal / 1,040.49 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	5.23 g6.79 g1.18 g	0.81 g0.23 g0.00 g	6.86 g13.27 g2.36 g	0.69 g1.53 g0.23 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.46 g0.46 g	25.62 g2.06 g0.72 g	11.30 g2.98 g0.01 g	25.81 g1.84 g0.51 g	36.71 g13.99 g0.00 g
		1	1		1,4	





Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00053) Olajos mag mentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)(1), Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Zöldpaprika	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Zöldséges szelet, Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci(1), Zöldfűszeres sonkakrém (10), Hónapos retek	Tea, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Edami sajt(7), Zöldpaprika	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek
		Energia: 292.08 Kcal / 1,220.89 KJ	Energia: 163.26 Kcal / 682.43 KJ	Energia: 354.16 Kcal / 1,480.39 KJ	Energia: 297.44 Kcal / 1,243.30 KJ	Energia: 217.51 Kcal / 909.19 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.07 g16.02 g4.60 g	7.63 g10.34 g2.67 g	11.51 g13.11 g3.64 g	12.82 g14.76 g6.24 g	9.13 g11.15 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.73 g7.22 g1.72 g	22.53 g1.26 g1.36 g	47.33 g0.09 g1.61 g	28.15 g7.73 g1.06 g	20.18 g0.26 g1.15 g
		1	1	1,10,(12)	1,7	1
	Ebéd	Brokkolikrémleves GM TM*, Tarhonyás hús*(1), Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Fejtett babfőzelék GM(7), Főtt virsli	Hentes tokány GM, Zellerleves GM, TM*(9), Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves GM (7), Gyros fűszeres csirkemell falatok, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Zöldbableves GM, Mustáros, rozmaringos sertésszelet TM(10), Zöldséges rizs
		Energia: 706.41 Kcal / 2,952.79 KJ	Energia: 759.74 Kcal / 3,175.71 KJ	Energia: 580.02 Kcal / 2,424.48 KJ	Energia: 692.95 Kcal / 2,896.53 KJ	Energia: 676.85 Kcal / 2,829.23 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		35.00 g32.76 g9.21 g	37.39 g37.59 g9.22 g	30.63 g17.96 g4.70 g	32.86 g19.92 g5.06 g	26.56 g36.11 g9.88 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		70.50 g1.51 g3.55 g	68.58 g4.35 g4.87 g	76.33 g2.24 g2.81 g	92.88 g36.01 g4.12 g	62.99 g4.00 g4.37 g
		1,(10),(12)	7	9	7	10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Méz	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci(1)	Barackos gyümölcssaláta	Szardíniakrém, Póréhagyma(4), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1)	Puding(7)
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 184.85 Kcal / 772.67 KJ	Energia: 53.50 Kcal / 223.63 KJ	Energia: 248.92 Kcal / 1,040.49 KJ	Energia: 226.66 Kcal / 947.44 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	5.23 g6.79 g1.18 g	0.81 g0.23 g0.00 g	6.86 g13.27 g2.36 g	6.95 g3.10 g1.68 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.46 g0.46 g	25.62 g2.06 g0.72 g	11.30 g2.98 g0.01 g	25.81 g1.84 g0.51 g	42.46 g25.59 g0.27 g
		1	1	1,4	7	





Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00102) Tej- és olajos mag mentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)(1), Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Zöldpaprika	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Zöldséges szelet, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci(1), Zöldfűszeres sonkakrém (10), Hónapos retek	Tea, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek
		Energia: 292.08 Kcal / 1,220.89 KJ	Energia: 163.26 Kcal / 682.43 KJ	Energia: 259.63 Kcal / 1,085.25 KJ	Energia: 334.88 Kcal / 1,399.80 KJ	Energia: 219.32 Kcal / 916.76 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.07 g16.02 g4.60 g	7.63 g10.34 g2.67 g	10.23 g12.65 g3.64 g	6.75 g24.47 g1.16 g	9.15 g11.15 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.73 g7.22 g1.72 g	22.53 g1.26 g1.36 g	27.44 g0.09 g1.60 g	20.49 g0.23 g1.33 g	20.49 g0.26 g0.80 g
		1	1	1,10,(12)	1	1
	Ebéd	Tarhonyás hús*(1), Brokkolikrémleves GM TM*, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Fejtett babfőzelék GM, TM, Főtt virsli	Zellerleves GM, TM*(9), Hentes tokány GM, Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves GM TM, Gyros fűszeres csirkemell falatok, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Zöldbableves GM, Mustáros, rozmaringos sertésszelet TM(10), Zöldséges rizs , Alma
		Energia: 706.41 Kcal / 2,952.79 KJ	Energia: 661.78 Kcal / 2,766.24 KJ	Energia: 580.02 Kcal / 2,424.48 KJ	Energia: 622.47 Kcal / 2,601.92 KJ	Energia: 739.47 Kcal / 3,090.98 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		35.00 g32.76 g9.21 g	36.14 g34.44 g7.38 g	30.63 g17.96 g4.70 g	32.41 g14.11 g1.72 g	27.28 g36.83 g9.88 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		70.50 g1.51 g3.55 g	61.31 g1.07 g4.83 g	76.33 g2.24 g2.81 g	88.86 g31.02 g4.10 g	75.59 g14.71 g4.39 g
		1,(10),(12)		9		10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Méz	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci(1)	Barackos gyümölcssaláta	Szardíniakrém, Póréhagyma(4), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1)	Puding rizsitalból
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 184.85 Kcal / 772.67 KJ	Energia: 53.50 Kcal / 223.63 KJ	Energia: 248.92 Kcal / 1,040.49 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	5.23 g6.79 g1.18 g	0.81 g0.23 g0.00 g	6.86 g13.27 g2.36 g	0.69 g1.53 g0.23 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.46 g0.46 g	25.62 g2.06 g0.72 g	11.30 g2.98 g0.01 g	25.81 g1.84 g0.51 g	36.71 g13.99 g0.00 g
		1	1		1,4	





Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00199) GM, tej, tojás	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Zöldpaprika	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zöldséges szelet, Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém (10), Hónapos retek	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek
		Energia: 263.10 Kcal / 1,099.76 KJ	Energia: 134.28 Kcal / 561.29 KJ	Energia: 325.18 Kcal / 1,359.25 KJ	Energia: 334.91 Kcal / 1,399.92 KJ	Energia: 188.53 Kcal / 788.06 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.34 g16.28 g4.64 g	4.90 g10.60 g2.71 g	8.78 g13.37 g3.68 g	4.03 g24.74 g1.20 g	6.40 g11.41 g2.74 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.21 g8.12 g1.62 g	16.01 g2.16 g1.26 g	40.81 g0.99 g1.51 g	21.12 g8.12 g1.23 g	13.66 g0.90 g1.05 g
		10,(12)				
	Ebéd	Brokkolikrémleves GM TM*, Tarhonyás hús GM*, Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Fejtett babfőzelék GM, TM, Főtt virsli	Hentes tokány GM, Zellerleves GM, TM*(9), Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves GM TM, Gyros fűszeres csirkemell falatok, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Zöldbableves GM, Mustáros, rozmaringos sertésszelet TM(10, Zöldséges rizs , Alma
		Energia: 810.49 Kcal / 3,387.85 KJ	Energia: 661.78 Kcal / 2,766.24 KJ	Energia: 580.02 Kcal / 2,424.48 KJ	Energia: 622.47 Kcal / 2,601.92 KJ	Energia: 739.47 Kcal / 3,090.98 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.20 g31.16 g8.69 g	36.14 g34.44 g7.38 g	30.63 g17.96 g4.70 g	32.41 g14.11 g1.72 g	27.28 g36.83 g9.88 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		107.47 g1.51 g3.13 g	61.31 g1.07 g4.83 g	76.33 g2.24 g2.81 g	88.86 g31.02 g4.10 g	75.59 g14.71 g4.39 g
		(10),(12)		9	10,(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér	Barackos gyümölcssaláta	Szardíniakrém, Póréhagyma(4), Gluténmentes kenyér	Puding rizsitalból
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 155.87 Kcal / 651.54 KJ	Energia: 53.50 Kcal / 223.63 KJ	Energia: 219.94 Kcal / 919.35 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		1.62 g6.88 g1.20 g	2.50 g7.05 g1.22 g	0.81 g0.23 g0.00 g	4.13 g13.53 g2.40 g	0.69 g1.53 g0.23 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.11 g17.10 g0.36 g	19.10 g2.96 g0.62 g	11.30 g2.98 g0.01 g	19.29 g2.48 g0.41 g	36.71 g13.99 g0.00 g
		4				





Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00219) Diab. (T: 15, E: 40, U: 15)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)(1), Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Zöldpaprika	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Zöldséges szelet, Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci(1), Zöldfűszeres sonkakrém (10), Hónapos retek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini(1), Liga margarin , Edami sajt(7), Zöldpaprika	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek
		Energia: 241.74 Kcal / 1,010.47 KJ	Energia: 133.01 Kcal / 555.98 KJ	Energia: 203.95 Kcal / 852.51 KJ	Energia: 247.10 Kcal / 1,032.88 KJ	Energia: 197.35 Kcal / 824.92 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.00 g15.87 g4.59 g	6.35 g10.15 g2.65 g	7.98 g12.35 g3.60 g	11.75 g14.61 g6.23 g	8.28 g11.03 g2.69 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.65 g0.99 g1.61 g	16.70 g1.26 g1.23 g	16.56 g0.85 g1.34 g	17.07 g1.50 g0.95 g	16.30 g0.21 g1.06 g
		1	1	1,10,(12)	1,7	1
	Ebéd	Brokkolikrémleves GM TM*, Tarhonyás hús 40 CH*(1), Vegyes vágott savanyúság	Magyaros burgonyaleves GM, Kapros káposztafőzelék 40 CH (1,7), Főtt virsli, Tk. kenyér (40)(1)	Zellerleves GM, TM*(9), Hentes tokány GM, Petrezselymes rizs 40 CH	Tárkonyos zöldségleves GM*, Gyros fűszeres csirkemell falatok, Hagymás törtburgonya 40 CH, Csemegeuborka	Zöldbableves GM, Mustáros, rozmaringos sertésszelet TM(10), Zöldséges rizs 40 CH
		Energia: 405.78 Kcal / 1,696.16 KJ	Energia: 598.24 Kcal / 2,500.64 KJ	Energia: 400.74 Kcal / 1,675.09 KJ	Energia: 499.59 Kcal / 2,088.29 KJ	Energia: 577.56 Kcal / 2,414.20 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		21.09 g17.96 g5.01 g	29.61 g34.02 g7.94 g	27.00 g15.22 g4.38 g	32.21 g21.28 g2.55 g	24.16 g34.98 g9.75 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		42.93 g1.23 g2.72 g	44.03 g3.27 g4.36 g	41.51 g2.18 g2.52 g	43.53 g3.21 g4.77 g	43.27 g3.67 g3.70 g
		1,(10),(12)	1,7	9	(10),(12)	10,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1), Sárgarépas margarinkrém	Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci(1)	Teljes kiőrlésű kifli (TM) (1), Liga margarin , Párizsi, Pritamin paprika	Szardíniakrém, Póréhagyma(4), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)(1)	Teljes kiőrlésű kifli (TM) (1), Liga margarin , Csemege szalámi, Zöldpaprika
		Energia: 184.98 Kcal / 773.22 KJ	Energia: 146.54 Kcal / 612.54 KJ	Energia: 133.01 Kcal / 555.98 KJ	Energia: 212.62 Kcal / 888.75 KJ	Energia: 287.97 Kcal / 1,203.71 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		3.23 g12.47 g2.25 g	3.61 g6.55 g1.16 g	6.86 g11.98 g3.21 g	5.32 g13.05 g2.34 g	9.66 g20.33 g5.98 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		15.24 g0.59 g0.41 g	18.24 g2.06 g0.55 g	15.47 g1.26 g1.01 g	18.82 g1.75 g0.35 g	16.54 g0.23 g1.72 g
		1	1	1,(10)	1,4	1





Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00035) Diabetikus-35 g CH	Ebéd	BrokkolikréMLEves GM TM*, Tarhonyás hús 35 CH*(1), Vegyes vágott savanyúság			Magyaros burgonyaleves GM, Kapros káposztafőzelék 35 CH (1,7), Főtt virsli, Tk. kenyér (35)(1)			Hentes tokány GM, Petrezselymes rizs 35 CH, Zellerleves GM, TM* (9)			Tárkonyos zöldségleves GM*, Gyros fűszeres csirkemell falatok, Hagymás törtburgonya 35 CH, Csemegeuborka			Zöldbableves GM, Mustáros, rozmaringos sertésszelet TM(10, Zöldséges rizs 35 CH		
		Energia: 340.42 Kcal / 1,422.96 KJ			Energia: 539.08 Kcal / 2,253.35 KJ			Energia: 387.93 Kcal / 1,621.55 KJ			Energia: 467.12 Kcal / 1,952.56 KJ			Energia: 553.80 Kcal / 2,314.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18.06 g	14.74 g	4.09 g	27.99 g	30.96 g	7.28 g	26.74 g	15.02 g	4.35 g	31.54 g	20.33 g	2.43 g	23.61 g	34.80 g	9.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		36.93 g	1.16 g	2.54 g	37.86 g	2.12 g	3.74 g	39.02 g	2.18 g	2.50 g	38.32 g	2.91 g	4.71 g	38.32 g	3.61 g	3.60 g
		1,(10),(12)			1,7			9			(10),(12)			10,(12)		

