



Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

|                |                                  | hétfő   |                |        | kedd   |                  |         | szerda   |         |        | csütörtök  |                |         | péntek  |         |        |
|----------------|----------------------------------|---|----------------|--------|--|------------------|---------|--|---------|--------|--|----------------|---------|---|---------|--------|
| <b>Tízórai</b> | <b>(01250)<br/>Hisztamin 4-6</b> | Tej, Fonott kalács                                    |                |        | Gyümölcsstea, Liga margarin, Trappista sajt, Kígyóuborka, Félbarna kenyér      |                  |         | Vaníliás tej, Sajtós pogácsa 50g               |         |        | Áfonyás tea, Félbarna kenyér, Sárgarépa, Vajkrém natur |                |         | Szilvás tea, Mozzarella sajt, Liga margarin, Sárgarépa, Császárszemle |         |        |
|                |                                  | Energia: 298,63 Kcal / 1 248,27 KJ                    |                |        | Energia: 237,75 Kcal / 993,80 KJ   |                  |         | Energia: 231,22 Kcal / 966,50 KJ               |         |        | Energia: 249,78 Kcal / 1 044,08 KJ                     |                |         | Energia: 200,24 Kcal / 837,00 KJ                                      |         |        |
|                |                                  | Fehérje   | Zsír           | T.Zsír | Fehérje  | Zsír             | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír | Fehérje  | Zsír           | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|                |                                  | 12,70 g   | 8,26 g         | 3,80 g | 10,92 g  | 9,44 g           | 5,17 g  | 8,34 g   | 11,19 g | 3,87 g | 4,73 g   | 12,43 g        | 5,90 g  | 5,15 g  | 7,93 g  | 1,79 g |
|                |                                  | Szénhidrát  | Cukor          | Só     | Szénhidrát   | Cukor            | Só      | Szénhidrát                                     | Cukor   | Só     | Szénhidrát   | Cukor          | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 43,03 g        | 3,50 g                           | 0,79 g  | 27,04 g        | 5,99 g | 1,44 g   | 24,03 g          | 5,00 g  | 0,77 g   | 29,32 g | 7,00 g | 0,82 g   | 26,92 g        | 7,00 g  | 0,55 g  |         |        |
| 1,3,7          |                                  |   | 1,7            |        |  | 1,7,(6),(12)     |         |  | 1,7     |        |  | 1,3,7,(8),(11) |         |   |         |        |
| <b>Ebéd</b>    | <b>(01250)<br/>Hisztamin 4-6</b> | Csurgatott tojás leves, Csirketokány, Párolt rizs     |                |        | Csontleves, Cérnametélt, Tökfőzelék, Sült virsli, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma |                  |         | Meggyleves, Sajtós hús, Petrezselymes burgonya |         |        | Magyaros burgonyaleves, Bácskai rizseshús, Alma        |                |         | Legényfogó leves, Darásmetélt, Barackíz                               |         |        |
|                |                                  | Energia: 490,70 Kcal / 2 051,13 KJ                    |                |        | Energia: 527,89 Kcal / 2 206,58 KJ   |                  |         | Energia: 574,18 Kcal / 2 400,07 KJ             |         |        | Energia: 596,54 Kcal / 2 493,54 KJ                     |                |         | Energia: 495,14 Kcal / 2 069,69 KJ                                    |         |        |
|                |                                  | Fehérje   | Zsír           | T.Zsír | Fehérje  | Zsír             | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír | Fehérje  | Zsír           | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|                |                                  | 20,49 g   | 20,55 g        | 3,29 g | 17,18 g  | 27,91 g          | 7,50 g  | 22,77 g  | 25,02 g | 8,03 g | 18,22 g  | 28,05 g        | 6,68 g  | 14,66 g   | 13,36 g | 2,02 g |
|                |                                  | Szénhidrát  | Cukor          | Só     | Szénhidrát   | Cukor            | Só      | Szénhidrát                                     | Cukor   | Só     | Szénhidrát   | Cukor          | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 55,35 g        | 0,00 g                           | 0,16 g  | 51,00 g        | 0,02 g | 2,37 g   | 62,23 g          | 13,43 g | 0,48 g   | 66,80 g | 0,02 g | 0,19 g   | 78,48 g        | 18,71 g | 0,15 g  |         |        |
| 1,3,7          |                                  |   | 1,7,9,(6),(10) |        |  | 1,7              |         |  | 1       |        |  | 1,7,9,(12)     |         |   |         |        |
| <b>Uzsonna</b> | <b>(01250)<br/>Hisztamin 4-6</b> | Sajtkrém, natur, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű |                |        | Gyümölcsjoghurt 100g, Kifli teljes kiőrlésű                                    |                  |         | Tonhalkrém, Zöldpaprika, Félbarna kenyér       |         |        | Tej 2,8%-os, Teljes kiőrlésű stangli                   |                |         | Tk. sajtós pogácsa  |         |        |
|                |                                  | Energia: 141,75 Kcal / 592,52 KJ                      |                |        | Energia: 183,87 Kcal / 768,58 KJ   |                  |         | Energia: 143,29 Kcal / 598,95 KJ               |         |        | Energia: 331,43 Kcal / 1 385,38 KJ                     |                |         | Energia: 309,33 Kcal / 1 293,00 KJ                                    |         |        |
|                |                                  | Fehérje   | Zsír           | T.Zsír | Fehérje  | Zsír             | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír | Fehérje  | Zsír           | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|                |                                  | 6,73 g  | 3,55 g         | 1,87 g | 7,07 g   | 3,52 g           | 1,62 g  | 5,05 g   | 4,33 g  | 0,79 g | 14,90 g  | 6,20 g         | 2,48 g  | 1,00 g  | 21,00 g | 6,50 g |
|                |                                  | Szénhidrát  | Cukor          | Só     | Szénhidrát   | Cukor            | Só      | Szénhidrát                                     | Cukor   | Só     | Szénhidrát   | Cukor          | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 20,63 g        | 0,00 g                           | 0,93 g  | 30,65 g        | 6,50 g | 0,69 g   | 21,12 g          | 0,00 g  | 0,96 g   | 51,55 g | 0,10 g | 1,27 g   | 3,40 g         | 0,50 g  | 0,08 g  |         |        |
| 1,3,7          |                                  |   | 1,7            |        |  | 1,3,4,10,(6),(7) |         |  | 1,7     |        |  | 1,3,7,(8),(11) |         |   |         |        |





**Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.**

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Tárczy Virág

Dietetikus

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!





Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

|                |                                     | hétfő  | kedd   | szerda  | csütörtök   | péntek  |         |                                    |         |                                    |            |         |         |            |         |        |
|----------------|-------------------------------------|--|--|---|---|---|---------|------------------------------------|---------|------------------------------------|------------|---------|---------|------------|---------|--------|
| <b>Tízórai</b> | <b>(01248)<br/>Sertésmentes 4-6</b> | Tejeskávé, Fonott kalács                                       | Gyümölcsstea, Kígyóuborka, Kockasajt, Félbarna kenyér  | Vaníliás tej, Tk. kakaós csiga                      | Áfonyás tea, Kőrözött, Félbarna kenyér  | Szilvás tea, Mozzarella sajt, Liga margarin, Sárgarépa, Császárszemle |         |                                    |         |                                    |            |         |         |            |         |        |
|                |                                     | Energia: 328,95 Kcal / 1 375,01 KJ                             |  | Energia: 187,34 Kcal / 783,08 KJ                    |   | Energia: 268,58 Kcal / 1 122,66 KJ                                    |         | Energia: 189,83 Kcal / 793,49 KJ   |         | Energia: 200,24 Kcal / 837,00 KJ   |            |         |         |            |         |        |
|                |                                     | Fehérje  | Zsír   | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír  | T.Zsír  | Fehérje                            | Zsír    | T.Zsír                             | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír |
|                |                                     | 12,75 g  | 8,26 g   | 3,80 g  | 7,29 g  | 5,42 g  | 3,08 g  | 10,80 g                            | 19,20 g | 7,23 g                             | 8,16 g     | 4,59 g  | 2,11 g  | 5,15 g     | 7,93 g  | 1,79 g |
|                |                                     | Szénhidrát   | Cukor  | Só  | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát                         | Cukor   | Só                                 | Szénhidrát | Cukor   | Só      | Szénhidrát | Cukor   | Só     |
| 50,52 g        | 10,49 g                             | 0,79 g   | 26,99 g  | 5,99 g  | 1,32 g  | 36,60 g   | 7,50 g  | 0,67 g                             | 28,77 g | 7,00 g                             | 0,80 g     | 26,92 g | 7,00 g  | 0,55 g     |         |        |
| 1,3,7          |                                     | 1,7  |  | 1,7,(3),(8),(11)                                    |   | 1,7   |         | 1,3,7,(8),(11)                     |         |                                    |            |         |         |            |         |        |
| <b>Ebéd</b>    | <b>(01248)<br/>Sertésmentes 4-6</b> | Csurgatott tojás leves, Mézes mustáros csirkemell, Párolt rizs | Magyaros zöldségleves, Cérnamentél, Tököfőzelék, Sült virsli, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér | Meggyleves, Sajtoscirkemell, Petrezselymes burgonya | Magyaros burgonyaleves, Hamis székelykáposzta, Tejföl 12 %, Félbarna kenyér, Alma | Legényfogó leves, Mák szórát, Tészta köret, Narancs                   |         |                                    |         |                                    |            |         |         |            |         |        |
|                |                                     | Energia: 539,59 Kcal / 2 255,49 KJ                             |  | Energia: 555,99 Kcal / 2 324,04 KJ                  |   | Energia: 544,82 Kcal / 2 277,35 KJ                                    |         | Energia: 340,12 Kcal / 1 421,70 KJ |         | Energia: 416,57 Kcal / 1 741,26 KJ |            |         |         |            |         |        |
|                |                                     | Fehérje  | Zsír   | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír  | T.Zsír  | Fehérje                            | Zsír    | T.Zsír                             | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír |
|                |                                     | 22,83 g  | 23,38 g  | 4,14 g  | 17,93 g   | 28,61 g   | 7,62 g  | 24,99 g                            | 20,76 g | 6,45 g                             | 7,91 g     | 13,83 g | 3,75 g  | 15,85 g    | 14,24 g | 3,20 g |
|                |                                     | Szénhidrát   | Cukor  | Só  | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát                         | Cukor   | Só                                 | Szénhidrát | Cukor   | Só      | Szénhidrát | Cukor   | Só     |
| 58,76 g        | 0,65 g                              | 0,40 g   | 55,57 g  | 0,05 g  | 1,96 g  | 62,29 g   | 13,43 g | 0,47 g                             | 45,36 g | 0,02 g                             | 0,87 g     | 55,50 g | 10,01 g | 0,15 g     |         |        |
| 1,3,7,10,(12)  |                                     | 1,7,9,(6),(10)   |  | 1,7   |   | 1,7,(12)  |         | 1,7,9                              |         |                                    |            |         |         |            |         |        |
| <b>Uzsonna</b> | <b>(01248)<br/>Sertésmentes 4-6</b> | Sajtkrém, natur, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű          | Gyümölcsjoghurt 100g, Kifli teljes kiőrlésű  | Tonhalkrém, Zöldpaprika, Félbarna kenyér            | Pulyka felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű stangli           | Tk. sajtos pogácsa  |         |                                    |         |                                    |            |         |         |            |         |        |
|                |                                     | Energia: 141,75 Kcal / 592,52 KJ                               |  | Energia: 183,87 Kcal / 768,58 KJ                    |   | Energia: 143,29 Kcal / 598,95 KJ                                      |         | Energia: 289,86 Kcal / 1 211,61 KJ |         | Energia: 309,33 Kcal / 1 293,00 KJ |            |         |         |            |         |        |
|                |                                     | Fehérje  | Zsír   | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír  | T.Zsír  | Fehérje                            | Zsír    | T.Zsír                             | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír |
|                |                                     | 6,73 g   | 3,55 g   | 1,87 g  | 7,07 g  | 3,52 g  | 1,62 g  | 5,05 g                             | 4,33 g  | 0,79 g                             | 14,38 g    | 4,73 g  | 1,04 g  | 1,00 g     | 21,00 g | 6,50 g |
|                |                                     | Szénhidrát   | Cukor  | Só  | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát                         | Cukor   | Só                                 | Szénhidrát | Cukor   | Só      | Szénhidrát | Cukor   | Só     |
| 20,63 g        | 0,00 g                              | 0,93 g   | 30,65 g  | 6,50 g  | 0,69 g  | 21,12 g   | 0,00 g  | 0,96 g                             | 45,36 g | 0,10 g                             | 1,72 g     | 3,40 g  | 0,50 g  | 0,08 g     |         |        |
| 1,3,7          |                                     | 1,7  |  | 1,3,4,10,(6),(7)                                    |   | 1,(6),(7)   |         | 1,3,7,(8),(11)                     |         |                                    |            |         |         |            |         |        |





**Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.**

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!





Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

|                           |                                     | hétfő   |            |        | kedd  |                  |         | szerda  |          |        | csütörtök   |                |         | péntek   |         |        |
|---------------------------|-------------------------------------|---|------------|--------|---|------------------|---------|---|----------|--------|---|----------------|---------|--|---------|--------|
| <b>Tízórai</b>            | <b>(01247)<br/>Vegetáriánus 4-6</b> | Tejeskávé, Fonott kalács                                    |            |        | Gyümölcsstea,<br>Kígyóuborka, Félbarna<br>kenyér, Kockasajt   |                  |         | Vaníliás tej, Tk. kakaós<br>csiga                   |          |        | Áfonyás tea, Kőrözött,<br>Félbarna kenyér   |                |         | Szilvás tea, Mozzarella<br>sajt, Liga margarin,<br>Sárgarépa,<br>Császárszemle |         |        |
|                           |                                     | Energia: 328,95 Kcal / 1 375,01 KJ                          |            |        | Energia: 187,34 Kcal / 783,08 KJ  |                  |         | Energia: 268,58 Kcal / 1 122,66 KJ                  |          |        | Energia: 189,83 Kcal / 793,49 KJ  |                |         | Energia: 200,24 Kcal / 837,00 KJ   |         |        |
|                           |                                     | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír | Fehérje   | Zsír             | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír     | T.Zsír | Fehérje   | Zsír           | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|                           |                                     | 12,75 g   | 8,26 g     | 3,80 g | 7,29 g  | 5,42 g           | 3,08 g  | 10,80 g   | 19,20 g  | 7,23 g | 8,16 g  | 4,59 g         | 2,11 g  | 5,15 g   | 7,93 g  | 1,79 g |
|                           |                                     | Szénhidrát  | Cukor      | Só     | Szénhidrát  | Cukor            | Só      | Szénhidrát  | Cukor    | Só     | Szénhidrát  | Cukor          | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
| 50,52 g                   | 10,49 g                             | 0,79 g  | 26,99 g    | 5,99 g | 1,32 g  | 36,60 g          | 7,50 g  | 0,67 g  | 28,77 g  | 7,00 g | 0,80 g  | 26,92 g        | 7,00 g  | 0,55 g   |         |        |
| 1,3,7                     |                                     |   | 1,7        |        |   | 1,7,(3),(8),(11) |         |   | 1,7      |        |   | 1,3,7,(8),(11) |         |  |         |        |
| <b>Ebéd</b>               | <b>(01247)<br/>Vegetáriánus 4-6</b> | Csurgatott tojás leves,<br>Párolt rizs, Rántott karfiol     |            |        | Magyaros zöldségleves,<br>Cérnametél, Tököfőzelék,<br>Zöldsépgóácsa,<br>Gyümölcs, Teljes kiőrlésű<br>kenyér |                  |         | Meggyleves, Rántott sajt,<br>Petrezselymes burgonya |          |        | Magyaros burgonyaleves,<br>Hamis székelykáposzta,<br>Tejföl 12%, Félbarna<br>kenyér, Alma |                |         | Legényfogó leves, Mák<br>szórat, Tészta köret,<br>Narancs                      |         |        |
|                           |                                     | Energia: 404,89 Kcal / 1 692,44 KJ                          |            |        | Energia: 498,94 Kcal / 2 085,57 KJ  |                  |         | Energia: 619,33 Kcal / 2 588,80 KJ                  |          |        | Energia: 340,12 Kcal / 1 421,70 KJ  |                |         | Energia: 393,72 Kcal / 1 645,75 KJ   |         |        |
|                           |                                     | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír | Fehérje   | Zsír             | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír     | T.Zsír | Fehérje   | Zsír           | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|                           |                                     | 7,34 g  | 18,44 g    | 2,30 g | 10,43 g   | 20,00 g          | 4,40 g  | 16,89 g   | 21,46 g  | 2,81 g | 7,91 g  | 13,83 g        | 3,75 g  | 11,14 g  | 13,90 g | 3,09 g |
|                           |                                     | Szénhidrát  | Cukor      | Só     | Szénhidrát  | Cukor            | Só      | Szénhidrát  | Cukor    | Só     | Szénhidrát  | Cukor          | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
| 51,88 g                   | 0,00 g                              | 0,12 g  | 63,20 g    | 0,85 g | 1,01 g  | 87,52 g          | 13,43 g | 1,41 g  | 45,36 g  | 0,02 g | 0,87 g  | 55,27 g        | 10,01 g | 0,12 g   |         |        |
| 1,3,(6),(7),(9),(10),(11) |                                     |   | 1,3,7,9,11 |        |   | 1,3,7            |         |   | 1,7,(12) |        |   | 1,7,9          |         |  |         |        |
| <b>Uzsonna</b>            | <b>(01247)<br/>Vegetáriánus 4-6</b> | Sajtkrém, natur,<br>Zöldpaprika, Zsemle,<br>teljes kiőrlésű |            |        | Gyümölcsjoghurt 100g,<br>Kifli teljes kiőrlésű  |                  |         | Tonhalkrém, Zöldpaprika,<br>Félbarna kenyér         |          |        | Liga margarin, Jégcsap<br>retek, Teljes kiőrlésű<br>stangli                               |                |         | Tk. sajtos pogácsa   |         |        |
|                           |                                     | Energia: 141,75 Kcal / 592,52 KJ                            |            |        | Energia: 183,87 Kcal / 768,58 KJ  |                  |         | Energia: 143,29 Kcal / 598,95 KJ                    |          |        | Energia: 262,23 Kcal / 1 096,12 KJ  |                |         | Energia: 309,33 Kcal / 1 293,00 KJ   |         |        |
|                           |                                     | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír | Fehérje   | Zsír             | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír     | T.Zsír | Fehérje   | Zsír           | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|                           |                                     | 6,73 g  | 3,55 g     | 1,87 g | 7,07 g  | 3,52 g           | 1,62 g  | 5,05 g  | 4,33 g   | 0,79 g | 10,13 g   | 4,03 g         | 0,81 g  | 1,00 g   | 21,00 g | 6,50 g |
|                           |                                     | Szénhidrát  | Cukor      | Só     | Szénhidrát  | Cukor            | Só      | Szénhidrát  | Cukor    | Só     | Szénhidrát  | Cukor          | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
| 20,63 g                   | 0,00 g                              | 0,93 g  | 30,65 g    | 6,50 g | 0,69 g  | 21,12 g          | 0,00 g  | 0,96 g  | 44,31 g  | 0,10 g | 1,19 g  | 3,40 g         | 0,50 g  | 0,08 g   |         |        |
| 1,3,7                     |                                     |   | 1,7        |        |   | 1,3,4,10,(6),(7) |         |   | 1,(7)    |        |   | 1,3,7,(8),(11) |         |  |         |        |





**Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.**

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!





## Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

|                              |  | hétfő  |                         |                                 | kedd   |                       |   | szerda  |                        |                                  | csütörtök  |                       |  | péntek   |           |           |
|------------------------------|--|--|-------------------------|---------------------------------|--|-----------------------|---|---|------------------------|----------------------------------|--|-----------------------|--|--|-----------|-----------|
| <b>(00011)<br/>Tejmentes</b> | <b>Tízórai</b>   | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Csemege turista felvágott, Pritamin paprika |                         |                                 | Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci, Liga margarin (TM), Gépsonka, Vajretek |                       |   | Húspástétom, Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Kígyóuborka               |                        |                                  | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika        |                       |  | Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek |           |           |
|                              |  | Energia: 292.40 Kcal / 1,222.23 Kj   |                         |                                 | Energia: 312.06 Kcal / 1,304.41 Kj   |                       |   | Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 Kj  |                        |                                  | Energia: 170.24 Kcal / 711.60 Kj   |                       |  | Energia: 253.69 Kcal / 1,060.42 Kj   |           |           |
|                              |  | Fehérje  | Zsír                    | T.Zsírsav                       | Fehérje  | Zsír                  | T.Zsírsav                                     | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsírsav                        | Fehérje  | Zsír                  | T.Zsírsav  | Fehérje  | Zsír      | T.Zsírsav |
|                              |  | 4.59 g   | 18.81 g                 | 6.83 g                          | 12.73 g  | 10.24 g               | 2.69 g  | 21.53 g   | 7.16 g                 | 2.37 g                           | 8.22 g   | 13.17 g               | 4.02 g   | 7.77 g   | 12.04 g   | 3.61 g    |
|                              | Szénhidrát Cukor Só  |  |                         | Szénhidrát Cukor Só             |  |                       | Szénhidrát Cukor Só                           |   |                        | Szénhidrát Cukor Só              |  |                       | Szénhidrát Cukor Só                                      |  |           |           |
|                              | 21.72 g 1.17 g 1.55 g  |  |                         | 40.44 g 0.00 g 0.92 g           |  |                       | 27.91 g 6.99 g 0.62 g                         |   |                        | 20.42 g 0.45 g 1.57 g            |  |                       | 28.13 g 6.99 g 1.14 g                                    |  |           |           |
|                              | 1  |  |                         | 1                               |  |                       | 1   |   |                        | 1,(10)                           |  |                       | 1  |  |           |           |
|                              | <b>Ebéd</b>  | Zöldségkrémleves GM, TM*, Bolognai spagetti tej-, tojásment,                                       |                         |                                 | Zöldséges lencseleves, Póréhagymás, cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Sárgarépas bulgur, Alma        |                       |   | Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék*, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér |                        |                                  | Körteleves GM TM*, Rozmaringos csirkecomb, Tört burgonya, Vegyes vágott savanyúság |                       |  | Tárkonyos zöldségleves GM*, Hentes tokány GM, Párolt rizs                                      |           |           |
|                              |  | Energia: 542.83 Kcal / 2,269.03 Kj   |                         |                                 | Energia: 736.48 Kcal / 3,078.49 Kj   |                       |   | Energia: 528.21 Kcal / 2,207.92 Kj  |                        |                                  | Energia: 636.57 Kcal / 2,660.86 Kj   |                       |  | Energia: 633.20 Kcal / 2,646.78 Kj   |           |           |
|                              |  | Fehérje  | Zsír                    | T.Zsírsav                       | Fehérje  | Zsír                  | T.Zsírsav                                     | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsírsav                        | Fehérje  | Zsír                  | T.Zsírsav  | Fehérje  | Zsír      | T.Zsírsav |
| 29.33 g                      |  | 12.29 g  | 2.72 g                  | 40.35 g                         | 20.15 g  | 2.93 g                | 23.02 g                                       | 24.96 g   | 5.67 g                 | 33.03 g                          | 16.20 g  | 2.79 g                | 30.84 g  | 26.39 g  | 5.67 g    |           |
| Szénhidrát Cukor Só          |  |  | Szénhidrát Cukor Só     |                                 |  | Szénhidrát Cukor Só   |   |   | Szénhidrát Cukor Só    |                                  |  | Szénhidrát Cukor Só   |  |  |           |           |
| 80.22 g 4.37 g 3.78 g        |  |  | 105.81 g 15.86 g 4.52 g |                                 |  | 59.08 g 2.53 g 4.32 g |   |   | 88.18 g 28.32 g 2.80 g |                                  |  | 67.20 g 2.03 g 3.33 g |  |  |           |           |
| 1,(10),(12)                  |  |  | 1                       |                                 |  | 1                     |   |   | (12)                   |                                  |  | (10),(12)             |  |  |           |           |
| <b>Uzsonna</b>               | Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár |  |                         | Ananászos gyümölcssaláta        |  |                       | Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci |   |                        | Vaníliás, fahéjas panna cotta TM |  |                       | Majorannás májpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci |  |           |           |
|                              | Energia: 216.88 Kcal / 906.56 Kj                                   |  |                         | Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj |  |                       | Energia: 186.17 Kcal / 778.19 Kj              |   |                        | Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj |  |                       | Energia: 205.28 Kcal / 858.07 Kj                         |  |           |           |
|                              | Fehérje  | Zsír   | T.Zsírsav               | Fehérje                         | Zsír   | T.Zsírsav             | Fehérje                                       | Zsír  | T.Zsírsav              | Fehérje                          | Zsír   | T.Zsírsav             | Fehérje  | Zsír   | T.Zsírsav |           |
|                              | 4.37 g   | 7.62 g   | 1.96 g                  | 0.80 g                          | 0.25 g   | 0.00 g                | 6.83 g  | 7.72 g  | 1.97 g                 | 4.46 g                           | 1.93 g   | 0.24 g                | 9.10 g   | 8.47 g   | 2.25 g    |           |
| Szénhidrát Cukor Só          |  |  | Szénhidrát Cukor Só     |                                 |  | Szénhidrát Cukor Só   |   |   | Szénhidrát Cukor Só    |                                  |  | Szénhidrát Cukor Só   |  |  |           |           |
| 32.36 g 10.86 g 0.55 g       |  |  | 14.60 g 3.50 g 0.01 g   |                                 |  | 22.11 g 0.18 g 0.55 g |   |   | 26.17 g 15.18 g 0.00 g |                                  |  | 22.90 g 0.80 g 1.56 g |  |  |           |           |
| 1,(12)                       |  |  |                         |                                 |  | 1                     |   |   |                        |                                  |  | 1                     |  |  |           |           |





## Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

|                                |  | hétfő  |                         |                                 | kedd  |                       |   | szerda   |                        |                                  | csütörtök  |                       |  | péntek  |           |           |
|--------------------------------|--|--|-------------------------|---------------------------------|---|-----------------------|---|--|------------------------|----------------------------------|--|-----------------------|--|---|-----------|-----------|
| <b>(00012)<br/>Tojás,olmag</b> | <b>Tízórai</b>   | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Csemege turista felvágott, Pritamin paprika |                         |                                 | Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci, Liga margarin (TM), Gépsonka , Vajretek |                       |   | Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka                |                        |                                  | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika          |                       |  | Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Trappista sajt, Jégcsapretek |           |           |
|                                |  | Energia: 292.40 Kcal / 1,222.23 Kj   |                         |                                 | Energia: 312.06 Kcal / 1,304.41 Kj  |                       |   | Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 Kj   |                        |                                  | Energia: 170.24 Kcal / 711.60 Kj   |                       |  | Energia: 310.21 Kcal / 1,296.68 Kj  |           |           |
|                                |  | Fehérje  | Zsír                    | T.Zsírsav                       | Fehérje   | Zsír                  | T.Zsírsav                                     | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsírsav                        | Fehérje  | Zsír                  | T.Zsírsav  | Fehérje   | Zsír      | T.Zsírsav |
|                                |  | 4.59 g   | 18.81 g                 | 6.83 g                          | 12.73 g   | 10.24 g               | 2.69 g  | 21.53 g  | 7.16 g                 | 2.37 g                           | 8.22 g   | 13.17 g               | 4.02 g   | 12.98 g   | 16.08 g   | 7.32 g    |
|                                | Szénhidrát Cukor Só  |  |                         | Szénhidrát Cukor Só             |   |                       | Szénhidrát Cukor Só                           |  |                        | Szénhidrát Cukor Só              |  |                       | Szénhidrát Cukor Só                                      |   |           |           |
|                                | 21.72 g 1.17 g 1.55 g  |  |                         | 40.44 g 0.00 g 0.92 g           |   |                       | 27.91 g 6.99 g 0.62 g                         |  |                        | 20.42 g 0.45 g 1.57 g            |  |                       | 27.90 g 7.47 g 1.31 g                                    |   |           |           |
|                                | 1  |  |                         | 1                               |   |                       | 1   |  |                        | 1,(10)                           |  |                       | 1,7  |   |           |           |
|                                | <b>Ebéd</b>  | Zöldségkrémleves GM, TM*, Bolognai spagetti tej-, tojásment,                                       |                         |                                 | Zöldséges lencseleves , Póréhagymás,cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Sárgarépas bulgur, Alma         |                       |   | Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék* , Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér |                        |                                  | Körteleves GM TM*, Rozmaringos csirkecomb , Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság |                       |  | Hentes tokány GM, Tárkonyos zöldségleves GM*, Párolt rizs                                   |           |           |
|                                |  | Energia: 542.83 Kcal / 2,269.03 Kj   |                         |                                 | Energia: 736.48 Kcal / 3,078.49 Kj  |                       |   | Energia: 433.59 Kcal / 1,812.41 Kj   |                        |                                  | Energia: 636.57 Kcal / 2,660.86 Kj   |                       |  | Energia: 633.20 Kcal / 2,646.78 Kj  |           |           |
|                                |  | Fehérje  | Zsír                    | T.Zsírsav                       | Fehérje   | Zsír                  | T.Zsírsav                                     | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsírsav                        | Fehérje  | Zsír                  | T.Zsírsav  | Fehérje   | Zsír      | T.Zsírsav |
| 29.33 g                        |  | 12.29 g  | 2.72 g                  | 40.35 g                         | 20.15 g   | 2.93 g                | 19.32 g                                       | 24.47 g  | 5.64 g                 | 33.03 g                          | 16.20 g  | 2.79 g                | 30.84 g  | 26.39 g   | 5.67 g    |           |
| Szénhidrát Cukor Só            |  |  | Szénhidrát Cukor Só     |                                 |   | Szénhidrát Cukor Só   |   |  | Szénhidrát Cukor Só    |                                  |  | Szénhidrát Cukor Só   |  |   |           |           |
| 80.22 g 4.37 g 3.78 g          |  |  | 105.81 g 15.86 g 4.52 g |                                 |   | 40.34 g 2.53 g 3.93 g |   |  | 88.18 g 28.32 g 2.80 g |                                  |  | 67.20 g 2.03 g 3.33 g |  |   |           |           |
| 1,(10),(12)                    |  |  | 1                       |                                 |   | 1                     |   |  | (12)                   |                                  |  | (10),(12)             |  |   |           |           |
| <b>Uzsonna</b>                 | Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár |  |                         | Ananászos gyümölcssaláta        |   |                       | Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci |  |                        | Vaníliás, fahéjas panna cotta TM |  |                       | Majorannás májpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci |   |           |           |
|                                | Energia: 216.88 Kcal / 906.56 Kj                                   |  |                         | Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj |   |                       | Energia: 186.17 Kcal / 778.19 Kj              |  |                        | Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj |  |                       | Energia: 205.28 Kcal / 858.07 Kj                         |   |           |           |
|                                | Fehérje  | Zsír   | T.Zsírsav               | Fehérje                         | Zsír  | T.Zsírsav             | Fehérje                                       | Zsír   | T.Zsírsav              | Fehérje                          | Zsír   | T.Zsírsav             | Fehérje  | Zsír  | T.Zsírsav |           |
|                                | 4.37 g   | 7.62 g   | 1.96 g                  | 0.80 g                          | 0.25 g  | 0.00 g                | 6.83 g  | 7.72 g   | 1.97 g                 | 4.46 g                           | 1.93 g   | 0.24 g                | 9.10 g   | 8.47 g  | 2.25 g    |           |
| Szénhidrát Cukor Só            |  |  | Szénhidrát Cukor Só     |                                 |   | Szénhidrát Cukor Só   |   |  | Szénhidrát Cukor Só    |                                  |  | Szénhidrát Cukor Só   |  |   |           |           |
| 32.36 g 10.86 g 0.55 g         |  |  | 14.60 g 3.50 g 0.01 g   |                                 |   | 22.11 g 0.18 g 0.55 g |   |  | 26.17 g 15.18 g 0.00 g |                                  |  | 22.90 g 0.80 g 1.56 g |  |   |           |           |
| 1,(12)                         |  |  |                         |                                 |   | 1                     |   |  |                        |                                  |  | 1                     |  |   |           |           |







## Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

|                                   |  | hétfő  | kedd   | szerda  | csütörtök  | péntek   |            |         |            |            |         |            |            |         |          |          |
|-----------------------------------|--|--|--|---|--|--|------------|---------|------------|------------|---------|------------|------------|---------|----------|----------|
| (00017) Tej, szója, ol.mag mentes | <b>Tízórai</b>   | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Csemege turista felvágott, Pritamin paprika | Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci, Liga margarin (TM), Gépsonka, Vajretek | Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka               | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika        | Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek |            |         |            |            |         |            |            |         |          |          |
|                                   |  | Energia: 292.40 Kcal / 1,222.23 KJ   | Energia: 312.06 Kcal / 1,304.41 KJ   | Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 KJ  | Energia: 170.24 Kcal / 711.60 KJ   | Energia: 253.69 Kcal / 1,060.42 KJ   |            |         |            |            |         |            |            |         |          |          |
|                                   |  | Fehérje  | Zsír   | T.Zsírsv  | Fehérje  | Zsír   | T.Zsírsv   | Fehérje | Zsír       | T.Zsírsv   | Fehérje | Zsír       | T.Zsírsv   | Fehérje | Zsír     | T.Zsírsv |
|                                   |  | 4.59 g   | 18.81 g  | 6.83 g  | 12.73 g  | 10.24 g  | 2.69 g     | 21.53 g | 7.16 g     | 2.37 g     | 8.22 g  | 13.17 g    | 4.02 g     | 7.77 g  | 12.04 g  | 3.61 g   |
|                                   | Szénhidrát   | Cukor  | Só   | Szénhidrát  | Cukor  | Só   | Szénhidrát | Cukor   | Só         | Szénhidrát | Cukor   | Só         | Szénhidrát | Cukor   | Só       |          |
|                                   | 21.72 g  | 1.17 g   | 1.55 g   | 40.44 g   | 0.00 g   | 0.92 g   | 27.91 g    | 6.99 g  | 0.62 g     | 20.42 g    | 0.45 g  | 1.57 g     | 28.13 g    | 6.99 g  | 1.14 g   |          |
|                                   | 1  | 1  | 1  | 1,(10)  | 1  |  |            |         |            |            |         |            |            |         |          |          |
|                                   | <b>Ebéd</b>  | Zöldségkrémleves GM, TM*, Bolognai spagetti tej-, tojásment,                                       | Magyaros karalábéleves GM*, Póréhagymás,cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Sárgarépas bulgur, Alma    | Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék*, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér | Körteleves GM TM*, Rozmaringos csirkecomb, Tört burgonya, Vegyes vágott savanyúság | Tárkonyos zöldségleves GM*, Hentes tokány GM, Párolt rizs                                      |            |         |            |            |         |            |            |         |          |          |
|                                   |  | Energia: 542.83 Kcal / 2,269.03 KJ   | Energia: 708.84 Kcal / 2,962.95 KJ   | Energia: 433.59 Kcal / 1,812.41 KJ  | Energia: 636.57 Kcal / 2,660.86 KJ   | Energia: 633.20 Kcal / 2,646.78 KJ   |            |         |            |            |         |            |            |         |          |          |
|                                   |  | Fehérje  | Zsír   | T.Zsírsv  | Fehérje  | Zsír   | T.Zsírsv   | Fehérje | Zsír       | T.Zsírsv   | Fehérje | Zsír       | T.Zsírsv   | Fehérje | Zsír     | T.Zsírsv |
|                                   |  | 29.33 g  | 12.29 g  | 2.72 g  | 36.51 g  | 21.78 g  | 3.15 g     | 19.32 g | 24.47 g    | 5.64 g     | 33.03 g | 16.20 g    | 2.79 g     | 30.84 g | 26.39 g  | 5.67 g   |
|                                   | Szénhidrát   | Cukor  | Só   | Szénhidrát  | Cukor  | Só   | Szénhidrát | Cukor   | Só         | Szénhidrát | Cukor   | Só         | Szénhidrát | Cukor   | Só       |          |
| 80.22 g                           | 4.37 g   | 3.78 g   | 98.18 g  | 15.24 g   | 3.60 g   | 40.34 g  | 2.53 g     | 3.93 g  | 88.18 g    | 28.32 g    | 2.80 g  | 67.20 g    | 2.03 g     | 3.33 g  |          |          |
| 1,(10),(12)                       | 1  | 1  | (12)   | (10),(12)   |  |  |            |         |            |            |         |            |            |         |          |          |
| <b>Uzsonna</b>                    | Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár | Ananászos gyümölcssaláta   | Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci  | Vaníliás, fahéjas panna cotta TM  | Majorannás májpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci                           |  |            |         |            |            |         |            |            |         |          |          |
|                                   | Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ                                   | Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ  | Energia: 186.17 Kcal / 778.19 KJ   | Energia: 125.54 Kcal / 524.76 KJ  | Energia: 205.28 Kcal / 858.07 KJ   |  |            |         |            |            |         |            |            |         |          |          |
|                                   | Fehérje  | Zsír   | T.Zsírsv   | Fehérje   | Zsír   | T.Zsírsv   | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsv   | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsv   | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsv |          |
|                                   | 4.37 g   | 7.62 g   | 1.96 g   | 0.80 g  | 0.25 g   | 0.00 g   | 6.83 g     | 7.72 g  | 1.97 g     | 4.46 g     | 1.93 g  | 0.24 g     | 9.10 g     | 8.47 g  | 2.25 g   |          |
| Szénhidrát                        | Cukor  | Só   | Szénhidrát   | Cukor   | Só   | Szénhidrát   | Cukor      | Só      | Szénhidrát | Cukor      | Só      | Szénhidrát | Cukor      | Só      |          |          |
| 32.36 g                           | 10.86 g  | 0.55 g   | 14.60 g  | 3.50 g  | 0.01 g   | 22.11 g  | 0.18 g     | 0.55 g  | 26.17 g    | 15.18 g    | 0.00 g  | 22.90 g    | 0.80 g     | 1.56 g  |          |          |
| 1,(12)                            | 1  | 1  | 1  | 1   |  |  |            |         |            |            |         |            |            |         |          |          |





## Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

|                                 |   | hétfő  |                        |                                 | kedd  |                       |  | szerda   |                        |                                  | csütörtök   |                       |   | péntek   |           |           |  |  |  |
|---------------------------------|---|--|------------------------|---------------------------------|---|-----------------------|--|--|------------------------|----------------------------------|---|-----------------------|---|--|-----------|-----------|--|--|--|
| <b>(00020)<br/>Gluténmentes</b> | <b>Tízórai</b>  | Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege turista felvágott, Pritamin paprika |                        |                                 | Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Gépsonka , Vajretek |                       |  | Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Kígyóuborka                           |                        |                                  | Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika             |                       |   | Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Trappista sajt, Jégcsapretek |           |           |  |  |  |
|                                 |   | Energia: 263.42 Kcal / 1,101.10 KJ   |                        |                                 | Energia: 283.08 Kcal / 1,183.27 KJ  |                       |  | Energia: 234.92 Kcal / 981.97 KJ   |                        |                                  | Energia: 141.26 Kcal / 590.47 KJ  |                       |   | Energia: 281.23 Kcal / 1,175.54 KJ   |           |           |  |  |  |
|                                 |   | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsírsav                       | Fehérje   | Zsír                  | T.Zsírsav                                    | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsírsav                        | Fehérje   | Zsír                  | T.Zsírsav   | Fehérje  | Zsír      | T.Zsírsav |  |  |  |
|                                 |   | 1.86 g   | 19.07 g                | 6.87 g                          | 10.00 g   | 10.50 g               | 2.73 g                                       | 18.80 g  | 7.42 g                 | 2.41 g                           | 5.49 g  | 13.43 g               | 4.06 g  | 10.25 g  | 16.34 g   | 7.36 g    |  |  |  |
|                                 | Szénhidrát Cukor Só   |  |                        | Szénhidrát Cukor Só             |   |                       | Szénhidrát Cukor Só                          |  |                        | Szénhidrát Cukor Só              |   |                       | Szénhidrát Cukor Só                                     |  |           |           |  |  |  |
|                                 | 15.20 g 2.06 g 1.45 g                                       |  |                        | 33.92 g 0.89 g 0.82 g           |   |                       | 21.39 g 7.88 g 0.52 g                        |  |                        | 13.90 g 1.34 g 1.47 g            |   |                       | 21.38 g 8.36 g 1.21 g                                   |  |           |           |  |  |  |
|                                 | (10)  |  |                        |                                 |   |                       |  |  |                        |                                  | 7   |                       |   |  |           |           |  |  |  |
|                                 | <b>Ebéd</b>   | Zöldségkrémleves GM, TM*, Bolognai spagetti GM, TM,  |                        |                                 | Zöldséges lencseleves , Póréhagymás,cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Sárgarépás rizs, Alma           |                       |  | Kelkáposztafőzelék GM* , Sült debreceni, Gluténmentes kenyér , Csontleves GM tésztával |                        |                                  | Körteleves GM TM* , Rozmaringos csirkecomb , Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság |                       |   | Tárkonyos zöldségleves GM* , Hentes tokány GM, Párolt rizs                           |           |           |  |  |  |
|                                 |   | Energia: 535.54 Kcal / 2,238.56 KJ   |                        |                                 | Energia: 708.18 Kcal / 2,960.19 KJ  |                       |  | Energia: 476.47 Kcal / 1,991.64 KJ   |                        |                                  | Energia: 636.57 Kcal / 2,660.86 KJ  |                       |   | Energia: 633.20 Kcal / 2,646.78 KJ   |           |           |  |  |  |
|                                 |   | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsírsav                       | Fehérje   | Zsír                  | T.Zsírsav                                    | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsírsav                        | Fehérje   | Zsír                  | T.Zsírsav   | Fehérje  | Zsír      | T.Zsírsav |  |  |  |
| 22.53 g                         |   | 12.69 g  | 2.77 g                 | 35.32 g                         | 23.45 g   | 3.26 g                | 19.53 g                                      | 25.63 g  | 5.74 g                 | 33.03 g                          | 16.20 g   | 2.79 g                | 30.84 g   | 26.39 g  | 5.67 g    |           |  |  |  |
| Szénhidrát Cukor Só             |   |  | Szénhidrát Cukor Só    |                                 |   | Szénhidrát Cukor Só   |  |  | Szénhidrát Cukor Só    |                                  |   | Szénhidrát Cukor Só   |   |  |           |           |  |  |  |
| 83.42 g 4.37 g 3.79 g           |   |  | 91.61 g 15.86 g 4.50 g |                                 |   | 59.28 g 3.72 g 4.38 g |  |  | 88.18 g 28.32 g 2.80 g |                                  |   | 67.20 g 2.03 g 3.33 g |   |  |           |           |  |  |  |
| (10),(12)                       |   |  |                        |                                 |   |                       |  |  |                        | (12)                             |   |                       |   |  | (10),(12) |           |  |  |  |
| <b>Uzsonna</b>                  | Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár |  |                        | Ananászos gyümölcssaláta        |   |                       | Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér |  |                        | Vaníliás, fahéjas panna cotta TM |   |                       | Majorannás májpástétom, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér |  |           |           |  |  |  |
|                                 | Energia: 187.90 Kcal / 785.42 KJ                            |  |                        | Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ |   |                       | Energia: 157.19 Kcal / 657.05 KJ             |  |                        | Energia: 125.54 Kcal / 524.76 KJ |   |                       | Energia: 176.30 Kcal / 736.93 KJ                        |  |           |           |  |  |  |
|                                 | Fehérje   | Zsír   | T.Zsírsav              | Fehérje                         | Zsír  | T.Zsírsav             | Fehérje                                      | Zsír   | T.Zsírsav              | Fehérje                          | Zsír  | T.Zsírsav             | Fehérje   | Zsír   | T.Zsírsav |           |  |  |  |
|                                 | 1.64 g  | 7.88 g   | 2.00 g                 | 0.80 g                          | 0.25 g  | 0.00 g                | 4.10 g                                       | 7.98 g   | 2.01 g                 | 4.46 g                           | 1.93 g  | 0.24 g                | 6.37 g  | 8.73 g   | 2.29 g    |           |  |  |  |
| Szénhidrát Cukor Só             |   |  | Szénhidrát Cukor Só    |                                 |   | Szénhidrát Cukor Só   |  |  | Szénhidrát Cukor Só    |                                  |   | Szénhidrát Cukor Só   |   |  |           |           |  |  |  |
| 25.84 g 11.75 g 0.45 g          |   |  | 14.60 g 3.50 g 0.01 g  |                                 |   | 15.59 g 1.07 g 0.45 g |  |  | 26.17 g 15.18 g 0.00 g |                                  |   | 16.38 g 1.69 g 1.46 g |   |  |           |           |  |  |  |
| (12)                            |   |  |                        |                                 |   |                       |  |  |                        |                                  |   |                       |   |  |           |           |  |  |  |





## Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

|   |   | hétfő  |                        |                                 | kedd  |                       |  | szerda  |                        |                                  | csütörtök   |                       |   | péntek  |           |           |
|---|---|--|------------------------|---------------------------------|---|-----------------------|--|---|------------------------|----------------------------------|---|-----------------------|---|---|-----------|-----------|
| <b>(00022)<br/>Glutén- és<br/>tejmentes</b> | <b>Tízórai</b>  | Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege turista felvágott, Pritamin paprika |                        |                                 | Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Gépsonka , Vajretek |                       |  | Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Kígyóuborka                          |                        |                                  | Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika             |                       |   | Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek |           |           |
|   |   | Energia: 263.42 Kcal / 1,101.10 KJ   |                        |                                 | Energia: 283.08 Kcal / 1,183.27 KJ  |                       |  | Energia: 234.92 Kcal / 981.97 KJ  |                        |                                  | Energia: 141.26 Kcal / 590.47 KJ  |                       |   | Energia: 224.71 Kcal / 939.29 KJ  |           |           |
|   |   | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsírsav                       | Fehérje   | Zsír                  | T.Zsírsav                                    | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsírsav                        | Fehérje   | Zsír                  | T.Zsírsav   | Fehérje   | Zsír      | T.Zsírsav |
|   |   | 1.86 g   | 19.07 g                | 6.87 g                          | 10.00 g   | 10.50 g               | 2.73 g                                       | 18.80 g   | 7.42 g                 | 2.41 g                           | 5.49 g  | 13.43 g               | 4.06 g  | 5.04 g  | 12.30 g   | 3.65 g    |
|   | Szénhidrát Cukor Só   |  |                        | Szénhidrát Cukor Só             |   |                       | Szénhidrát Cukor Só                          |   |                        | Szénhidrát Cukor Só              |   |                       | Szénhidrát Cukor Só                                     |   |           |           |
|   | 15.20 g 2.06 g 1.45 g                                       |  |                        | 33.92 g 0.89 g 0.82 g           |   |                       | 21.39 g 7.88 g 0.52 g                        |   |                        | 13.90 g 1.34 g 1.47 g            |   |                       | 21.61 g 7.88 g 1.04 g                                   |   |           |           |
|   | (10)  |  |                        |                                 |   |                       |  |   |                        |                                  |   |                       |   |   |           |           |
|   | <b>Ebéd</b>   | Zöldségkrémleves GM, TM*, Bolognai spagetti GM, TM,  |                        |                                 | Zöldséges lencseleves , Póréhagymás,cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Sárgarépás rizs, Alma           |                       |  | Csontleves GM tésztával, Kelkáposztafőzelék GM* , Sült debreceni, Gluténmentes kenyér |                        |                                  | Körteleves GM TM* , Rozmaringos csirkecomb , Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság |                       |   | Hentes tokány GM, Tárkonyos zöldségleves GM* , Párolt rizs                              |           |           |
|   |   | Energia: 535.54 Kcal / 2,238.56 KJ   |                        |                                 | Energia: 708.18 Kcal / 2,960.19 KJ  |                       |  | Energia: 476.47 Kcal / 1,991.64 KJ  |                        |                                  | Energia: 636.57 Kcal / 2,660.86 KJ  |                       |   | Energia: 633.20 Kcal / 2,646.78 KJ  |           |           |
|   |   | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsírsav                       | Fehérje   | Zsír                  | T.Zsírsav                                    | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsírsav                        | Fehérje   | Zsír                  | T.Zsírsav   | Fehérje   | Zsír      | T.Zsírsav |
| 22.53 g                                     |   | 12.69 g  | 2.77 g                 | 35.32 g                         | 23.45 g   | 3.26 g                | 19.53 g                                      | 25.63 g   | 5.74 g                 | 33.03 g                          | 16.20 g   | 2.79 g                | 30.84 g   | 26.39 g   | 5.67 g    |           |
| Szénhidrát Cukor Só                         |   |  | Szénhidrát Cukor Só    |                                 |   | Szénhidrát Cukor Só   |  |   | Szénhidrát Cukor Só    |                                  |   | Szénhidrát Cukor Só   |   |   |           |           |
| 83.42 g 4.37 g 3.79 g                       |   |  | 91.61 g 15.86 g 4.50 g |                                 |   | 59.28 g 3.72 g 4.38 g |  |   | 88.18 g 28.32 g 2.80 g |                                  |   | 67.20 g 2.03 g 3.33 g |   |   |           |           |
| (10),(12)                                   |   |  |                        |                                 | (12)  |                       |  |   |                        | (10),(12)                        |   |                       |   |   |           |           |
| <b>Uzsonna</b>                              | Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár |  |                        | Ananászos gyümölcssaláta        |   |                       | Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér |   |                        | Vaníliás, fahéjas panna cotta TM |   |                       | Majorannás májpástétom, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér |   |           |           |
|   | Energia: 187.90 Kcal / 785.42 KJ                            |  |                        | Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ |   |                       | Energia: 157.19 Kcal / 657.05 KJ             |   |                        | Energia: 125.54 Kcal / 524.76 KJ |   |                       | Energia: 176.30 Kcal / 736.93 KJ                        |   |           |           |
|   | Fehérje   | Zsír   | T.Zsírsav              | Fehérje                         | Zsír  | T.Zsírsav             | Fehérje                                      | Zsír  | T.Zsírsav              | Fehérje                          | Zsír  | T.Zsírsav             | Fehérje   | Zsír  | T.Zsírsav |           |
|   | 1.64 g  | 7.88 g   | 2.00 g                 | 0.80 g                          | 0.25 g  | 0.00 g                | 4.10 g                                       | 7.98 g  | 2.01 g                 | 4.46 g                           | 1.93 g  | 0.24 g                | 6.37 g  | 8.73 g  | 2.29 g    |           |
| Szénhidrát Cukor Só                         |   |  | Szénhidrát Cukor Só    |                                 |   | Szénhidrát Cukor Só   |  |   | Szénhidrát Cukor Só    |                                  |   | Szénhidrát Cukor Só   |   |   |           |           |
| 25.84 g 11.75 g 0.45 g                      |   |  | 14.60 g 3.50 g 0.01 g  |                                 |   | 15.59 g 1.07 g 0.45 g |  |   | 26.17 g 15.18 g 0.00 g |                                  |   | 16.38 g 1.69 g 1.46 g |   |   |           |           |
| (12)  |   |  |                        |                                 |   |                       |  |   |                        |                                  |   |                       |   |   |           |           |





## Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

|  |  | hétfő  |                        |                                 | kedd  |                       |   | szerda   |                        |                                  | csütörtök  |                       |  | péntek   |         |        |
|--|--|--|------------------------|---------------------------------|---|-----------------------|---|--|------------------------|----------------------------------|--|-----------------------|--|--|---------|--------|
| <b>(00046)<br/>Tej,toj,olajma<br/>g,szój</b> | <b>Tízórai</b>   | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Csemege turista felvágott, Pritamin paprika |                        |                                 | Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci, Liga margarin (TM), Gépsonka , Vajretek |                       |   | Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka                |                        |                                  | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika          |                       |  | Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek |         |        |
|  |  | Energia: 292.40 Kcal / 1,222.23 KJ   |                        |                                 | Energia: 312.06 Kcal / 1,304.41 KJ  |                       |   | Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 KJ   |                        |                                  | Energia: 170.24 Kcal / 711.60 KJ   |                       |  | Energia: 253.69 Kcal / 1,060.42 KJ   |         |        |
|  |  | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír                          | Fehérje   | Zsír                  | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír                           | Fehérje  | Zsír                  | T.Zsír   | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|  |  | 4.59 g   | 18.81 g                | 6.83 g                          | 12.73 g   | 10.24 g               | 2.69 g  | 21.53 g  | 7.16 g                 | 2.37 g                           | 8.22 g   | 13.17 g               | 4.02 g   | 7.77 g   | 12.04 g | 3.61 g |
|  | Szénhidrát Cukor Só  |  |                        | Szénhidrát Cukor Só             |   |                       | Szénhidrát Cukor Só                           |  |                        | Szénhidrát Cukor Só              |  |                       | Szénhidrát Cukor Só                                      |  |         |        |
|  | 21.72 g 1.17 g 1.55 g  |  |                        | 40.44 g 0.00 g 0.92 g           |   |                       | 27.91 g 6.99 g 0.62 g                         |  |                        | 20.42 g 0.45 g 1.57 g            |  |                       | 28.13 g 6.99 g 1.14 g                                    |  |         |        |
|  | 1  |  |                        | 1                               |   |                       | 1   |  |                        | 1,(10)                           |  |                       | 1  |  |         |        |
|  | <b>Ebéd</b>  | Zöldségkrémleves GM, TM*, Bolognai spagetti tej-, tojásment,                                       |                        |                                 | Magyaros karalábéleves GM*, Póréhagymás,cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Sárgarépas bulgur, Alma     |                       |   | Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék* , Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér |                        |                                  | Körteleves GM TM*, Rozmaringos csirkecomb , Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság |                       |  | Tárkonyos zöldségleves GM*, Hentes tokány GM, Párolt rizs                                      |         |        |
|  |  | Energia: 542.83 Kcal / 2,269.03 KJ   |                        |                                 | Energia: 708.84 Kcal / 2,962.95 KJ  |                       |   | Energia: 433.59 Kcal / 1,812.41 KJ   |                        |                                  | Energia: 636.57 Kcal / 2,660.86 KJ   |                       |  | Energia: 633.20 Kcal / 2,646.78 KJ   |         |        |
|  |  | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír                          | Fehérje   | Zsír                  | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír                           | Fehérje  | Zsír                  | T.Zsír   | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|  |  | 29.33 g  | 12.29 g                | 2.72 g                          | 36.51 g   | 21.78 g               | 3.15 g  | 19.32 g  | 24.47 g                | 5.64 g                           | 33.03 g  | 16.20 g               | 2.79 g   | 30.84 g  | 26.39 g | 5.67 g |
|  | Szénhidrát Cukor Só  |  |                        | Szénhidrát Cukor Só             |   |                       | Szénhidrát Cukor Só                           |  |                        | Szénhidrát Cukor Só              |  |                       | Szénhidrát Cukor Só                                      |  |         |        |
| 80.22 g 4.37 g 3.78 g                        |  |  | 98.18 g 15.24 g 3.60 g |                                 |   | 40.34 g 2.53 g 3.93 g |   |  | 88.18 g 28.32 g 2.80 g |                                  |  | 67.20 g 2.03 g 3.33 g |  |  |         |        |
| 1,(10),(12)                                  |  |  | 1                      |                                 |   | 1                     |   |  | (12)                   |                                  |  | (10),(12)             |  |  |         |        |
| <b>Uzsonna</b>                               | Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár |  |                        | Ananászos gyümölcssaláta        |   |                       | Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci |  |                        | Vaníliás, fahéjas panna cotta TM |  |                       | Majorannás májpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci |  |         |        |
|  | Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ                                   |  |                        | Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ |   |                       | Energia: 186.17 Kcal / 778.19 KJ              |  |                        | Energia: 125.54 Kcal / 524.76 KJ |  |                       | Energia: 205.28 Kcal / 858.07 KJ                         |  |         |        |
|  | Fehérje  | Zsír   | T.Zsír                 | Fehérje                         | Zsír  | T.Zsír                | Fehérje                                       | Zsír   | T.Zsír                 | Fehérje                          | Zsír   | T.Zsír                | Fehérje  | Zsír   | T.Zsír  |        |
|  | 4.37 g   | 7.62 g   | 1.96 g                 | 0.80 g                          | 0.25 g  | 0.00 g                | 6.83 g  | 7.72 g   | 1.97 g                 | 4.46 g                           | 1.93 g   | 0.24 g                | 9.10 g   | 8.47 g   | 2.25 g  |        |
| Szénhidrát Cukor Só                          |  |  | Szénhidrát Cukor Só    |                                 |   | Szénhidrát Cukor Só   |   |  | Szénhidrát Cukor Só    |                                  |  | Szénhidrát Cukor Só   |  |  |         |        |
| 32.36 g 10.86 g 0.55 g                       |  |  | 14.60 g 3.50 g 0.01 g  |                                 |   | 22.11 g 0.18 g 0.55 g |   |  | 26.17 g 15.18 g 0.00 g |                                  |  | 22.90 g 0.80 g 1.56 g |  |  |         |        |
| 1,(12)                                       |  |  | 1                      |                                 |   | 1                     |   |  | 1                      |                                  |  | 1                     |  |  |         |        |





## Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

|  |                | hétfő  |                                 |            | kedd   |                                  |            | szerda  |                                  |            | csütörtök  |                                  |            | péntek   |           |           |
|--|----------------|--|---------------------------------|------------|--|----------------------------------|------------|---|----------------------------------|------------|--|----------------------------------|------------|--|-----------|-----------|
| <b>(00048) Tej-<br/>és<br/>tojásmentes</b> | <b>Tízórai</b> | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Csemege turista felvágott, Pritamin paprika |                                 |            | Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci, Liga margarin (TM), Gépsonka, Vajretek |                                  |            | Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka               |                                  |            | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika        |                                  |            | Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek |           |           |
|  |                | Energia: 292.40 Kcal / 1,222.23 KJ   |                                 |            | Energia: 312.06 Kcal / 1,304.41 KJ   |                                  |            | Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 KJ  |                                  |            | Energia: 170.24 Kcal / 711.60 KJ   |                                  |            | Energia: 253.69 Kcal / 1,060.42 KJ   |           |           |
|  |                | Fehérje  | Zsír                            | T.Zsírsav  | Fehérje  | Zsír                             | T.Zsírsav  | Fehérje   | Zsír                             | T.Zsírsav  | Fehérje  | Zsír                             | T.Zsírsav  | Fehérje  | Zsír      | T.Zsírsav |
|  |                | 4.59 g   | 18.81 g                         | 6.83 g     | 12.73 g  | 10.24 g                          | 2.69 g     | 21.53 g   | 7.16 g                           | 2.37 g     | 8.22 g   | 13.17 g                          | 4.02 g     | 7.77 g   | 12.04 g   | 3.61 g    |
|  |                | Szénhidrát   | Cukor                           | Só         | Szénhidrát   | Cukor                            | Só         | Szénhidrát  | Cukor                            | Só         | Szénhidrát   | Cukor                            | Só         | Szénhidrát   | Cukor     | Só        |
|  | 21.72 g        | 1.17 g   | 1.55 g                          | 40.44 g    | 0.00 g   | 0.92 g                           | 27.91 g    | 6.99 g  | 0.62 g                           | 20.42 g    | 0.45 g   | 1.57 g                           | 28.13 g    | 6.99 g   | 1.14 g    |           |
|  | 1              |  |                                 | 1          |  |                                  | 1          |   |                                  | 1,(10)     |  |                                  | 1          |  |           |           |
|  | <b>Ebéd</b>    | Zöldségkrémleves GM, TM*, Bolognai spagetti tej-, tojásment,                                       |                                 |            | Zöldséges lencseleves, Póréhagymás, cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Sárgarépas bulgur, Alma        |                                  |            | Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék*, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér |                                  |            | Körteleves GM TM*, Rozmaringos csirkecomb, Tört burgonya, Vegyes vágott savanyúság |                                  |            | Tárkonyos zöldségleves GM*, Hentes tokány GM, Párolt rizs                                      |           |           |
|  |                | Energia: 542.83 Kcal / 2,269.03 KJ   |                                 |            | Energia: 736.48 Kcal / 3,078.49 KJ   |                                  |            | Energia: 528.21 Kcal / 2,207.92 KJ  |                                  |            | Energia: 636.57 Kcal / 2,660.86 KJ   |                                  |            | Energia: 633.20 Kcal / 2,646.78 KJ   |           |           |
|  |                | Fehérje  | Zsír                            | T.Zsírsav  | Fehérje  | Zsír                             | T.Zsírsav  | Fehérje   | Zsír                             | T.Zsírsav  | Fehérje  | Zsír                             | T.Zsírsav  | Fehérje  | Zsír      | T.Zsírsav |
|  |                | 29.33 g  | 12.29 g                         | 2.72 g     | 40.35 g  | 20.15 g                          | 2.93 g     | 23.02 g   | 24.96 g                          | 5.67 g     | 33.03 g  | 16.20 g                          | 2.79 g     | 30.84 g  | 26.39 g   | 5.67 g    |
|  |                | Szénhidrát   | Cukor                           | Só         | Szénhidrát   | Cukor                            | Só         | Szénhidrát  | Cukor                            | Só         | Szénhidrát   | Cukor                            | Só         | Szénhidrát   | Cukor     | Só        |
|  | 80.22 g        | 4.37 g   | 3.78 g                          | 105.81 g   | 15.86 g  | 4.52 g                           | 59.08 g    | 2.53 g  | 4.32 g                           | 88.18 g    | 28.32 g  | 2.80 g                           | 67.20 g    | 2.03 g   | 3.33 g    |           |
|  | 1,(10),(12)    |  |                                 | 1          |  |                                  | 1          |   |                                  | (12)       |  |                                  | (10),(12)  |  |           |           |
|  | <b>Uzsonna</b> | Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár                                 |                                 |            | Ananászos gyümölcssaláta   |                                  |            | Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci                                     |                                  |            | Vaníliás, fahéjas panna cotta TM   |                                  |            | Majorannás májpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci                                       |           |           |
| Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ           |                |  | Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ |            |  | Energia: 186.17 Kcal / 778.19 KJ |            |   | Energia: 125.54 Kcal / 524.76 KJ |            |  | Energia: 205.28 Kcal / 858.07 KJ |            |  |           |           |
| Fehérje                                    |                | Zsír   | T.Zsírsav                       | Fehérje    | Zsír   | T.Zsírsav                        | Fehérje    | Zsír  | T.Zsírsav                        | Fehérje    | Zsír   | T.Zsírsav                        | Fehérje    | Zsír   | T.Zsírsav |           |
| 4.37 g                                     |                | 7.62 g   | 1.96 g                          | 0.80 g     | 0.25 g   | 0.00 g                           | 6.83 g     | 7.72 g  | 1.97 g                           | 4.46 g     | 1.93 g   | 0.24 g                           | 9.10 g     | 8.47 g   | 2.25 g    |           |
| Szénhidrát                                 |                | Cukor  | Só                              | Szénhidrát | Cukor  | Só                               | Szénhidrát | Cukor   | Só                               | Szénhidrát | Cukor  | Só                               | Szénhidrát | Cukor  | Só        |           |
| 32.36 g                                    | 10.86 g        | 0.55 g   | 14.60 g                         | 3.50 g     | 0.01 g   | 22.11 g                          | 0.18 g     | 0.55 g  | 26.17 g                          | 15.18 g    | 0.00 g   | 22.90 g                          | 0.80 g     | 1.56 g   |           |           |
| 1,(12)                                     |                |  |                                 |            |  | 1                                |            |   |                                  |            |  | 1                                |            |  |           |           |





## Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

|                                  |  | hétfő  |            |                                 | kedd   |            |   | szerda  |            |                                  | csütörtök  |            |  | péntek  |         |        |
|----------------------------------|--|--|------------|---------------------------------|--|------------|---|---|------------|----------------------------------|--|------------|--|---|---------|--------|
| <b>(00053) Olajos mag mentes</b> | <b>Tízórai</b>   | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Csemege turista felvágott, Pritamin paprika |            |                                 | Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci, Liga margarin (TM), Gépsonka, Vajretek |            |   | Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka               |            |                                  | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika        |            |  | Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Trappista sajt, Jégcsapretek |         |        |
|                                  |  | Energia: 292.40 Kcal / 1,222.23 Kj   |            |                                 | Energia: 312.06 Kcal / 1,304.41 Kj   |            |   | Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 Kj  |            |                                  | Energia: 170.24 Kcal / 711.60 Kj   |            |  | Energia: 310.21 Kcal / 1,296.68 Kj  |         |        |
|                                  |  | Fehérje  | Zsír       | T.Zsír                          | Fehérje  | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír                           | Fehérje  | Zsír       | T.Zsír   | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|                                  |  | 4.59 g   | 18.81 g    | 6.83 g                          | 12.73 g  | 10.24 g    | 2.69 g  | 21.53 g   | 7.16 g     | 2.37 g                           | 8.22 g   | 13.17 g    | 4.02 g   | 12.98 g   | 16.08 g | 7.32 g |
|                                  | Szénhidrát   | Cukor  | Só         | Szénhidrát                      | Cukor  | Só         | Szénhidrát                                    | Cukor   | Só         | Szénhidrát                       | Cukor  | Só         | Szénhidrát   | Cukor   | Só      |        |
|                                  | 21.72 g  | 1.17 g   | 1.55 g     | 40.44 g                         | 0.00 g   | 0.92 g     | 27.91 g                                       | 6.99 g  | 0.62 g     | 20.42 g                          | 0.45 g   | 1.57 g     | 27.90 g  | 7.47 g  | 1.31 g  |        |
|                                  | 1  |  |            | 1                               |  |            | 1   |   |            | 1,(10)                           |  |            | 1,7  |   |         |        |
|                                  | <b>Ebéd</b>  | Zöldségkrémleves GM, TM*, Bolognai spagetti tej-, tojásment,                                       |            |                                 | Zöldséges lencseleves, Póréhagymás, cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Sárgarépás bulgur              |            |   | Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék*, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér |            |                                  | Körteleves GM TM*, Rozmaringos csirkecomb, Tört burgonya, Vegyes vágott savanyúság |            |  | Hentes tokány GM, Tárkonyos zöldségleves GM*, Párolt rizs                                   |         |        |
|                                  |  | Energia: 542.83 Kcal / 2,269.03 Kj   |            |                                 | Energia: 673.86 Kcal / 2,816.73 Kj   |            |   | Energia: 433.59 Kcal / 1,812.41 Kj  |            |                                  | Energia: 636.57 Kcal / 2,660.86 Kj   |            |  | Energia: 633.20 Kcal / 2,646.78 Kj  |         |        |
|                                  |  | Fehérje  | Zsír       | T.Zsír                          | Fehérje  | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír                           | Fehérje  | Zsír       | T.Zsír   | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
| 29.33 g                          |  | 12.29 g  | 2.72 g     | 39.63 g                         | 19.43 g  | 2.93 g     | 19.32 g                                       | 24.47 g   | 5.64 g     | 33.03 g                          | 16.20 g  | 2.79 g     | 30.84 g  | 26.39 g   | 5.67 g  |        |
| Szénhidrát                       | Cukor  | Só   | Szénhidrát | Cukor                           | Só   | Szénhidrát | Cukor   | Só  | Szénhidrát | Cukor                            | Só   | Szénhidrát | Cukor  | Só  |         |        |
| 80.22 g                          | 4.37 g   | 3.78 g   | 93.21 g    | 3.26 g                          | 4.50 g   | 40.34 g    | 2.53 g  | 3.93 g  | 88.18 g    | 28.32 g                          | 2.80 g   | 67.20 g    | 2.03 g   | 3.33 g  |         |        |
| 1,(10),(12)                      |  |  | 1          |                                 |  | 1          |   |   | (12)       |                                  |  | (10),(12)  |  |   |         |        |
| <b>Uzsonna</b>                   | Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár |  |            | Ananászos gyümölcssaláta        |  |            | Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci |   |            | Vaníliás, fahéjas panna cotta TM |  |            | Majorannás májpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci |   |         |        |
|                                  | Energia: 216.88 Kcal / 906.56 Kj                                   |  |            | Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj |  |            | Energia: 186.17 Kcal / 778.19 Kj              |   |            | Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj |  |            | Energia: 205.28 Kcal / 858.07 Kj                         |   |         |        |
|                                  | Fehérje  | Zsír   | T.Zsír     | Fehérje                         | Zsír   | T.Zsír     | Fehérje                                       | Zsír  | T.Zsír     | Fehérje                          | Zsír   | T.Zsír     | Fehérje  | Zsír  | T.Zsír  |        |
|                                  | 4.37 g   | 7.62 g   | 1.96 g     | 0.80 g                          | 0.25 g   | 0.00 g     | 6.83 g  | 7.72 g  | 1.97 g     | 4.46 g                           | 1.93 g   | 0.24 g     | 9.10 g   | 8.47 g  | 2.25 g  |        |
| Szénhidrát                       | Cukor  | Só   | Szénhidrát | Cukor                           | Só   | Szénhidrát | Cukor   | Só  | Szénhidrát | Cukor                            | Só   | Szénhidrát | Cukor  | Só  |         |        |
| 32.36 g                          | 10.86 g  | 0.55 g   | 14.60 g    | 3.50 g                          | 0.01 g   | 22.11 g    | 0.18 g  | 0.55 g  | 26.17 g    | 15.18 g                          | 0.00 g   | 22.90 g    | 0.80 g   | 1.56 g  |         |        |
| 1,(12)                           |  |  |            |                                 |  | 1          |   |   |            |                                  |  | 1          |  |   |         |        |





## Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

|  |                       | hétfő  |                       |                         | kedd  |                       |                       | szerda  |                        |                        | csütörtök  |                       |                       | péntek   |         |        |
|--|-----------------------|--|-----------------------|-------------------------|---|-----------------------|-----------------------|---|------------------------|------------------------|--|-----------------------|-----------------------|--|---------|--------|
| <b>(00102) Tej-<br/>és olajos mag<br/>mentes</b> | <b>Tízórai</b>        | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Csemege turista felvágott, Pritamin paprika |                       |                         | Tea, Teljes kiőrlésű buci, Liga margarin (TM), Gépsonka, Vajretek                         |                       |                       | Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka               |                        |                        | Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika              |                       |                       | Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek |         |        |
|  |                       | Energia: 292.40 Kcal / 1,222.23 KJ   |                       |                         | Energia: 218.47 Kcal / 913.20 KJ  |                       |                       | Energia: 235.79 Kcal / 985.60 KJ  |                        |                        | Energia: 172.99 Kcal / 723.10 KJ   |                       |                       | Energia: 225.58 Kcal / 942.92 KJ   |         |        |
|  |                       | Fehérje  | Zsír                  | T.Zsír                  | Fehérje   | Zsír                  | T.Zsír                | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsír                 | Fehérje  | Zsír                  | T.Zsír                | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|  |                       | 4.59 g   | 18.81 g               | 6.83 g                  | 11.75 g   | 9.84 g                | 2.69 g                | 21.53 g   | 7.16 g                 | 2.37 g                 | 8.54 g   | 13.23 g               | 4.02 g                | 7.77 g   | 12.04 g | 3.61 g |
|  | Szénhidrát Cukor Só   |  |                       | Szénhidrát Cukor Só     |   |                       | Szénhidrát Cukor Só   |   |                        | Szénhidrát Cukor Só    |  |                       | Szénhidrát Cukor Só   |  |         |        |
|  | 21.72 g 1.17 g 1.55 g |  |                       | 20.40 g 0.00 g 0.91 g   |   |                       | 20.92 g 0.00 g 0.62 g |   |                        | 20.58 g 0.45 g 1.22 g  |  |                       | 21.14 g 0.00 g 1.14 g |  |         |        |
|  | 1                     |  |                       | 1                       |   |                       | 1                     |   |                        | 1,(10)                 |  |                       | 1                     |  |         |        |
|  | <b>Ebéd</b>           | Bolognai spagetti tej-, tojásment, Zöldségkrémleves GM, TM*,                                       |                       |                         | Zöldséges lencseleves, Póréhagymás, cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Sárgarépas bulgur, Alma |                       |                       | Csontleves tésztával, Kelkáposztafőzelék*, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér |                        |                        | Körteleves GM TM*, Rozmaringos csirkecomb, Tört burgonya, Vegyes vágott savanyúság |                       |                       | Tárkonyos zöldségleves GM*, Hentes tokány GM, Párolt rizs                                      |         |        |
|  |                       | Energia: 542.83 Kcal / 2,269.03 KJ   |                       |                         | Energia: 736.48 Kcal / 3,078.49 KJ  |                       |                       | Energia: 433.59 Kcal / 1,812.41 KJ  |                        |                        | Energia: 636.57 Kcal / 2,660.86 KJ   |                       |                       | Energia: 633.20 Kcal / 2,646.78 KJ   |         |        |
|  |                       | Fehérje  | Zsír                  | T.Zsír                  | Fehérje   | Zsír                  | T.Zsír                | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsír                 | Fehérje  | Zsír                  | T.Zsír                | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|  |                       | 29.33 g  | 12.29 g               | 2.72 g                  | 40.35 g   | 20.15 g               | 2.93 g                | 19.32 g   | 24.47 g                | 5.64 g                 | 33.03 g  | 16.20 g               | 2.79 g                | 30.84 g  | 26.39 g | 5.67 g |
|  | Szénhidrát Cukor Só   |  |                       | Szénhidrát Cukor Só     |   |                       | Szénhidrát Cukor Só   |   |                        | Szénhidrát Cukor Só    |  |                       | Szénhidrát Cukor Só   |  |         |        |
|  | 80.22 g 4.37 g 3.78 g |  |                       | 105.81 g 15.86 g 4.52 g |   |                       | 40.34 g 2.53 g 3.93 g |   |                        | 88.18 g 28.32 g 2.80 g |  |                       | 67.20 g 2.03 g 3.33 g |  |         |        |
|  | 1,(10),(12)           |  |                       | 1                       |   |                       | 1                     |   |                        | (12)                   |  |                       | (10),(12)             |  |         |        |
|  | <b>Uzsonna</b>        | Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár                                 |                       |                         | Ananászos gyümölcssaláta  |                       |                       | Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci                                     |                        |                        | Vaníliás, fahéjas panna cotta TM   |                       |                       | Majorannás májpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci                                       |         |        |
|  |                       | Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ   |                       |                         | Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ   |                       |                       | Energia: 186.17 Kcal / 778.19 KJ  |                        |                        | Energia: 125.54 Kcal / 524.76 KJ   |                       |                       | Energia: 205.28 Kcal / 858.07 KJ   |         |        |
| Fehérje  |                       | Zsír   | T.Zsír                | Fehérje                 | Zsír  | T.Zsír                | Fehérje               | Zsír  | T.Zsír                 | Fehérje                | Zsír   | T.Zsír                | Fehérje               | Zsír   | T.Zsír  |        |
| 4.37 g   |                       | 7.62 g   | 1.96 g                | 0.80 g                  | 0.25 g  | 0.00 g                | 6.83 g                | 7.72 g  | 1.97 g                 | 4.46 g                 | 1.93 g   | 0.24 g                | 9.10 g                | 8.47 g   | 2.25 g  |        |
| Szénhidrát Cukor Só                              |                       |  | Szénhidrát Cukor Só   |                         |   | Szénhidrát Cukor Só   |                       |   | Szénhidrát Cukor Só    |                        |  | Szénhidrát Cukor Só   |                       |  |         |        |
| 32.36 g 10.86 g 0.55 g                           |                       |  | 14.60 g 3.50 g 0.01 g |                         |   | 22.11 g 0.18 g 0.55 g |                       |   | 26.17 g 15.18 g 0.00 g |                        |  | 22.90 g 0.80 g 1.56 g |                       |  |         |        |
| 1,(12)   |                       |  |                       |                         |   | 1                     |                       |   |                        |                        |  | 1                     |                       |  |         |        |





## Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

|  |                | hétfő  | kedd  | szerda   | csütörtök  | péntek   |                       |                       |                  |                       |                       |                  |                       |                       |                  |                  |
|--|----------------|--|---|--|--|--|-----------------------|-----------------------|------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| <b>(00219) Diab.<br/>(T: 15, E: 40,<br/>U: 15)</b> | <b>Tízórai</b> | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Csemege turista felvágott, Pritamin paprika | Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci, Liga margarin (TM), Gépsonka, Vajretek                 | Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Húspástétom, Kígyóuborka           | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika                        | Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Trappista sajt, Jégcsapretek |                       |                       |                  |                       |                       |                  |                       |                       |                  |                  |
|  |                | Energia: 267.20 Kcal / 1,116.90 KJ   | Energia: 192.09 Kcal / 802.94 KJ  | Energia: 210.35 Kcal / 879.26 KJ   | Energia: 150.08 Kcal / 627.33 KJ   | Energia: 256.66 Kcal / 1,072.84 KJ   |                       |                       |                  |                       |                       |                  |                       |                       |                  |                  |
|  |                | Fehérje<br>3.52 g  | Zsír<br>18.66 g   | T.Zsír<br>6.82 g   | Fehérje<br>10.48 g   | Zsír<br>9.66 g   | T.Zsír<br>2.67 g      | Fehérje<br>20.56 g    | Zsír<br>7.04 g   | T.Zsír<br>2.35 g      | Fehérje<br>7.37 g     | Zsír<br>13.05 g  | T.Zsír<br>4.01 g      | Fehérje<br>12.01 g    | Zsír<br>15.96 g  | T.Zsír<br>7.30 g |
|  |                | Szénhidrát<br>16.87 g  | Cukor<br>1.17 g   | Só<br>1.44 g   | Szénhidrát<br>15.49 g  | Cukor<br>0.76 g  | Só<br>0.78 g          | Szénhidrát<br>15.86 g | Cukor<br>0.76 g  | Só<br>0.49 g          | Szénhidrát<br>16.54 g | Cukor<br>0.45 g  | Só<br>1.48 g          | Szénhidrát<br>15.85 g | Cukor<br>1.24 g  | Só<br>1.18 g     |
|  | 1              |  |   | 1  |  |  | 1                     |                       |                  | 1,(10)                |                       |                  | 1,7                   |                       |                  |                  |
|  | <b>Ebéd</b>    | Zöldségkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkés tészta 40 CH*   | Magyaros karalábéleves GM*, Póréhagymás, cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Sárgarépa bulgur 40 CH | Csontleves tésztával, Sült debreceni, Kelkáposztafőzelék 40 CH*, Tk. kenyér (40) | Francia hagymaleves GM, TM*, Rozmaringos csirkecomb, Tört burgonya 40 CH, Vegyes vágott savanyúság | Tárkonyos zöldségleves GM*, Hentes tokány GM, Párolt rizs 40 CH                                |                       |                       |                  |                       |                       |                  |                       |                       |                  |                  |
|  |                | Energia: 298.53 Kcal / 1,247.86 KJ   | Energia: 452.91 Kcal / 1,893.16 KJ  | Energia: 413.95 Kcal / 1,730.31 KJ   | Energia: 419.26 Kcal / 1,752.51 KJ   | Energia: 501.17 Kcal / 2,094.89 KJ   |                       |                       |                  |                       |                       |                  |                       |                       |                  |                  |
|  |                | Fehérje<br>19.73 g   | Zsír<br>6.17 g  | T.Zsír<br>0.75 g   | Fehérje<br>28.94 g   | Zsír<br>20.30 g  | T.Zsír<br>3.02 g      | Fehérje<br>18.48 g    | Zsír<br>21.52 g  | T.Zsír<br>5.26 g      | Fehérje<br>33.58 g    | Zsír<br>13.86 g  | T.Zsír<br>2.48 g      | Fehérje<br>28.24 g    | Zsír<br>24.14 g  | T.Zsír<br>5.41 g |
|  |                | Szénhidrát<br>42.84 g  | Cukor<br>0.36 g   | Só<br>2.35 g   | Szénhidrát<br>43.05 g  | Cukor<br>1.69 g  | Só<br>3.15 g          | Szénhidrát<br>43.03 g | Cukor<br>1.98 g  | Só<br>3.76 g          | Szénhidrát<br>44.23 g | Cukor<br>5.48 g  | Só<br>4.12 g          | Szénhidrát<br>42.03 g | Cukor<br>1.98 g  | Só<br>2.81 g     |
|  | 1,(10),(12)    |  |   | 1  |  |  | 1                     |                       |                  | (12)                  |                       |                  | (10),(12)             |                       |                  |                  |
|  | <b>Uzsonna</b> | Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika                                  | Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek                 | Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci                                    | Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika                         | Majorannás májpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci                                       |                       |                       |                  |                       |                       |                  |                       |                       |                  |                  |
|  |                | Energia: 280.00 Kcal / 1,170.40 KJ   | Energia: 296.82 Kcal / 1,240.71 KJ  | Energia: 149.87 Kcal / 626.46 KJ   | Energia: 185.25 Kcal / 774.35 KJ   | Energia: 164.95 Kcal / 689.49 KJ   |                       |                       |                  |                       |                       |                  |                       |                       |                  |                  |
| Fehérje<br>4.80 g                                  |                | Zsír<br>21.78 g  | T.Zsír<br>5.79 g  | Fehérje<br>9.68 g  | Zsír<br>21.27 g  | T.Zsír<br>6.78 g   | Fehérje<br>5.29 g     | Zsír<br>7.50 g        | T.Zsír<br>1.95 g | Fehérje<br>3.80 g     | Zsír<br>8.37 g        | T.Zsír<br>2.31 g | Fehérje<br>7.39 g     | Zsír<br>8.22 g        | T.Zsír<br>2.23 g |                  |
| Szénhidrát<br>17.46 g                              |                | Cukor<br>0.60 g  | Só<br>0.54 g  | Szénhidrát<br>16.33 g  | Cukor<br>0.00 g  | Só<br>1.84 g   | Szénhidrát<br>15.12 g | Cukor<br>0.18 g       | Só<br>0.39 g     | Szénhidrát<br>17.05 g | Cukor<br>0.60 g       | Só<br>1.20 g     | Szénhidrát<br>15.13 g | Cukor<br>0.80 g       | Só<br>1.38 g     |                  |
| 1  |                |  | 1   |  |  | 1  |                       |                       | 1                |                       |                       | 1                |                       |                       |                  |                  |





## Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

|   |             | hétfő   |         |           | kedd   |         |           | szerda   |         |           | csütörtök  |           |           | péntek  |         |           |
|---|-------------|---|---------|-----------|--|---------|-----------|--|---------|-----------|--|-----------|-----------|---|---------|-----------|
| <b>(00035)<br/>Diabetikus-35<br/>g CH</b> | <b>Ebéd</b> | Zöldségkrémleves GM, TM*, Mediterrán csirkés tészta 35 CH*, |         |           | Magyaros karalábéleves GM*, Póréhagymás, cukkinis csirkecsíkok GM TM*, Sárgarépas bulgur 35 CH |         |           | Csontleves tésztával, Sült debreceni, Kelkáposztafőzelék 35 CH*, Tk. kenyér (35) |         |           | Rozmaringos csirkecomb, Tört burgonya 35 CH, Vegyes vágott savanyúság, Francia hagymaleves GM, TM* |           |           | Hentes tokány GM, Párolt rizs 35 CH, Tárkonyos zöldségleves GM* |         |           |
|   |             | Energia: 259.53 Kcal / 1,084.84 Kj                          |         |           | Energia: 432.78 Kcal / 1,809.02 Kj   |         |           | Energia: 377.71 Kcal / 1,578.83 Kj   |         |           | Energia: 388.30 Kcal / 1,623.09 Kj   |           |           | Energia: 473.40 Kcal / 1,978.81 Kj                              |         |           |
|   |             | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír      | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsav |
|   |             | 17.04 g   | 5.27 g  | 0.64 g    | 28.23 g  | 20.22 g | 3.00 g    | 17.04 g  | 20.19 g | 5.11 g    | 32.88 g  | 13.28 g   | 2.41 g    | 27.66 g   | 23.82 g | 5.37 g    |
|   |             | Szénhidrát  | Cukor   | Só        | Szénhidrát   | Cukor   | Só        | Szénhidrát   | Cukor   | Só        | Szénhidrát   | Cukor     | Só        | Szénhidrát  | Cukor   | Só        |
| 37.83 g                                   | 0.35 g      | 2.19 g  | 38.60 g | 1.63 g    | 3.10 g   | 38.48 g | 1.76 g    | 3.58 g   | 38.63 g | 4.78 g    | 3.70 g   | 36.42 g   | 1.97 g    | 2.74 g  |         |           |
| 1,(10),(12)                               |             |   | 1       |           |  | 1       |           |  | (12)    |           |  | (10),(12) |           |   |         |           |





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

|                |                                  | hétfő  |         |          | kedd  |                   |          | szerda  |                  |          | csütörtök   |         |          | péntek  |         |          |
|----------------|----------------------------------|--|---------|----------|---|-------------------|----------|---|------------------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|
| <b>Tízórai</b> | <b>(01250)<br/>Hisztamin 4-6</b> | Tej, Briós   |         |          | Barackos tea, Liga margarin, Zsemle                   |                   |          | Tej, Kukoricapehely                                   |                  |          | Csipkebogyó tea, Liga margarin, Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér           |         |          | Meggyes tea, Trappista sajt, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle |         |          |
|                |                                  | Energia: 279,95 Kcal / 1 170,19 Kj                             |         |          | Energia: 126,17 Kcal / 527,39 Kj                      |                   |          | Energia: 282,04 Kcal / 1 178,93 Kj                    |                  |          | Energia: 147,25 Kcal / 615,51 Kj  |         |          | Energia: 228,06 Kcal / 953,29 Kj                                |         |          |
|                |                                  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír              | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír             | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv |
|                |                                  | 15,80 g  | 13,70 g | 6,23 g   | 2,79 g  | 2,21 g            | 0,68 g   | 10,65 g   | 3,30 g           | 1,67 g   | 3,84 g  | 2,52 g  | 0,64 g   | 10,02 g   | 9,32 g  | 5,15 g   |
|                |                                  | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor             | Só       | Szénhidrát  | Cukor            | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       |
| 66,60 g        | 11,20 g                          | 0,87 g   | 23,76 g | 7,00 g   | 0,54 g  | 52,10 g           | 0,00 g   | 1,40 g  | 27,13 g          | 6,99 g   | 0,52 g  | 25,91 g | 8,00 g   | 1,15 g  |         |          |
| 1,3,7,(8),(11) |                                  |  | 1,(7)   |          |   | 7                 |          |   | 1,(7)            |          |   | 1,7     |          |   |         |          |
| <b>Ebéd</b>    | <b>(01250)<br/>Hisztamin 4-6</b> | Tarhonyaleves , Zöldbabfőzelék , Sertés pörkölt, Alma          |         |          | Zöldborsóleves, Rántott sajt, Párolt rizs , Alma      |                   |          | Zabgaluskaleves, Burgonyafőzelék , Dínó falatok, Alma |                  |          | Fokhagyma krémleves, Pirított zsemlekocka, Főtt burgonya, Párolt csirkemell |         |          | Csirkegulyás , Tejföl 12 %, Tészta köret , Reszelt sajt , Alma  |         |          |
|                |                                  | Energia: 560,01 Kcal / 2 340,84 Kj                             |         |          | Energia: 626,06 Kcal / 2 616,93 Kj                    |                   |          | Energia: 460,83 Kcal / 1 926,27 Kj                    |                  |          | Energia: 353,01 Kcal / 1 475,58 Kj  |         |          | Energia: 625,10 Kcal / 2 612,92 Kj                              |         |          |
|                |                                  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír              | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír             | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv |
|                |                                  | 20,15 g  | 36,90 g | 9,96 g   | 17,06 g   | 25,44 g           | 2,25 g   | 9,18 g  | 24,34 g          | 4,35 g   | 19,47 g   | 12,85 g | 2,84 g   | 31,01 g   | 26,67 g | 9,80 g   |
|                |                                  | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor             | Só       | Szénhidrát  | Cukor            | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       |
| 35,77 g        | 0,02 g                           | 0,22 g   | 81,50 g | 0,03 g   | 1,42 g  | 50,37 g           | 0,12 g   | 0,32 g  | 38,96 g          | 0,02 g   | 0,53 g  | 63,88 g | 0,02 g   | 1,05 g  |         |          |
| 1,3,7          |                                  |  | 1,3,7,9 |          |   | 1,3,6,7,9,11,(10) |          |   | 1,7,9            |          |   | 1,7,9   |          |   |         |          |
| <b>Uzsonna</b> | <b>(01250)<br/>Hisztamin 4-6</b> | Főtt tojás, Liga margarin, Kígyóborka, Zsemle, teljes kiőrlésű |         |          | Vajkrém magyaros, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér |                   |          | Tojáskrém, Teljes kiőrlésű stangli                    |                  |          | Ízes levél  |         |          | Kockasajt , Kifli, vizes  |         |          |
|                |                                  | Energia: 182,92 Kcal / 764,61 Kj                               |         |          | Energia: 230,25 Kcal / 962,45 Kj                      |                   |          | Energia: 296,20 Kcal / 1 238,12 Kj                    |                  |          | Energia: 204,80 Kcal / 856,06 Kj  |         |          | Energia: 116,77 Kcal / 488,10 Kj                                |         |          |
|                |                                  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír              | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír             | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv |
|                |                                  | 9,38 g   | 7,65 g  | 1,91 g   | 5,52 g  | 12,70 g           | 5,83 g   | 12,85 g   | 6,50 g           | 1,15 g   | 2,27 g  | 10,97 g | 2,92 g   | 5,10 g  | 5,44 g  | 2,97 g   |
|                |                                  | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor             | Só       | Szénhidrát  | Cukor            | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       |
| 19,13 g        | 0,00 g                           | 0,73 g   | 23,20 g | 0,00 g   | 0,44 g  | 44,32 g           | 0,10 g   | 1,28 g  | 24,00 g          | 10,90 g  | 0,41 g  | 11,84 g | 0,00 g   | 0,85 g  |         |          |
| 1,3,7          |                                  |  | 1,7     |          |   | 1,3,10,(12)       |          |   | 1,7,(3),(6),(12) |          |   | 1,7     |          |   |         |          |





**Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.**

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Tárczy Virág

Dietetikus

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

|                |                                     | hétfő   |            |         | kedd   |                   |         | szerda  |                  |        | csütörtök   |         |        | péntek  |         |         |
|----------------|-------------------------------------|---|------------|---------|--|-------------------|---------|---|------------------|--------|---|---------|--------|---|---------|---------|
| <b>Tízórai</b> | <b>(01248)<br/>Sertésmentes 4-6</b> | Kakaó, Briós  |            |         | Barackos tea, Liga margarin, Barackíz, Zsemle              |                   |         | Tej, Mogorókrém , Félbarna kenyér                                       |                  |        | Csipkebogyó tea, Pulyka felvágott, Liga margarin, Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér |         |        | Meggyes tea, Trappista sajt, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle |         |         |
|                |                                     | Energia: 321,46 Kcal / 1 343,70 KJ                              |            |         | Energia: 212,89 Kcal / 889,88 KJ                           |                   |         | Energia: 408,27 Kcal / 1 706,57 KJ                                      |                  |        | Energia: 174,88 Kcal / 731,00 KJ  |         |        | Energia: 228,06 Kcal / 953,29 KJ                                |         |         |
|                |                                     | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír              | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír             | T.Zsír | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  |
|                |                                     | 16,36 g   | 14,35 g    | 6,61 g  | 2,94 g   | 2,21 g            | 0,68 g  | 13,08 g   | 15,78 g          | 4,04 g | 8,09 g  | 3,22 g  | 0,87 g | 10,02 g   | 9,32 g  | 5,15 g  |
|                |                                     | Szénhidrát  | Cukor      | Só      | Szénhidrát   | Cukor             | Só      | Szénhidrát  | Cukor            | Só     | Szénhidrát  | Cukor   | Só     | Szénhidrát  | Cukor   | Só      |
| 74,91 g        | 19,19 g                             | 0,87 g  | 45,15 g    | 25,69 g | 0,54 g   | 53,01 g           | 19,20 g | 1,56 g  | 28,18 g          | 6,99 g | 1,05 g  | 25,91 g | 8,00 g | 1,15 g  |         |         |
| 1,3,7,(8),(11) |                                     |   | 1,(7),(12) |         |  | 1,6,7,8           |         |   | 1,(6),(7)        |        |   | 1,7     |        |   |         |         |
| <b>Ebéd</b>    | <b>(01248)<br/>Sertésmentes 4-6</b> | Tarhonyaleves , Zöldbabfőzelék , Csirkepörkölt, Gyümölcs        |            |         | Zöldborsóleves, Paradicsomos penne, Reszelt sajt , Narancs |                   |         | Zabgaluskaleves, Burgonyafőzelék , Dínó falatok, Mandarin               |                  |        | Fokhagyma krémleves, Pirított zsemlekočka, Lecsós csirkemáj, Főtt burgonya          |         |        | Csirkegulyás , Túrós metélt ovi, Tejföl 12 %, Alma              |         |         |
|                |                                     | Energia: 472,57 Kcal / 1 975,34 KJ                              |            |         | Energia: 458,24 Kcal / 1 915,44 KJ                         |                   |         | Energia: 475,05 Kcal / 1 985,71 KJ                                      |                  |        | Energia: 478,36 Kcal / 1 999,54 KJ  |         |        | Energia: 721,18 Kcal / 3 014,53 KJ                              |         |         |
|                |                                     | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír              | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír             | T.Zsír | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  |
|                |                                     | 24,45 g   | 24,28 g    | 4,96 g  | 26,09 g  | 18,04 g           | 6,51 g  | 9,44 g  | 24,36 g          | 4,35 g | 23,43 g   | 22,37 g | 5,99 g | 34,71 g   | 30,56 g | 11,46 g |
|                |                                     | Szénhidrát  | Cukor      | Só      | Szénhidrát   | Cukor             | Só      | Szénhidrát  | Cukor            | Só     | Szénhidrát  | Cukor   | Só     | Szénhidrát  | Cukor   | Só      |
| 38,01 g        | 0,04 g                              | 0,29 g  | 46,99 g    | 0,35 g  | 0,89 g   | 53,45 g           | 0,12 g  | 0,32 g  | 44,67 g          | 0,00 g | 0,81 g  | 75,31 g | 0,02 g | 0,39 g  |         |         |
| 1,3,7          |                                     |   | 1,7,9      |         |  | 1,3,6,7,9,11,(10) |         |   | 1,7,9            |        |   | 1,7,9   |        |   |         |         |
| <b>Uzsonna</b> | <b>(01248)<br/>Sertésmentes 4-6</b> | Főtt tojás, Liga margarin, Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű |            |         | Vajkrém magyaros, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér      |                   |         | Pulyka felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű stangli |                  |        | Ricottás táska  |         |        | Kockasajt , Kifli, vizes  |         |         |
|                |                                     | Energia: 182,92 Kcal / 764,61 KJ                                |            |         | Energia: 230,25 Kcal / 962,45 KJ                           |                   |         | Energia: 289,86 Kcal / 1 211,61 KJ                                      |                  |        | Energia: 259,00 Kcal / 1 082,62 KJ  |         |        | Energia: 116,77 Kcal / 488,10 KJ                                |         |         |
|                |                                     | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír              | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír             | T.Zsír | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  |
|                |                                     | 9,38 g  | 7,65 g     | 1,91 g  | 5,52 g   | 12,70 g           | 5,83 g  | 14,38 g   | 4,73 g           | 1,04 g | 6,20 g  | 13,00 g | 6,00 g | 5,10 g  | 5,44 g  | 2,97 g  |
|                |                                     | Szénhidrát  | Cukor      | Só      | Szénhidrát   | Cukor             | Só      | Szénhidrát  | Cukor            | Só     | Szénhidrát  | Cukor   | Só     | Szénhidrát  | Cukor   | Só      |
| 19,13 g        | 0,00 g                              | 0,73 g  | 23,20 g    | 0,00 g  | 0,44 g   | 45,36 g           | 0,10 g  | 1,72 g  | 19,00 g          | 6,00 g | 0,20 g  | 11,84 g | 0,00 g | 0,85 g  |         |         |
| 1,3,7          |                                     |   | 1,7        |         |  | 1,(6),(7)         |         |   | 1,7,(3),(8),(11) |        |   | 1,7     |        |   |         |         |





**Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

|                |                                     | hétfő  |            |         | kedd   |         |         | szerda  |                       |        | csütörtök  |         |        | péntek  |         |         |
|----------------|-------------------------------------|--|------------|---------|--|---------|---------|---|-----------------------|--------|--|---------|--------|---|---------|---------|
| <b>Tízórai</b> | <b>(01247)<br/>Vegetáriánus 4-6</b> | Kakaó, Briós   |            |         | Barackos tea, Barackíz,<br>Liga margarin, Zsemle                         |         |         | Tej, Mogyorókrém ,<br>Félbarna kenyér                         |                       |        | Csipkebogyó tea, Liga<br>margarin, Sárgarépa,<br>Teljes kiőrlésű kenyér              |         |        | Meggyes tea, Trappista<br>sajt, Liga margarin,<br>Zöldpaprika, Zsemle |         |         |
|                |                                     | Energia: 321,46 Kcal / 1 343,70 KJ                                   |            |         | Energia: 212,89 Kcal / 889,88 KJ   |         |         | Energia: 408,27 Kcal / 1 706,57 KJ                            |                       |        | Energia: 147,25 Kcal / 615,51 KJ   |         |        | Energia: 228,06 Kcal / 953,29 KJ                                      |         |         |
|                |                                     | Fehérje  | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír                  | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  |
|                |                                     | 16,36 g  | 14,35 g    | 6,61 g  | 2,94 g   | 2,21 g  | 0,68 g  | 13,08 g   | 15,78 g               | 4,04 g | 3,84 g   | 2,52 g  | 0,64 g | 10,02 g   | 9,32 g  | 5,15 g  |
|                |                                     | Szénhidrát   | Cukor      | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor                 | Só     | Szénhidrát   | Cukor   | Só     | Szénhidrát  | Cukor   | Só      |
| 74,91 g        | 19,19 g                             | 0,87 g   | 45,15 g    | 25,69 g | 0,54 g   | 53,01 g | 19,20 g | 1,56 g  | 27,13 g               | 6,99 g | 0,52 g   | 25,91 g | 8,00 g | 1,15 g  |         |         |
| 1,3,7,(8),(11) |                                     |  | 1,(7),(12) |         |  | 1,6,7,8 |         |   | 1,(7)                 |        |  | 1,7     |        |   |         |         |
| <b>Ebéd</b>    | <b>(01247)<br/>Vegetáriánus 4-6</b> | Tarhonyaleves ,<br>Zöldbabfőzelék ,<br>Zöldsépgóga,csa,<br>Gyümölcs  |            |         | Zöldborsóleves,<br>Paradicsomos penne<br>vega, Reszelt sajt ,<br>Narancs |         |         | Zabgaluskaleves, Főtt<br>tojás, Burgonyafőzelék ,<br>Mandarin |                       |        | Fokhagyma krémleves,<br>Pirított zsemle, kocka,<br>Rántott karfiol, Főtt<br>burgonya |         |        | Hamisgulyás, Túrós<br>metélt ovi, Tejföl 12 %,<br>Alma                |         |         |
|                |                                     | Energia: 403,89 Kcal / 1 688,26 KJ                                   |            |         | Energia: 414,11 Kcal / 1 730,98 KJ                                       |         |         | Energia: 443,58 Kcal / 1 854,16 KJ                            |                       |        | Energia: 304,91 Kcal / 1 274,52 KJ   |         |        | Energia: 606,13 Kcal / 2 533,62 KJ                                    |         |         |
|                |                                     | Fehérje  | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír                  | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  |
|                |                                     | 7,08 g   | 20,54 g    | 4,95 g  | 16,21 g  | 17,64 g | 6,41 g  | 14,07 g   | 19,55 g               | 4,35 g | 6,23 g   | 12,85 g | 2,75 g | 21,49 g   | 26,54 g | 10,57 g |
|                |                                     | Szénhidrát   | Cukor      | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor                 | Só     | Szénhidrát   | Cukor   | Só     | Szénhidrát  | Cukor   | Só      |
| 41,60 g        | 0,82 g                              | 0,64 g   | 46,79 g    | 0,35 g  | 0,82 g   | 51,71 g | 0,07 g  | 0,31 g  | 40,11 g               | 0,00 g | 0,49 g   | 69,03 g | 0,02 g | 0,27 g  |         |         |
| 1,3,7,11       |                                     |  | 1,7,9      |         |  | 1,3,7   |         |   | 1,3,7,9,(6),(10),(11) |        |  | 1,7,9   |        |   |         |         |
| <b>Uzsonna</b> | <b>(01247)<br/>Vegetáriánus 4-6</b> | Főtt tojás, Liga margarin,<br>Kígyóborka, Zsemle,<br>teljes kiőrlésű |            |         | Vajkrém magyaros,<br>Zöldpaprika, Teljes<br>kiőrlésű kenyér              |         |         | Liga margarin, Jégcsap<br>retek, Teljes kiőrlésű<br>stangli   |                       |        | Ricottás táska   |         |        | Kockasajt , Kifli, vizes  |         |         |
|                |                                     | Energia: 182,92 Kcal / 764,61 KJ                                     |            |         | Energia: 230,25 Kcal / 962,45 KJ   |         |         | Energia: 262,23 Kcal / 1 096,12 KJ                            |                       |        | Energia: 259,00 Kcal / 1 082,62 KJ   |         |        | Energia: 116,77 Kcal / 488,10 KJ                                      |         |         |
|                |                                     | Fehérje  | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír                  | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  |
|                |                                     | 9,38 g   | 7,65 g     | 1,91 g  | 5,52 g   | 12,70 g | 5,83 g  | 10,13 g   | 4,03 g                | 0,81 g | 6,20 g   | 13,00 g | 6,00 g | 5,10 g  | 5,44 g  | 2,97 g  |
|                |                                     | Szénhidrát   | Cukor      | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor                 | Só     | Szénhidrát   | Cukor   | Só     | Szénhidrát  | Cukor   | Só      |
| 19,13 g        | 0,00 g                              | 0,73 g   | 23,20 g    | 0,00 g  | 0,44 g   | 44,31 g | 0,10 g  | 1,19 g  | 19,00 g               | 6,00 g | 0,20 g   | 11,84 g | 0,00 g | 0,85 g  |         |         |
| 1,3,7          |                                     |  | 1,7        |         |  | 1,(7)   |         |   | 1,7,(3),(8),(11)      |        |  | 1,7     |        |   |         |         |





**Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!





## Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

|                              |  | hétfő   |                       |   | kedd  |                        |                                 | szerda  |                        |                                       | csütörtök   |                        |                                  | péntek   |         |        |
|------------------------------|--|---|-----------------------|---|---|------------------------|---------------------------------|---|------------------------|---------------------------------------|---|------------------------|----------------------------------|--|---------|--------|
| <b>(00011)<br/>Tejmentes</b> | <b>Tízórai</b>                             | Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kígyóborka |                       |   | Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Jégcsapretek           |                        |                                 | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika |                        |                                       | Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Vajretek |                        |                                  | Zala felvágott, Liga margarin (TM), Teljes kiőrlésű panini, Zöldpaprika, Ásványvíz   |         |        |
|                              |  | Energia: 375.79 Kcal / 1,570.80 KJ  |                       |   | Energia: 198.65 Kcal / 830.36 KJ  |                        |                                 | Energia: 236.92 Kcal / 990.33 KJ  |                        |                                       | Energia: 296.03 Kcal / 1,237.41 KJ                                  |                        |                                  | Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ   |         |        |
|                              |  | Fehérje   | Zsír                  | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsír                          | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsír                                | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsír                           | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|                              |  | 11.89 g   | 17.74 g               | 5.37 g  | 7.73 g  | 11.28 g                | 3.46 g                          | 8.49 g  | 12.81 g                | 4.07 g                                | 10.24 g   | 13.45 g                | 4.28 g                           | 9.33 g   | 13.68 g | 4.14 g |
|                              | Szénhidrát Cukor Só                        |   |                       | Szénhidrát Cukor Só                                     |   |                        | Szénhidrát Cukor Só             |   |                        | Szénhidrát Cukor Só                   |   |                        | Szénhidrát Cukor Só              |  |         |        |
|                              | 40.26 g 0.00 g 1.76 g                      |   |                       | 28.71 g 6.99 g 1.13 g                                   |   |                        | 21.72 g 1.20 g 1.55 g           |   |                        | 34.45 g 7.08 g 1.67 g                 |   |                        | 20.54 g 0.45 g 1.64 g            |  |         |        |
|                              | 1  |   |                       | 1   |   |                        | 1                               |   |                        | 1,10,(12)                             |   |                        | 1                                |  |         |        |
|                              | <b>Ebéd</b>                                | Brokkolileves GM*, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)                          |                       |   | Pírtott tésztaleves, Zöldbabfőzelék TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér |                        |                                 | Cukkinileves GM, TM*, Zöldséges csirkecsíkok GM, TM*, Zöldfűszeres rizs                       |                        |                                       | Őszibarack leves GM, TM, Pusztaörkölt, Csemegeuborka                |                        |                                  | Karfiolkrémleves GM, TM, Mustáros, kakukkfűves csirkecsíkok, Zöldséges rizs, Narancs |         |        |
|                              |  | Energia: 684.30 Kcal / 2,860.37 KJ  |                       |   | Energia: 592.85 Kcal / 2,478.11 KJ  |                        |                                 | Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ  |                        |                                       | Energia: 582.56 Kcal / 2,435.10 KJ                                  |                        |                                  | Energia: 569.03 Kcal / 2,378.55 KJ   |         |        |
|                              |  | Fehérje   | Zsír                  | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsír                          | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsír                                | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsír                           | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
| 49.42 g                      |  | 23.59 g   | 3.84 g                | 32.28 g   | 25.18 g   | 4.58 g                 | 29.35 g                         | 21.07 g   | 3.02 g                 | 27.40 g                               | 16.11 g   | 4.56 g                 | 34.77 g                          | 14.36 g  | 2.45 g  |        |
| Szénhidrát Cukor Só          |  |   | Szénhidrát Cukor Só   |   |   | Szénhidrát Cukor Só    |                                 |   | Szénhidrát Cukor Só    |                                       |   | Szénhidrát Cukor Só    |                                  |  |         |        |
| 72.07 g 1.26 g 2.15 g        |  |   | 58.16 g 2.07 g 3.91 g |   |   | 78.94 g 2.00 g 4.21 g  |                                 |   | 80.08 g 16.87 g 3.80 g |                                       |   | 75.83 g 14.75 g 5.28 g |                                  |  |         |        |
| 1,(10),(12)                  |  |   | 1                     |   |   | (10),(12)              |                                 |   | 1,10,(12)              |                                       |   | 10,(12)                |                                  |  |         |        |
| <b>Uzsonna</b>               | Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika |   |                       | Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalpástétom, Póréhagyma |   |                        | Körtés gyümölcsköcsonya         |   |                        | Teljes kiőrlésű buci, Zöldségpástétom |   |                        | Puding rizsitalból               |  |         |        |
|                              | Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ           |   |                       | Energia: 271.17 Kcal / 1,133.49 KJ                      |   |                        | Energia: 99.57 Kcal / 416.20 KJ |   |                        | Energia: 195.21 Kcal / 815.98 KJ      |   |                        | Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ |  |         |        |
|                              | Fehérje                                    | Zsír  | T.Zsír                | Fehérje   | Zsír  | T.Zsír                 | Fehérje                         | Zsír  | T.Zsír                 | Fehérje                               | Zsír  | T.Zsír                 | Fehérje                          | Zsír   | T.Zsír  |        |
|                              | 5.27 g                                     | 7.47 g  | 1.90 g                | 13.74 g   | 14.09 g   | 3.73 g                 | 5.25 g                          | 0.46 g  | 0.00 g                 | 5.25 g                                | 7.79 g  | 1.98 g                 | 0.69 g                           | 1.53 g   | 0.23 g  |        |
| Szénhidrát Cukor Só          |  |   | Szénhidrát Cukor Só   |   |   | Szénhidrát Cukor Só    |                                 |   | Szénhidrát Cukor Só    |                                       |   | Szénhidrát Cukor Só    |                                  |  |         |        |
| 30.60 g 0.65 g 0.89 g        |  |   | 22.03 g 0.60 g 1.08 g |   |   | 23.00 g 23.00 g 0.01 g |                                 |   | 25.64 g 1.75 g 0.80 g  |                                       |   | 36.71 g 13.99 g 0.00 g |                                  |  |         |        |
| 1                            |  |   | 1,4,10,(12)           |   |   | 1                      |                                 |   | 1                      |                                       |   | 1                      |                                  |  |         |        |







## Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

|                                |  | hétfő   |                       |   | kedd  |                        |                                 | szerda   |                        |                                       | csütörtök   |                        |                                  | péntek   |          |          |
|--------------------------------|--|---|-----------------------|---|---|------------------------|---------------------------------|--|------------------------|---------------------------------------|---|------------------------|----------------------------------|--|----------|----------|
| <b>(00012)<br/>Tojás,olmag</b> | <b>Tízórai</b>                             | Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász , Kígyóuborka |                       |   | Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Jégcsapretek       |                        |                                 | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt , Pritamin paprika |                        |                                       | Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Vajretek |                        |                                  | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Zöldpaprika  |          |          |
|                                |  | Energia: 375.79 Kcal / 1,570.80 Kj  |                       |   | Energia: 198.65 Kcal / 830.36 Kj  |                        |                                 | Energia: 276.86 Kcal / 1,157.27 Kj   |                        |                                       | Energia: 296.03 Kcal / 1,237.41 Kj                                  |                        |                                  | Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 Kj   |          |          |
|                                |  | Fehérje   | Zsír                  | T.Zsírsv  | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsírsv                        | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsírsv                              | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsírsv                         | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv |
|                                |  | 11.89 g   | 17.74 g               | 5.37 g  | 7.73 g  | 11.28 g                | 3.46 g                          | 11.28 g  | 15.90 g                | 6.80 g                                | 10.24 g   | 13.45 g                | 4.28 g                           | 9.33 g   | 13.68 g  | 4.14 g   |
|                                | Szénhidrát Cukor Só                        |   |                       | Szénhidrát Cukor Só                                     |   |                        | Szénhidrát Cukor Só             |  |                        | Szénhidrát Cukor Só                   |   |                        | Szénhidrát Cukor Só              |  |          |          |
|                                | 40.26 g 0.00 g 1.76 g                      |   |                       | 28.71 g 6.99 g 1.13 g                                   |   |                        | 21.84 g 1.05 g 1.77 g           |  |                        | 34.45 g 7.08 g 1.67 g                 |   |                        | 20.54 g 0.45 g 1.64 g            |  |          |          |
|                                | 1  |   |                       | 1   |   |                        | 1,7                             |  |                        | 1,10,(12)                             |   |                        | 1                                |  |          |          |
|                                | <b>Ebéd</b>                                | Paprikás csirke GM TM*, Brokkolileves GM *, Főtt tészta (tojásmentes)                           |                       |   | Pírtott tésztaleves, Zöldbabfőzelék, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér |                        |                                 | Zöldséges csirkecsíkok GM, TM *, Cukkinileves GM, TM *, Zöldfűszeres rizs              |                        |                                       | Őszibarack leves GM, Pusztaörkölt, Csemegeuborka                    |                        |                                  | Karfiolkrémleves GM, TM, Mustáros,kakukkfűves csirkecsíkok, Zöldséges rizs , Narancs |          |          |
|                                |  | Energia: 684.30 Kcal / 2,860.37 Kj  |                       |   | Energia: 592.36 Kcal / 2,476.06 Kj  |                        |                                 | Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 Kj   |                        |                                       | Energia: 690.75 Kcal / 2,887.34 Kj                                  |                        |                                  | Energia: 569.03 Kcal / 2,378.55 Kj   |          |          |
|                                |  | Fehérje   | Zsír                  | T.Zsírsv  | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsírsv                        | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsírsv                              | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsírsv                         | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv |
| 49.42 g                        |  | 23.59 g   | 3.84 g                | 32.63 g   | 24.94 g   | 5.81 g                 | 29.35 g                         | 21.07 g  | 3.02 g                 | 29.33 g                               | 22.02 g   | 7.63 g                 | 34.77 g                          | 14.36 g  | 2.45 g   |          |
| Szénhidrát Cukor Só            |  |   | Szénhidrát Cukor Só   |   |   | Szénhidrát Cukor Só    |                                 |  | Szénhidrát Cukor Só    |                                       |   | Szénhidrát Cukor Só    |                                  |  |          |          |
| 72.07 g 1.26 g 2.15 g          |  |   | 58.27 g 3.15 g 3.44 g |   |   | 78.94 g 2.00 g 4.21 g  |                                 |  | 91.22 g 29.52 g 3.89 g |                                       |   | 75.83 g 14.75 g 5.28 g |                                  |  |          |          |
| 1,(10),(12)                    |  |   | 1,7                   |   |   | (10),(12)              |                                 |  | 7                      |                                       |   | 10,(12)                |                                  |  |          |          |
| <b>Uzsonna</b>                 | Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika |   |                       | Tonhalpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM) |   |                        | Körtés gyümölcskocsonya         |  |                        | Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci |   |                        | Puding                           |  |          |          |
|                                | Energia: 211.75 Kcal / 885.12 Kj           |   |                       | Energia: 271.17 Kcal / 1,133.49 Kj                      |   |                        | Energia: 99.57 Kcal / 416.20 Kj |  |                        | Energia: 195.21 Kcal / 815.98 Kj      |   |                        | Energia: 174.29 Kcal / 728.53 Kj |  |          |          |
|                                | Fehérje                                    | Zsír  | T.Zsírsv              | Fehérje   | Zsír  | T.Zsírsv               | Fehérje                         | Zsír   | T.Zsírsv               | Fehérje                               | Zsír  | T.Zsírsv               | Fehérje                          | Zsír   | T.Zsírsv |          |
|                                | 5.27 g                                     | 7.47 g  | 1.90 g                | 13.74 g   | 14.09 g   | 3.73 g                 | 5.25 g                          | 0.46 g   | 0.00 g                 | 5.25 g                                | 7.79 g  | 1.98 g                 | 5.25 g                           | 2.35 g   | 1.27 g   |          |
| Szénhidrát Cukor Só            |  |   | Szénhidrát Cukor Só   |   |   | Szénhidrát Cukor Só    |                                 |  | Szénhidrát Cukor Só    |                                       |   | Szénhidrát Cukor Só    |                                  |  |          |          |
| 30.60 g 0.65 g 0.89 g          |  |   | 22.03 g 0.60 g 1.08 g |   |   | 23.00 g 23.00 g 0.01 g |                                 |  | 25.64 g 1.75 g 0.80 g  |                                       |   | 32.82 g 15.94 g 0.20 g |                                  |  |          |          |
| 1                              |  |   | 1,4,10,(12)           |   |   | 1                      |                                 |  | 1                      |                                       |   | 7                      |                                  |  |          |          |





## Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

|   |             | hétfő  |                                    |            | kedd   |                                 |            | szerda  |                                  |            | csütörtök  |                                  |            | péntek   |         |        |
|---|-------------|--|------------------------------------|------------|--|---------------------------------|------------|---|----------------------------------|------------|--|----------------------------------|------------|--|---------|--------|
| (00017) Tej,<br>szója, ol.mag<br>mentes | Tízórai     | Almalé (100 %-os),<br>Teljes kiőrlésű kifli (TM),<br>Liga margarin (TM),<br>Parasztkolbász ,<br>Kígyóborka |                                    |            | Gyümölcstea, Teljes<br>kiőrlésű buci, Liga<br>margarin (TM), Zöldséges<br>szelet, Jégcsapretek                   |                                 |            | Ásványvíz, Teljes<br>kiőrlésű panini, Liga<br>margarin (TM), Bécsi<br>felvágott (TM), Pritamin<br>paprika |                                  |            | Gyümölcstea, Teljes<br>kiőrlésű buci,<br>Zöldfűszeres sonkakrém,<br>Vajretek |                                  |            | Ásványvíz, Teljes<br>kiőrlésű panini, Liga<br>margarin (TM), Zala<br>felvágott , Zöldpaprika |         |        |
|   |             | Energia: 375.79 Kcal / 1,570.80 KJ   |                                    |            | Energia: 198.65 Kcal / 830.36 KJ   |                                 |            | Energia: 236.92 Kcal / 990.33 KJ  |                                  |            | Energia: 296.03 Kcal / 1,237.41 KJ   |                                  |            | Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ   |         |        |
|   |             | Fehérje  | Zsír                               | T.Zsír     | Fehérje  | Zsír                            | T.Zsír     | Fehérje   | Zsír                             | T.Zsír     | Fehérje  | Zsír                             | T.Zsír     | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|   |             | 11.89 g  | 17.74 g                            | 5.37 g     | 7.73 g   | 11.28 g                         | 3.46 g     | 8.49 g  | 12.81 g                          | 4.07 g     | 10.24 g  | 13.45 g                          | 4.28 g     | 9.33 g   | 13.68 g | 4.14 g |
|   |             | Szénhidrát   | Cukor                              | Só         | Szénhidrát   | Cukor                           | Só         | Szénhidrát  | Cukor                            | Só         | Szénhidrát   | Cukor                            | Só         | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
|   | 40.26 g     | 0.00 g   | 1.76 g                             | 28.71 g    | 6.99 g   | 1.13 g                          | 21.72 g    | 1.20 g  | 1.55 g                           | 34.45 g    | 7.08 g   | 1.67 g                           | 20.54 g    | 0.45 g   | 1.64 g  |        |
|   | 1           |  |                                    | 1          |  |                                 | 1          |   |                                  | 1,10,(12)  |  |                                  | 1          |  |         |        |
|   | Ebéd        | Brokkolileves GM *,<br>Paprikás csirke GM TM*,<br>Főtt tészta (tojásmentes)                                |                                    |            | Pírtott tésztaleves,<br>Fokhagymás sertés<br>aprópecsenye,<br>Kukoricafőzelék GM, TM*,<br>Teljes kiőrlésű kenyér |                                 |            | Cukkinileves GM, TM *,<br>Zöldséges csirkecsíkok<br>GM, TM *, Zöldfűszeres<br>rizs                        |                                  |            | Őszibarack leves GM,<br>TM, Pusztapörkölt,<br>Csemegeuborka                  |                                  |            | Karfioleves GM,<br>TM,<br>Mustáros,kakukkfűves<br>csirkecsíkok, Zöldséges<br>rizs , Narancs  |         |        |
|   |             | Energia: 684.30 Kcal / 2,860.37 KJ   |                                    |            | Energia: 697.99 Kcal / 2,917.60 KJ   |                                 |            | Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ  |                                  |            | Energia: 582.56 Kcal / 2,435.10 KJ   |                                  |            | Energia: 569.03 Kcal / 2,378.55 KJ   |         |        |
|   |             | Fehérje  | Zsír                               | T.Zsír     | Fehérje  | Zsír                            | T.Zsír     | Fehérje   | Zsír                             | T.Zsír     | Fehérje  | Zsír                             | T.Zsír     | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|   |             | 49.42 g  | 23.59 g                            | 3.84 g     | 35.00 g  | 27.33 g                         | 4.95 g     | 29.35 g   | 21.07 g                          | 3.02 g     | 27.40 g  | 16.11 g                          | 4.56 g     | 34.77 g  | 14.36 g | 2.45 g |
|   |             | Szénhidrát   | Cukor                              | Só         | Szénhidrát   | Cukor                           | Só         | Szénhidrát  | Cukor                            | Só         | Szénhidrát   | Cukor                            | Só         | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
|   | 72.07 g     | 1.26 g   | 2.15 g                             | 87.55 g    | 2.05 g   | 3.93 g                          | 78.94 g    | 2.00 g  | 4.21 g                           | 80.08 g    | 16.87 g  | 3.80 g                           | 75.83 g    | 14.75 g  | 5.28 g  |        |
|   | 1,(10),(12) |  |                                    | 1          |  |                                 | (10),(12)  |   |                                  | 1,10,(12)  |  |                                  | 10,(12)    |  |         |        |
|   | Uzsonna     | Zsemle, Magyaros<br>margarinkrém,<br>Zöldpaprika   |                                    |            | Tonhalmás tésztát,<br>Póréhagyma, Teljes<br>kiőrlésű zsemle (TM)   |                                 |            | Körtés<br>gyümölcsköcsöny   |                                  |            | Zöldségpástétom, Teljes<br>kiőrlésű buci                                     |                                  |            | Puding rizsitalból   |         |        |
| Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ        |             |  | Energia: 271.17 Kcal / 1,133.49 KJ |            |  | Energia: 99.57 Kcal / 416.20 KJ |            |   | Energia: 195.21 Kcal / 815.98 KJ |            |  | Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ |            |  |         |        |
| Fehérje                                 |             | Zsír   | T.Zsír                             | Fehérje    | Zsír   | T.Zsír                          | Fehérje    | Zsír  | T.Zsír                           | Fehérje    | Zsír   | T.Zsír                           | Fehérje    | Zsír   | T.Zsír  |        |
| 5.27 g                                  |             | 7.47 g   | 1.90 g                             | 13.74 g    | 14.09 g  | 3.73 g                          | 5.25 g     | 0.46 g  | 0.00 g                           | 5.25 g     | 7.79 g   | 1.98 g                           | 0.69 g     | 1.53 g   | 0.23 g  |        |
| Szénhidrát                              |             | Cukor  | Só                                 | Szénhidrát | Cukor  | Só                              | Szénhidrát | Cukor   | Só                               | Szénhidrát | Cukor  | Só                               | Szénhidrát | Cukor  | Só      |        |
| 30.60 g                                 | 0.65 g      | 0.89 g   | 22.03 g                            | 0.60 g     | 1.08 g   | 23.00 g                         | 23.00 g    | 0.01 g  | 25.64 g                          | 1.75 g     | 0.80 g   | 36.71 g                          | 13.99 g    | 0.00 g   |         |        |
| 1                                       |             |  | 1,4,10,(12)                        |            |  | 1                               |            |   | 1                                |            |  | 1                                |            |  |         |        |





## Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

|                                 |  | hétfő   | kedd  | szerda  | csütörtök  | péntek   |
|---------------------------------|--|---|---|---|--|--|
| <b>(00020)<br/>Gluténmentes</b> | <b>Tízórai</b>   | Almalé (100 %-os),<br>Gluténmentes kenyér ,<br>Liga margarin (TM),<br>Parasztkolbász ,<br>Kígyóuborka | Gyümölcstea,<br>Gluténmentes kenyér ,<br>Liga margarin (TM),<br>Zöldséges szelet,<br>Jégcsapretek               | Ásványvíz, Gluténmentes<br>kenyér , Liga margarin<br>(TM), Füstölt sajt ,<br>Pritamin paprika | Gyümölcstea,<br>Gluténmentes kenyér ,<br>Zöldfűszeres sonkakrém,<br>Vajretek | Ásványvíz, Gluténmentes<br>kenyér , Liga margarin<br>(TM), Zala felvágott ,<br>Zöldpaprika       |
|                                 |  | Energia: 346.81 Kcal / 1,449.67 KJ  | Energia: 169.67 Kcal / 709.22 KJ  | Energia: 247.88 Kcal / 1,036.14 KJ  | Energia: 267.05 Kcal / 1,116.27 KJ   | Energia: 214.78 Kcal / 897.78 KJ   |
|                                 |  | Fehérje    Zsír        T.Zsírsv   | Fehérje    Zsír        T.Zsírsv   | Fehérje    Zsír        T.Zsírsv   | Fehérje    Zsír        T.Zsírsv  | Fehérje    Zsír        T.Zsírsv  |
|                                 |  | 9.16 g    18.00 g    5.41 g   | 5.00 g    11.54 g    3.50 g   | 8.55 g    16.16 g    6.84 g   | 7.51 g    13.71 g    4.32 g  | 6.60 g    13.94 g    4.18 g  |
|                                 | Szénhidrát    Cukor        Só                                  | Szénhidrát    Cukor        Só   | Szénhidrát    Cukor        Só   | Szénhidrát    Cukor        Só   | Szénhidrát    Cukor        Só  |  |
|                                 | 33.74 g    0.89 g    1.66 g                                    | 22.19 g    7.88 g    1.03 g   | 15.32 g    1.94 g    1.67 g   | 27.93 g    7.97 g    1.57 g   | 14.02 g    1.34 g    1.54 g  |  |
|                                 | 7,(1)  |   |   | 10,(12)   |  |  |
|                                 | <b>Ebéd</b>  | Brokkolileves GM * ,<br>Paprikás csirke GM TM* ,<br>Főtt tészta tojásmentes<br>GM                     | Pírtott tésztaleves GM,<br>Zöldbabfőzelék GM TM* ,<br>Fokhagymás sertés<br>aprópecsenye,<br>Gluténmentes kenyér | Cukkinileves GM, TM * ,<br>Zöldséges csirkecsíkok<br>GM, TM * , Zöldfűszeres<br>rizs          | Pusztapörkölt,<br>Csemegeuborka,<br>Őszibarack leves GM                      | Karfiolkrémleves GM,<br>TM,<br>Mustáros,kakukkfűves<br>csirkecsíkok, Zöldséges<br>rizs , Narancs |
|                                 |  | Energia: 816.24 Kcal / 3,411.88 KJ  | Energia: 551.51 Kcal / 2,305.31 KJ  | Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ  | Energia: 690.75 Kcal / 2,887.34 KJ   | Energia: 569.03 Kcal / 2,378.55 KJ   |
|                                 |  | Fehérje    Zsír        T.Zsírsv   | Fehérje    Zsír        T.Zsírsv   | Fehérje    Zsír        T.Zsírsv   | Fehérje    Zsír        T.Zsírsv  | Fehérje    Zsír        T.Zsírsv  |
| 44.22 g    24.79 g    3.97 g    |  | 28.99 g    25.86 g    4.66 g  | 29.35 g    21.07 g    3.02 g  | 29.33 g    22.02 g    7.63 g  | 34.77 g    14.36 g    2.45 g   |  |
| Szénhidrát    Cukor        Só   | Szénhidrát    Cukor        Só                                  | Szénhidrát    Cukor        Só   | Szénhidrát    Cukor        Só   | Szénhidrát    Cukor        Só   |  |  |
| 106.07 g    1.26 g    1.83 g    | 58.09 g    3.26 g    3.98 g                                    | 78.94 g    2.00 g    4.21 g   | 91.22 g    29.52 g    3.89 g  | 75.83 g    14.75 g    5.28 g  |  |  |
| (10),(12)                       |  | (10),(12)   |   | 7   | 10,(12)  |  |
| <b>Uzsonna</b>                  | Gluténmentes kenyér ,<br>Magyaros margarinkrém,<br>Zöldpaprika | Tonhalszendvics,<br>Póréhagyma,<br>Gluténmentes kenyér  | Körtés<br>gyümölcskocsonya  | Zöldségpástétom,<br>Gluténmentes kenyér   | Puding   |  |
|                                 | Energia: 146.99 Kcal / 614.42 KJ                               | Energia: 242.19 Kcal / 1,012.35 KJ  | Energia: 99.57 Kcal / 416.20 KJ   | Energia: 166.23 Kcal / 694.84 KJ  | Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ   |  |
|                                 | Fehérje    Zsír        T.Zsírsv                                | Fehérje    Zsír        T.Zsírsv   | Fehérje    Zsír        T.Zsírsv   | Fehérje    Zsír        T.Zsírsv   | Fehérje    Zsír        T.Zsírsv  |  |
|                                 | 2.11 g    8.00 g    2.00 g                                     | 11.01 g    14.35 g    3.77 g  | 5.25 g    0.46 g    0.00 g  | 2.52 g    8.05 g    2.02 g  | 5.25 g    2.35 g    1.27 g   |  |
| Szénhidrát    Cukor        Só   | Szénhidrát    Cukor        Só                                  | Szénhidrát    Cukor        Só   | Szénhidrát    Cukor        Só   | Szénhidrát    Cukor        Só   |  |  |
| 15.00 g    1.54 g    0.44 g     | 15.51 g    1.49 g    0.98 g                                    | 23.00 g    23.00 g    0.01 g  | 19.12 g    2.64 g    0.70 g   | 32.82 g    15.94 g    0.20 g  |  |  |
| 4,10,(12)                       |  |   | 7   |   |  |  |





## Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

|   |  | hétfő   | kedd  | szerda   | csütörtök  | péntek   |
|---|--|---|---|--|--|--|
| <b>(00022)<br/>Glutén- és<br/>tejmentes</b> | <b>Tízórai</b>   | Almalé (100 %-os),<br>Gluténmentes kenyér ,<br>Liga margarin (TM),<br>Parasztkolbász ,<br>Kígyóuborka | Gyümölcstea,<br>Gluténmentes kenyér ,<br>Liga margarin (TM),<br>Zöldséges szelet,<br>Jégcsapretek               | Ásványvíz, Gluténmentes<br>kenyér , Liga margarin<br>(TM), Bécsi felvágott<br>(TM), Pritamin paprika | Gyümölcstea,<br>Gluténmentes kenyér ,<br>Zöldfűszeres sonkakrém,<br>Vajretek | Ásványvíz, Gluténmentes<br>kenyér , Liga margarin<br>(TM), Zala felvágott ,<br>Zöldpaprika       |
|   |  | Energia: 346.81 Kcal / 1,449.67 KJ  | Energia: 169.67 Kcal / 709.22 KJ  | Energia: 207.94 Kcal / 869.19 KJ   | Energia: 267.05 Kcal / 1,116.27 KJ   | Energia: 214.78 Kcal / 897.78 KJ   |
|   |  | Fehérje    Zsír        T.Zsírsv   | Fehérje    Zsír        T.Zsírsv   | Fehérje    Zsír        T.Zsírsv  | Fehérje    Zsír        T.Zsírsv  | Fehérje    Zsír        T.Zsírsv  |
|   |  | 9.16 g    18.00 g    5.41 g   | 5.00 g    11.54 g    3.50 g   | 5.76 g    13.07 g    4.11 g  | 7.51 g    13.71 g    4.32 g  | 6.60 g    13.94 g    4.18 g  |
|   | Szénhidrát    Cukor        Só                                  | Szénhidrát    Cukor        Só   | Szénhidrát    Cukor        Só   | Szénhidrát    Cukor        Só  | Szénhidrát    Cukor        Só  |  |
|   | 33.74 g    0.89 g    1.66 g                                    | 22.19 g    7.88 g    1.03 g   | 15.20 g    2.09 g    1.45 g   | 27.93 g    7.97 g    1.57 g  | 14.02 g    1.34 g    1.54 g  |  |
|   | 10,(12)  |   |   |  |  |  |
|   | <b>Ebéd</b>  | Paprikás csirke GM TM*,<br>Brokkolileves GM *, Főtt<br>tészta tojásmentes GM                          | Pírított tésztaleves GM,<br>Zöldbabfőzelék GM TM*,<br>Fokhagymás sertés<br>aprópecsenye,<br>Gluténmentes kenyér | Zöldséges csirkecsíkok<br>GM, TM *, Cukkinileves<br>GM, TM *, Zöldfűszeres<br>rizs                   | Őszibarack leves GM,<br>TM, Pusztapörkölt,<br>Csemegeuborka                  | Karfiolkrémleves GM,<br>TM,<br>Mustáros,kakukkfűves<br>csirkecsíkok, Zöldséges<br>rizs , Narancs |
|   |  | Energia: 816.24 Kcal / 3,411.88 KJ  | Energia: 551.51 Kcal / 2,305.31 KJ  | Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ   | Energia: 582.56 Kcal / 2,435.10 KJ   | Energia: 569.03 Kcal / 2,378.55 KJ   |
|   |  | Fehérje    Zsír        T.Zsírsv   | Fehérje    Zsír        T.Zsírsv   | Fehérje    Zsír        T.Zsírsv  | Fehérje    Zsír        T.Zsírsv  | Fehérje    Zsír        T.Zsírsv  |
| 44.22 g    24.79 g    3.97 g                |  | 28.99 g    25.86 g    4.66 g  | 29.35 g    21.07 g    3.02 g  | 27.40 g    16.11 g    4.56 g   | 34.77 g    14.36 g    2.45 g   |  |
| Szénhidrát    Cukor        Só               | Szénhidrát    Cukor        Só                                  | Szénhidrát    Cukor        Só   | Szénhidrát    Cukor        Só   | Szénhidrát    Cukor        Só  |  |  |
| 106.07 g    1.26 g    1.83 g                | 58.09 g    3.26 g    3.98 g                                    | 78.94 g    2.00 g    4.21 g   | 80.08 g    16.87 g    3.80 g  | 75.83 g    14.75 g    5.28 g   |  |  |
| (10),(12)                                   | (10),(12)  | (10),(12)   | (10),(12)   | 10,(12)  |  |  |
| <b>Uzsonna</b>                              | Gluténmentes kenyér ,<br>Magyaros margarinkrém,<br>Zöldpaprika | Tonhalmástétom,<br>Póréhagyma,<br>Gluténmentes kenyér   | Körtés<br>gyümölcskocsonya  | Zöldségpástétom,<br>Gluténmentes kenyér  | Puding rizsitalból   |  |
|   | Energia: 146.99 Kcal / 614.42 KJ                               | Energia: 242.19 Kcal / 1,012.35 KJ  | Energia: 99.57 Kcal / 416.20 KJ   | Energia: 166.23 Kcal / 694.84 KJ   | Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ   |  |
|   | Fehérje    Zsír        T.Zsírsv                                | Fehérje    Zsír        T.Zsírsv   | Fehérje    Zsír        T.Zsírsv   | Fehérje    Zsír        T.Zsírsv  | Fehérje    Zsír        T.Zsírsv  |  |
|   | 2.11 g    8.00 g    2.00 g                                     | 11.01 g    14.35 g    3.77 g  | 5.25 g    0.46 g    0.00 g  | 2.52 g    8.05 g    2.02 g   | 0.69 g    1.53 g    0.23 g   |  |
| Szénhidrát    Cukor        Só               | Szénhidrát    Cukor        Só                                  | Szénhidrát    Cukor        Só   | Szénhidrát    Cukor        Só   | Szénhidrát    Cukor        Só  |  |  |
| 15.00 g    1.54 g    0.44 g                 | 15.51 g    1.49 g    0.98 g                                    | 23.00 g    23.00 g    0.01 g  | 19.12 g    2.64 g    0.70 g   | 36.71 g    13.99 g    0.00 g   |  |  |
| 4,10,(12)                                   |  |   |   |  |  |  |





## Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

|  |  | hétfő  | kedd   | szerda  | csütörtök   | péntek   |            |         |            |            |         |            |            |         |         |        |
|--|--|--|--|---|---|--|------------|---------|------------|------------|---------|------------|------------|---------|---------|--------|
| <b>(00046)</b><br><b>Tej,toj,olajma</b><br><b>g,szój</b> | <b>Tízórai</b>                             | Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász , Kígyóborka | Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Jégcsapretek                | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika | Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Vajretek | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zala felvágott , Zöldpaprika  |            |         |            |            |         |            |            |         |         |        |
|  |  | Energia: 375.79 Kcal / 1,570.80 KJ   | Energia: 198.65 Kcal / 830.36 KJ   | Energia: 236.92 Kcal / 990.33 KJ  | Energia: 296.03 Kcal / 1,237.41 KJ                                  | Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ   |            |         |            |            |         |            |            |         |         |        |
|  |  | Fehérje  | Zsír   | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír   | T.Zsír     | Fehérje | Zsír       | T.Zsír     | Fehérje | Zsír       | T.Zsír     | Fehérje | Zsír    | T.Zsír |
|  |  | 11.89 g  | 17.74 g  | 5.37 g  | 7.73 g  | 11.28 g  | 3.46 g     | 8.49 g  | 12.81 g    | 4.07 g     | 10.24 g | 13.45 g    | 4.28 g     | 9.33 g  | 13.68 g | 4.14 g |
|  | Szénhidrát                                 | Cukor  | Só   | Szénhidrát  | Cukor   | Só   | Szénhidrát | Cukor   | Só         | Szénhidrát | Cukor   | Só         | Szénhidrát | Cukor   | Só      |        |
|  | 40.26 g                                    | 0.00 g   | 1.76 g   | 28.71 g   | 6.99 g  | 1.13 g   | 21.72 g    | 1.20 g  | 1.55 g     | 34.45 g    | 7.08 g  | 1.67 g     | 20.54 g    | 0.45 g  | 1.64 g  |        |
|  | 1  | 1  | 1  | 1,10,(12)   | 1   |  |            |         |            |            |         |            |            |         |         |        |
|  | <b>Ebéd</b>                                | Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)                          | Pírtott tésztaleves, Kukoricafőzelék GM, TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér | Cukkinileves GM, TM *, Zöldséges csirkecsíkok GM, TM *, Zöldfűszeres rizs                     | Őszibarack leves GM, TM, Pusztaörkölt, Csemegeuborka                | Karfiolkrémleves GM, TM, Mustáros,kakukkfűves csirkecsíkok, Zöldséges rizs , Narancs |            |         |            |            |         |            |            |         |         |        |
|  |  | Energia: 684.30 Kcal / 2,860.37 KJ   | Energia: 697.99 Kcal / 2,917.60 KJ   | Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ  | Energia: 582.56 Kcal / 2,435.10 KJ                                  | Energia: 569.03 Kcal / 2,378.55 KJ   |            |         |            |            |         |            |            |         |         |        |
|  |  | Fehérje  | Zsír   | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír   | T.Zsír     | Fehérje | Zsír       | T.Zsír     | Fehérje | Zsír       | T.Zsír     | Fehérje | Zsír    | T.Zsír |
|  |  | 49.42 g  | 23.59 g  | 3.84 g  | 35.00 g   | 27.33 g  | 4.95 g     | 29.35 g | 21.07 g    | 3.02 g     | 27.40 g | 16.11 g    | 4.56 g     | 34.77 g | 14.36 g | 2.45 g |
|  | Szénhidrát                                 | Cukor  | Só   | Szénhidrát  | Cukor   | Só   | Szénhidrát | Cukor   | Só         | Szénhidrát | Cukor   | Só         | Szénhidrát | Cukor   | Só      |        |
| 72.07 g  | 1.26 g                                     | 2.15 g   | 87.55 g  | 2.05 g  | 3.93 g  | 78.94 g  | 2.00 g     | 4.21 g  | 80.08 g    | 16.87 g    | 3.80 g  | 75.83 g    | 14.75 g    | 5.28 g  |         |        |
| 1,(10),(12)  | 1  | (10),(12)  | 10,(12)  |   |   |  |            |         |            |            |         |            |            |         |         |        |
| <b>Uzsonna</b>   | Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika | Tonhalpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)  | Körtés gyümölcskocsonya  | Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci   | Puding rizsitalból  |  |            |         |            |            |         |            |            |         |         |        |
|  | Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ           | Energia: 271.17 Kcal / 1,133.49 KJ   | Energia: 99.57 Kcal / 416.20 KJ  | Energia: 195.21 Kcal / 815.98 KJ  | Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ                                    |  |            |         |            |            |         |            |            |         |         |        |
|  | Fehérje                                    | Zsír   | T.Zsír   | Fehérje   | Zsír  | T.Zsír   | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír  |        |
|  | 5.27 g                                     | 7.47 g   | 1.90 g   | 13.74 g   | 14.09 g   | 3.73 g   | 5.25 g     | 0.46 g  | 0.00 g     | 5.25 g     | 7.79 g  | 1.98 g     | 0.69 g     | 1.53 g  | 0.23 g  |        |
| Szénhidrát   | Cukor                                      | Só   | Szénhidrát   | Cukor   | Só  | Szénhidrát   | Cukor      | Só      | Szénhidrát | Cukor      | Só      | Szénhidrát | Cukor      | Só      |         |        |
| 30.60 g  | 0.65 g                                     | 0.89 g   | 22.03 g  | 0.60 g  | 1.08 g  | 23.00 g  | 23.00 g    | 0.01 g  | 25.64 g    | 1.75 g     | 0.80 g  | 36.71 g    | 13.99 g    | 0.00 g  |         |        |
| 1  | 1,4,10,(12)                                | 1  |  |   |   |  |            |         |            |            |         |            |            |         |         |        |





## Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

|  |  | hétfő  |                       |  | kedd  |                        |                                 | szerda  |                        |                                       | csütörtök   |                        |                                  | péntek   |         |        |
|--|--|--|-----------------------|--|---|------------------------|---------------------------------|---|------------------------|---------------------------------------|---|------------------------|----------------------------------|--|---------|--------|
| <b>(00048) Tej-<br/>és<br/>tojásmentes</b> | <b>Tízórai</b>                             | Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kígyóuborka |                       |  | Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Jégcsapretek           |                        |                                 | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika |                        |                                       | Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Vajretek |                        |                                  | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika |         |        |
|  |  | Energia: 375.79 Kcal / 1,570.80 KJ   |                       |  | Energia: 198.65 Kcal / 830.36 KJ  |                        |                                 | Energia: 236.92 Kcal / 990.33 KJ  |                        |                                       | Energia: 296.03 Kcal / 1,237.41 KJ                                  |                        |                                  | Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ   |         |        |
|  |  | Fehérje  | Zsír                  | T.Zsír   | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsír                          | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsír                                | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsír                           | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|  |  | 11.89 g  | 17.74 g               | 5.37 g   | 7.73 g  | 11.28 g                | 3.46 g                          | 8.49 g  | 12.81 g                | 4.07 g                                | 10.24 g   | 13.45 g                | 4.28 g                           | 9.33 g   | 13.68 g | 4.14 g |
|  | Szénhidrát Cukor Só                        |  |                       | Szénhidrát Cukor Só  |   |                        | Szénhidrát Cukor Só             |   |                        | Szénhidrát Cukor Só                   |   |                        | Szénhidrát Cukor Só              |  |         |        |
|  | 40.26 g 0.00 g 1.76 g                      |  |                       | 28.71 g 6.99 g 1.13 g  |   |                        | 21.72 g 1.20 g 1.55 g           |   |                        | 34.45 g 7.08 g 1.67 g                 |   |                        | 20.54 g 0.45 g 1.64 g            |  |         |        |
|  | 1  |  |                       | 1  |   |                        | 1                               |   |                        | 1,10,(12)                             |   |                        | 1                                |  |         |        |
|  | <b>Ebéd</b>                                | Paprikás csirke GM TM*, Brokkolileves GM *, Főtt tészta (tojásmentes)                          |                       |  | Pírtott tésztaleves, Zöldbabfőzelék TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér |                        |                                 | Cukkinileves GM, TM *, Zöldséges csirkecsíkok GM, TM *, Zöldfűszeres rizs                     |                        |                                       | Őszibarack leves GM, TM, Pusztapörkölt, Csemegeuborka               |                        |                                  | Karfioleves GM, TM, Mustáros,kakukkfűves csirkecsíkok, Zöldséges rizs, Narancs     |         |        |
|  |  | Energia: 684.30 Kcal / 2,860.37 KJ   |                       |  | Energia: 592.85 Kcal / 2,478.11 KJ  |                        |                                 | Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ  |                        |                                       | Energia: 582.56 Kcal / 2,435.10 KJ                                  |                        |                                  | Energia: 569.03 Kcal / 2,378.55 KJ   |         |        |
|  |  | Fehérje  | Zsír                  | T.Zsír   | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsír                          | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsír                                | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsír                           | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
| 49.42 g                                    |  | 23.59 g  | 3.84 g                | 32.28 g  | 25.18 g   | 4.58 g                 | 29.35 g                         | 21.07 g   | 3.02 g                 | 27.40 g                               | 16.11 g   | 4.56 g                 | 34.77 g                          | 14.36 g  | 2.45 g  |        |
| Szénhidrát Cukor Só                        |  |  | Szénhidrát Cukor Só   |  |   | Szénhidrát Cukor Só    |                                 |   | Szénhidrát Cukor Só    |                                       |   | Szénhidrát Cukor Só    |                                  |  |         |        |
| 72.07 g 1.26 g 2.15 g                      |  |  | 58.16 g 2.07 g 3.91 g |  |   | 78.94 g 2.00 g 4.21 g  |                                 |   | 80.08 g 16.87 g 3.80 g |                                       |   | 75.83 g 14.75 g 5.28 g |                                  |  |         |        |
| 1,(10),(12)                                |  |  | 1                     |  |   | (10),(12)              |                                 |   | 1,10,(12)              |                                       |   | 10,(12)                |                                  |  |         |        |
| <b>Uzsonna</b>                             | Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika |  |                       | Tonhalmás tésztaleves, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM) |   |                        | Körtés gyümölcsköcsönya         |   |                        | Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci |   |                        | Puding rizsitalból               |  |         |        |
|  | Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ           |  |                       | Energia: 271.17 Kcal / 1,133.49 KJ                             |   |                        | Energia: 99.57 Kcal / 416.20 KJ |   |                        | Energia: 195.21 Kcal / 815.98 KJ      |   |                        | Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ |  |         |        |
|  | Fehérje                                    | Zsír   | T.Zsír                | Fehérje  | Zsír  | T.Zsír                 | Fehérje                         | Zsír  | T.Zsír                 | Fehérje                               | Zsír  | T.Zsír                 | Fehérje                          | Zsír   | T.Zsír  |        |
|  | 5.27 g                                     | 7.47 g   | 1.90 g                | 13.74 g  | 14.09 g   | 3.73 g                 | 5.25 g                          | 0.46 g  | 0.00 g                 | 5.25 g                                | 7.79 g  | 1.98 g                 | 0.69 g                           | 1.53 g   | 0.23 g  |        |
| Szénhidrát Cukor Só                        |  |  | Szénhidrát Cukor Só   |  |   | Szénhidrát Cukor Só    |                                 |   | Szénhidrát Cukor Só    |                                       |   | Szénhidrát Cukor Só    |                                  |  |         |        |
| 30.60 g 0.65 g 0.89 g                      |  |  | 22.03 g 0.60 g 1.08 g |  |   | 23.00 g 23.00 g 0.01 g |                                 |   | 25.64 g 1.75 g 0.80 g  |                                       |   | 36.71 g 13.99 g 0.00 g |                                  |  |         |        |
| 1  |  |  | 1,4,10,(12)           |  |   | 1                      |                                 |   | 1                      |                                       |   | 1                      |                                  |  |         |        |





## Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

**(00053) Olajos  
mag mentes**

|                | hétfő   |         |             | kedd  |         |           | szerda  |         |           | csütörtök   |         |         | péntek   |         |        |
|----------------|---|---------|-------------|---|---------|-----------|---|---------|-----------|---|---------|---------|--|---------|--------|
| <b>Tízórai</b> | Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kígyóborka |         |             | Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Jégcsapretek       |         |           | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Pritamin paprika |         |           | Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Vajretek |         |         | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika |         |        |
|                | Energia: 375.79 Kcal / 1,570.80 KJ  |         |             | Energia: 198.65 Kcal / 830.36 KJ  |         |           | Energia: 276.86 Kcal / 1,157.27 KJ  |         |           | Energia: 296.03 Kcal / 1,237.41 KJ                                  |         |         | Energia: 243.76 Kcal / 1,018.92 KJ   |         |        |
|                | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír      | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír    | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír    | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|                | 11.89 g   | 17.74 g | 5.37 g      | 7.73 g  | 11.28 g | 3.46 g    | 11.28 g   | 15.90 g | 6.80 g    | 10.24 g   | 13.45 g | 4.28 g  | 9.33 g   | 13.68 g | 4.14 g |
|                | Szénhidrát  | Cukor   | Só          | Szénhidrát  | Cukor   | Só        | Szénhidrát  | Cukor   | Só        | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
| 40.26 g        | 0.00 g  | 1.76 g  | 28.71 g     | 6.99 g  | 1.13 g  | 21.84 g   | 1.05 g  | 1.77 g  | 34.45 g   | 7.08 g  | 1.67 g  | 20.54 g | 0.45 g   | 1.64 g  |        |
| 1              |   |         | 1           |   |         | 1,7       |   |         | 1,10,(12) |   |         | 1       |  |         |        |
| <b>Ebéd</b>    | Paprikás csirke GM TM*, Brokkolileves GM *, Főtt tészta (tojásmentes)                         |         |             | Pírtott tésztaleves, Zöldbabfőzelék, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér |         |           | Zöldséges csirkecsíkok GM, TM *, Cukkinileves GM, TM *, Zöldfűszeres rizs             |         |           | Őszibarack leves GM, Pusztapörkölt, Csemegeuborka                   |         |         | Karfioleves GM, TM, Mustáros, kakukkfűves csirkecsíkok, Zöldséges rizs             |         |        |
|                | Energia: 684.30 Kcal / 2,860.37 KJ  |         |             | Energia: 592.36 Kcal / 2,476.06 KJ  |         |           | Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ  |         |           | Energia: 690.75 Kcal / 2,887.34 KJ                                  |         |         | Energia: 506.91 Kcal / 2,118.88 KJ   |         |        |
|                | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír      | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír    | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír    | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|                | 49.42 g   | 23.59 g | 3.84 g      | 32.63 g   | 24.94 g | 5.81 g    | 29.35 g   | 21.07 g | 3.02 g    | 29.33 g   | 22.02 g | 7.63 g  | 33.87 g  | 14.06 g | 2.45 g |
|                | Szénhidrát  | Cukor   | Só          | Szénhidrát  | Cukor   | Só        | Szénhidrát  | Cukor   | Só        | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
| 72.07 g        | 1.26 g  | 2.15 g  | 58.27 g     | 3.15 g  | 3.44 g  | 78.94 g   | 2.00 g  | 4.21 g  | 91.22 g   | 29.52 g   | 3.89 g  | 63.08 g | 2.00 g   | 5.27 g  |        |
| 1,(10),(12)    |   |         | 1,7         |   |         | (10),(12) |   |         | 7         |   |         | 10,(12) |  |         |        |
| <b>Uzsonna</b> | Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika  |         |             | Tonhalpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)                                     |         |           | Körtés gyümölcsköcsnya  |         |           | Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci                               |         |         | Puding   |         |        |
|                | Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ  |         |             | Energia: 271.17 Kcal / 1,133.49 KJ  |         |           | Energia: 99.57 Kcal / 416.20 KJ   |         |           | Energia: 195.21 Kcal / 815.98 KJ                                    |         |         | Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ   |         |        |
|                | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír      | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír    | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír    | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|                | 5.27 g  | 7.47 g  | 1.90 g      | 13.74 g   | 14.09 g | 3.73 g    | 5.25 g  | 0.46 g  | 0.00 g    | 5.25 g  | 7.79 g  | 1.98 g  | 5.25 g   | 2.35 g  | 1.27 g |
|                | Szénhidrát  | Cukor   | Só          | Szénhidrát  | Cukor   | Só        | Szénhidrát  | Cukor   | Só        | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
| 30.60 g        | 0.65 g  | 0.89 g  | 22.03 g     | 0.60 g  | 1.08 g  | 23.00 g   | 23.00 g   | 0.01 g  | 25.64 g   | 1.75 g  | 0.80 g  | 32.82 g | 15.94 g  | 0.20 g  |        |
| 1              |   |         | 1,4,10,(12) |   |         | 1         |   |         | 1         |   |         | 7       |  |         |        |





## Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

|  |  | hétfő  | kedd   | szerda  | csütörtök   | péntek   |            |         |            |            |         |            |            |         |         |        |
|--|--|--|--|---|---|--|------------|---------|------------|------------|---------|------------|------------|---------|---------|--------|
| (00102) Tej-<br>és olajos mag-<br>mentes | <b>Tízórai</b>                             | Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kígyóuborka | Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Jégcsapretek            | Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika | Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Vajretek | Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika         |            |         |            |            |         |            |            |         |         |        |
|  |  | Energia: 282.20 Kcal / 1,179.60 KJ   | Energia: 170.54 Kcal / 712.86 KJ   | Energia: 239.67 Kcal / 1,001.82 KJ  | Energia: 267.92 Kcal / 1,119.91 KJ                                  | Energia: 246.51 Kcal / 1,030.41 KJ   |            |         |            |            |         |            |            |         |         |        |
|  |  | Fehérje  | Zsír   | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír   | T.Zsír     | Fehérje | Zsír       | T.Zsír     | Fehérje | Zsír       | T.Zsír     | Fehérje | Zsír    | T.Zsír |
|  |  | 10.91 g  | 17.34 g  | 5.37 g  | 7.73 g  | 11.28 g  | 3.46 g     | 8.81 g  | 12.87 g    | 4.07 g     | 10.24 g | 13.45 g    | 4.28 g     | 9.65 g  | 13.74 g | 4.14 g |
|  | Szénhidrát                                 | Cukor  | Só   | Szénhidrát  | Cukor   | Só   | Szénhidrát | Cukor   | Só         | Szénhidrát | Cukor   | Só         | Szénhidrát | Cukor   | Só      |        |
|  | 20.22 g                                    | 0.00 g   | 1.75 g   | 21.72 g   | 0.00 g  | 1.13 g   | 21.88 g    | 1.20 g  | 1.20 g     | 27.46 g    | 0.09 g  | 1.67 g     | 20.70 g    | 0.45 g  | 1.29 g  |        |
|  | 1  | 1  | 1  | 1,10,(12)   | 1   |  |            |         |            |            |         |            |            |         |         |        |
|  | <b>Ebéd</b>                                | Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta (tojásmentes)            | Pírított tésztaleves, Zöldbabfőzelék TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér | Cukkinileves GM, TM *, Zöldséges csirkecsíkok GM, TM *, Zöldfűszeres rizs               | Őszibarack leves GM, TM, Puszta-pörkölt, Csemegeuborka              | Karfiolkrémleves GM, TM, Mustáros, kakukkfűves csirkecsíkok, Zöldséges rizs, Narancs |            |         |            |            |         |            |            |         |         |        |
|  |  | Energia: 684.30 Kcal / 2,860.37 KJ   | Energia: 592.85 Kcal / 2,478.11 KJ   | Energia: 615.61 Kcal / 2,573.25 KJ  | Energia: 582.56 Kcal / 2,435.10 KJ                                  | Energia: 569.03 Kcal / 2,378.55 KJ   |            |         |            |            |         |            |            |         |         |        |
|  |  | Fehérje  | Zsír   | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír   | T.Zsír     | Fehérje | Zsír       | T.Zsír     | Fehérje | Zsír       | T.Zsír     | Fehérje | Zsír    | T.Zsír |
|  |  | 49.42 g  | 23.59 g  | 3.84 g  | 32.28 g   | 25.18 g  | 4.58 g     | 29.35 g | 21.07 g    | 3.02 g     | 27.40 g | 16.11 g    | 4.56 g     | 34.77 g | 14.36 g | 2.45 g |
|  | Szénhidrát                                 | Cukor  | Só   | Szénhidrát  | Cukor   | Só   | Szénhidrát | Cukor   | Só         | Szénhidrát | Cukor   | Só         | Szénhidrát | Cukor   | Só      |        |
| 72.07 g                                  | 1.26 g                                     | 2.15 g   | 58.16 g  | 2.07 g  | 3.91 g  | 78.94 g  | 2.00 g     | 4.21 g  | 80.08 g    | 16.87 g    | 3.80 g  | 75.83 g    | 14.75 g    | 5.28 g  |         |        |
| 1,(10),(12)                              | 1  | (10),(12)  | 10,(12)  | 10,(12)   |   |  |            |         |            |            |         |            |            |         |         |        |
| <b>Uzsonna</b>                           | Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika | Tonhalmástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)                          | Körtés gyümölcskocsonya  | Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci   | Puding rizsitalból  |  |            |         |            |            |         |            |            |         |         |        |
|  | Energia: 211.75 Kcal / 885.12 KJ           | Energia: 271.17 Kcal / 1,133.49 KJ   | Energia: 99.57 Kcal / 416.20 KJ  | Energia: 195.21 Kcal / 815.98 KJ  | Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ                                    |  |            |         |            |            |         |            |            |         |         |        |
|  | Fehérje                                    | Zsír   | T.Zsír   | Fehérje   | Zsír  | T.Zsír   | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír  |        |
|  | 5.27 g                                     | 7.47 g   | 1.90 g   | 13.74 g   | 14.09 g   | 3.73 g   | 5.25 g     | 0.46 g  | 0.00 g     | 5.25 g     | 7.79 g  | 1.98 g     | 0.69 g     | 1.53 g  | 0.23 g  |        |
| Szénhidrát                               | Cukor                                      | Só   | Szénhidrát   | Cukor   | Só  | Szénhidrát   | Cukor      | Só      | Szénhidrát | Cukor      | Só      | Szénhidrát | Cukor      | Só      |         |        |
| 30.60 g                                  | 0.65 g                                     | 0.89 g   | 22.03 g  | 0.60 g  | 1.08 g  | 23.00 g  | 23.00 g    | 0.01 g  | 25.64 g    | 1.75 g     | 0.80 g  | 36.71 g    | 13.99 g    | 0.00 g  |         |        |
| 1  | 1,4,10,(12)                                | 1  | 1  | 1   |   |  |            |         |            |            |         |            |            |         |         |        |







## Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

|  |  | hétfő   |                       |   | kedd  |                       |   | szerda  |                       |                                       | csütörtök   |                       |   | péntek   |          |          |
|--|--|---|-----------------------|---|---|-----------------------|---|---|-----------------------|---------------------------------------|---|-----------------------|---|--|----------|----------|
| <b>(00219) Diab.<br/>(T: 15, E: 40,<br/>U: 15)</b> | <b>Tízórai</b>                             | Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Parasztkolbász, Kígyóborka |                       |   | Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci, Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Jégcsapretek   |                       |   | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Füstölt sajt, Pritamin paprika |                       |                                       | Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci, Zöldfűszeres sonkakrém, Vajretek |                       |   | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Zala felvágott, Zöldpaprika |          |          |
|  |  | Energia: 260.87 Kcal / 1,090.44 Kj  |                       |   | Energia: 155.19 Kcal / 648.69 Kj  |                       |   | Energia: 251.66 Kcal / 1,051.94 Kj  |                       |                                       | Energia: 222.32 Kcal / 929.30 Kj  |                       |   | Energia: 218.56 Kcal / 913.58 Kj   |          |          |
|  |  | Fehérje   | Zsír                  | T.Zsírsv  | Fehérje   | Zsír                  | T.Zsírsv  | Fehérje   | Zsír                  | T.Zsírsv                              | Fehérje   | Zsír                  | T.Zsírsv  | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv |
|  |  | 9.85 g  | 17.20 g               | 5.36 g  | 7.19 g  | 11.23 g               | 3.45 g  | 10.21 g   | 15.75 g               | 6.79 g                                | 8.42 g  | 13.21 g               | 4.25 g  | 8.26 g   | 13.53 g  | 4.13 g   |
|  | Szénhidrát Cukor Só                        |   |                       | Szénhidrát Cukor Só                                     |   |                       | Szénhidrát Cukor Só   |   |                       | Szénhidrát Cukor Só                   |   |                       | Szénhidrát Cukor Só   |  |          |          |
|  | 16.29 g 0.76 g 1.64 g                      |   |                       | 18.61 g 0.76 g 1.04 g                                   |   |                       | 16.99 g 1.05 g 1.66 g   |   |                       | 18.52 g 0.85 g 1.45 g                 |   |                       | 15.69 g 0.45 g 1.53 g   |  |          |          |
|  | 1  |   |                       | 1   |   |                       | 1,7   |   |                       | 1,10,(12)                             |   |                       | 1   |  |          |          |
|  | <b>Ebéd</b>                                | Brokkolileves GM *, Paprikás csirke GM TM*, Főtt tészta 40 CH                               |                       |   | Pírtott tésztaleves, Zöldbabfőzelék 40 CH*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tk. kenyér (40) |                       |   | Cukkinileves GM, TM *, Zöldséges csirkecsíkok GM, TM *, Zöldfűszeres rizs 40 CH       |                       |                                       | Gombaleves GM*, Pusztapörkölt 40 CH, Csemegeuborka                      |                       |   | Karfioleves GM, TM, Mustáros,kakukkfűves csirkecsíkok, Zöldséges rizs 40 CH        |          |          |
|  |  | Energia: 539.08 Kcal / 2,253.35 Kj  |                       |   | Energia: 483.66 Kcal / 2,021.70 Kj  |                       |   | Energia: 436.16 Kcal / 1,823.15 Kj  |                       |                                       | Energia: 384.61 Kcal / 1,607.67 Kj                                      |                       |   | Energia: 413.55 Kcal / 1,728.64 Kj   |          |          |
|  |  | Fehérje   | Zsír                  | T.Zsírsv  | Fehérje   | Zsír                  | T.Zsírsv  | Fehérje   | Zsír                  | T.Zsírsv                              | Fehérje   | Zsír                  | T.Zsírsv  | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv |
|  |  | 44.62 g   | 22.12 g               | 3.70 g  | 28.37 g   | 22.08 g               | 4.76 g  | 25.71 g   | 18.33 g               | 2.70 g                                | 21.97 g   | 14.42 g               | 3.28 g  | 31.60 g  | 12.98 g  | 2.33 g   |
|  | Szénhidrát Cukor Só                        |   |                       | Szénhidrát Cukor Só                                     |   |                       | Szénhidrát Cukor Só   |   |                       | Szénhidrát Cukor Só                   |   |                       | Szénhidrát Cukor Só   |  |          |          |
| 44.04 g 1.26 g 1.92 g                              |  |   | 42.05 g 2.02 g 3.32 g |   |   | 44.09 g 2.00 g 4.22 g |   |   | 43.26 g 4.93 g 3.95 g |                                       |   | 44.59 g 1.64 g 4.62 g |   |  |          |          |
| 1,(10),(12)  |  |   | 1,7                   |   |   | (10),(12)             |   |   | 10,(12)               |                                       |   | 10,(12)               |   |  |          |          |
| <b>Uzsonna</b>                                     | Zsemle, Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika |   |                       | Tonhalpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM) |   |                       | Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Pritamin paprika |   |                       | Zöldségpástétom, Teljes kiőrlésű buci |   |                       | Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika |  |          |          |
|  | Energia: 143.45 Kcal / 599.62 Kj           |   |                       | Energia: 240.92 Kcal / 1,007.05 Kj                      |   |                       | Energia: 301.71 Kcal / 1,261.15 Kj  |   |                       | Energia: 154.88 Kcal / 647.40 Kj      |   |                       | Energia: 153.46 Kcal / 641.46 Kj  |  |          |          |
|  | Fehérje                                    | Zsír  | T.Zsírsv              | Fehérje   | Zsír  | T.Zsírsv              | Fehérje   | Zsír  | T.Zsírsv              | Fehérje                               | Zsír  | T.Zsírsv              | Fehérje   | Zsír   | T.Zsírsv |          |
|  | 2.92 g                                     | 7.30 g  | 1.90 g                | 12.46 g   | 13.90 g   | 3.71 g                | 9.62 g  | 21.33 g   | 6.79 g                | 3.54 g                                | 7.54 g  | 1.96 g                | 7.31 g  | 13.05 g  | 4.02 g   |          |
| Szénhidrát Cukor Só                                |  |   | Szénhidrát Cukor Só   |   |   | Szénhidrát Cukor Só   |   |   | Szénhidrát Cukor Só   |                                       |   | Szénhidrát Cukor Só   |   |  |          |          |
| 16.35 g 0.65 g 0.50 g                              |  |   | 16.20 g 0.60 g 0.95 g |   |   | 17.48 g 1.05 g 1.80 g |   |   | 17.87 g 1.75 g 0.62 g |                                       |   | 17.45 g 1.05 g 1.13 g |   |  |          |          |
| 1  |  |   | 1,4,10,(12)           |   |   | 1                     |   |   | 1                     |                                       |   | 1,(10)                |   |  |          |          |





### Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

|   |             | hétfő   |         |          | kedd   |           |          | szerda   |         |          | csütörtök  |         |          | péntek   |         |          |
|---|-------------|---|---------|----------|--|-----------|----------|--|---------|----------|--|---------|----------|--|---------|----------|
| <b>(00035)<br/>Diabetikus-35<br/>g CH</b> | <b>Ebéd</b> | Paprikás csirke GM TM*,<br>Főtt tészta 35 CH,<br>Brokkolileves GM * |         |          | Pirított tésztaleves,<br>Zöldbabfőzelék 35 CH*,<br>Fokhagymás sertés<br>aprópecsenye, Tk. kenyér<br>(35) |           |          | Zöldséges csirkecsíkok<br>GM, TM *, Zöldfűszeres<br>rizs 35 CH, Cukkinileves<br>GM, TM * |         |          | Pusztapörkölt 35 CH,<br>Gombaleves GM*,<br>Csemegeuborka |         |          | Karfiolkrémleves GM,<br>TM,<br>Mustáros,kakukkfűves<br>csirkecsíkok, Zöldséges<br>rizs 35 CH |         |          |
|   |             | Energia: 508.82 Kcal / 2,126.87 KJ                                  |         |          | Energia: 447.34 Kcal / 1,869.88 KJ   |           |          | Energia: 404.11 Kcal / 1,689.18 KJ   |         |          | Energia: 337.76 Kcal / 1,411.84 KJ                       |         |          | Energia: 383.86 Kcal / 1,604.53 KJ   |         |          |
|   |             | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír      | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv |
|   |             | 43.62 g   | 21.81 g | 3.67 g   | 27.02 g  | 21.31 g   | 4.61 g   | 25.06 g  | 17.84 g | 2.64 g   | 19.35 g  | 12.85 g | 2.83 g   | 30.91 g  | 12.74 g | 2.29 g   |
|   |             | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor     | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       |
| 38.19 g                                   | 1.26 g      | 1.87 g  | 36.06 g | 2.01 g   | 3.15 g   | 37.86 g   | 2.00 g   | 4.10 g   | 37.86 g | 4.24 g   | 3.79 g   | 38.40 g | 1.56 g   | 4.50 g   |         |          |
| 1,(10),(12)                               |             |   | 1,7     |          |  | (10),(12) |          |  |         |          |  | 10,(12) |          |  |         |          |





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

|                |                                  | hétfő   |         |        | kedd  |                          |         | szerda   |                         |        | csütörtök   |              |         | péntek  |         |        |
|----------------|----------------------------------|---|---------|--------|---|--------------------------|---------|--|-------------------------|--------|---|--------------|---------|---|---------|--------|
| <b>Tízórai</b> | <b>(01250)<br/>Hisztamin 4-6</b> | Málna ízű tej, Perc                               |         |        | Citromos tea, Főtt tojás,<br>Liga margarin,<br>Zöldpaprika, Zsemle,<br>teljes kiőrlésű  |                          |         | Karamell , Briós   |                         |        | Menta tea, Tojáskrém,<br>Jégcsap retek, Teljes<br>kiőrlésű kenyér |              |         | Erdei gyümölcsstea, Házi<br>húskrém, Zöldpaprika,<br>Teljes kiőrlésű kenyér |         |        |
|                |                                  | Energia: 170,23 Kcal / 711,56 KJ                  |         |        | Energia: 207,22 Kcal / 866,18 KJ  |                          |         | Energia: 316,09 Kcal / 1 321,26 KJ                                       |                         |        | Energia: 176,17 Kcal / 736,39 KJ                                  |              |         | Energia: 216,03 Kcal / 903,01 KJ  |         |        |
|                |                                  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje   | Zsír                     | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír                    | T.Zsír | Fehérje   | Zsír         | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|                |                                  | 6,68 g  | 4,15 g  | 1,96 g | 8,88 g  | 7,65 g                   | 1,91 g  | 15,80 g  | 13,70 g                 | 6,23 g | 6,80 g  | 4,99 g       | 0,99 g  | 14,07 g   | 4,95 g  | 1,19 g |
|                |                                  | Szénhidrát  | Cukor   | Só     | Szénhidrát  | Cukor                    | Só      | Szénhidrát   | Cukor                   | Só     | Szénhidrát  | Cukor        | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 26,20 g        | 0,13 g                           | 0,38 g  | 25,61 g | 7,00 g | 0,70 g  | 75,59 g                  | 20,19 g | 0,87 g   | 26,02 g                 | 7,00 g | 0,55 g  | 28,48 g      | 7,00 g  | 0,50 g  |         |        |
| 1,3,7,15       |                                  |   | 1,3,7   |        |   | 1,3,7,(8),(11)           |         |  | 1,3,10,(12)             |        |   | 1,3,(7)      |         |   |         |        |
| <b>Ebéd</b>    | <b>(01250)<br/>Hisztamin 4-6</b> | BrokkolikréMLEVES ,<br>Pusztapörkölt, Alma befőtt |         |        | Lebbencsleves , Natúr<br>sertésszelet , Tököfőzelék,<br>Teljes kiőrlésű kenyér,<br>Alma |                          |         | Almaleves , Rántott<br>halrudacska, Rizi-bizi ovi,<br>Alma               |                         |        | Májgombóc leves ,<br>Rántott karfiol, Párolt rizs<br>, Alma       |              |         | Sertésgulyás, Tejberizs,<br>Meggy ragu, Körte                               |         |        |
|                |                                  | Energia: 449,93 Kcal / 1 880,71 KJ                |         |        | Energia: 532,99 Kcal / 2 227,90 KJ  |                          |         | Energia: 377,92 Kcal / 1 579,71 KJ                                       |                         |        | Energia: 459,09 Kcal / 1 919,00 KJ                                |              |         | Energia: 636,51 Kcal / 2 660,61 KJ  |         |        |
|                |                                  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje   | Zsír                     | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír                    | T.Zsír | Fehérje   | Zsír         | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|                |                                  | 15,80 g   | 24,79 g | 7,27 g | 21,10 g   | 21,70 g                  | 4,58 g  | 23,49 g  | 9,13 g                  | 2,05 g | 10,05 g   | 17,32 g      | 3,76 g  | 18,91 g   | 16,18 g | 4,97 g |
|                |                                  | Szénhidrát  | Cukor   | Só     | Szénhidrát  | Cukor                    | Só      | Szénhidrát   | Cukor                   | Só     | Szénhidrát  | Cukor        | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 39,89 g        | 7,32 g                           | 0,14 g  | 62,09 g | 0,03 g | 0,35 g  | 49,45 g                  | 9,99 g  | 1,40 g   | 64,62 g                 | 0,76 g | 0,84 g  | 102,02 g     | 29,50 g | 0,70 g  |         |        |
| 1,7            |                                  |   | 1,7     |        |   | 1,3,4,7,(2),(6),(9),(10) |         |  | 1,3,9,(6),(7),(10),(11) |        |   | 1,7,9        |         |   |         |        |
| <b>Uzsonna</b> | <b>(01250)<br/>Hisztamin 4-6</b> | Zabkása, Alma                                     |         |        | Tej, Kifli, vizes   |                          |         | Liga margarin, Trappista<br>sajt, Kígyóuborka, Teljes<br>kiőrlésű kenyér |                         |        | Kifli, vizes, Tej   |              |         | Sajtos pogácsa 50g  |         |        |
|                |                                  | Energia: 152,52 Kcal / 637,53 KJ                  |         |        | Energia: 153,58 Kcal / 641,96 KJ  |                          |         | Energia: 202,37 Kcal / 845,91 KJ   |                         |        | Energia: 153,58 Kcal / 641,96 KJ                                  |              |         | Energia: 114,08 Kcal / 476,85 KJ  |         |        |
|                |                                  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje   | Zsír                     | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír                    | T.Zsír | Fehérje   | Zsír         | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|                |                                  | 6,81 g  | 3,24 g  | 1,12 g | 8,56 g  | 3,44 g                   | 1,63 g  | 10,70 g  | 9,52 g                  | 5,10 g | 8,56 g  | 3,44 g       | 1,63 g  | 1,54 g  | 8,19 g  | 2,24 g |
|                |                                  | Szénhidrát  | Cukor   | Só     | Szénhidrát  | Cukor                    | Só      | Szénhidrát   | Cukor                   | Só     | Szénhidrát  | Cukor        | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 23,65 g        | 0,00 g                           | 0,15 g  | 22,04 g | 0,00 g | 0,56 g  | 18,46 g                  | 0,00 g  | 1,06 g   | 22,04 g                 | 0,00 g | 0,56 g  | 8,43 g       | 0,00 g  | 0,50 g  |         |        |
| 1,7            |                                  |   | 1,7     |        |   | 1,7                      |         |  | 1,7                     |        |   | 1,7,(6),(12) |         |   |         |        |





**Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.**

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Tárczy Virág

Dietetikus

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

|                |                                     | hétfő   |           |         | kedd   |                             |         | szerda  |             |         | csütörtök   |                  |         | péntek  |         |        |
|----------------|-------------------------------------|---|-----------|---------|--|-----------------------------|---------|---|-------------|---------|---|------------------|---------|---|---------|--------|
| <b>Tízórai</b> | <b>(01248)<br/>Sertésmentes 4-6</b> | Málna ízű tej, Perc   |           |         | Citromos tea, Liga margarin, Pulyka felvágott, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű        |                             |         | Karamell , Rózsakalács  |             |         | Menta tea, Tojáskrém, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér         |                  |         | Erdei gyümölcsstea, Trappista sajt, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér |         |        |
|                |                                     | Energia: 170,23 Kcal / 711,56 KJ  |           |         | Energia: 168,78 Kcal / 705,50 KJ   |                             |         | Energia: 313,10 Kcal / 1 308,76 KJ                                      |             |         | Energia: 176,17 Kcal / 736,39 KJ                                    |                  |         | Energia: 215,31 Kcal / 900,00 KJ  |         |        |
|                |                                     | Fehérje   | Zsír      | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír                        | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír        | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír             | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|                |                                     | 6,68 g  | 4,15 g    | 1,96 g  | 7,73 g   | 3,55 g                      | 0,90 g  | 9,80 g  | 11,50 g     | 4,13 g  | 6,80 g  | 4,99 g           | 0,99 g  | 10,70 g   | 7,57 g  | 4,50 g |
|                |                                     | Szénhidrát  | Cukor     | Só      | Szénhidrát   | Cukor                       | Só      | Szénhidrát  | Cukor       | Só      | Szénhidrát  | Cukor            | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 26,20 g        | 0,13 g                              | 0,38 g  | 26,42 g   | 7,00 g  | 1,09 g   | 42,09 g                     | 13,49 g | 0,62 g  | 26,02 g     | 7,00 g  | 0,55 g  | 25,79 g          | 7,00 g  | 0,97 g  |         |        |
| 1,3,7,15       |                                     |   | 1,3,7,(6) |         |  | 1,7,12,(3),(8),(11)         |         |   | 1,3,10,(12) |         |   | 1,7              |         |   |         |        |
| <b>Ebéd</b>    | <b>(01248)<br/>Sertésmentes 4-6</b> | Brokkolikrémleves , Pusztafőrkölt csirkéből, Napraforgómag, Céklasaláta |           |         | Lebbencsleves , Paradicsomos káposzta, Párolt csirkemell, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér |                             |         | Almaleves , Rántott halrudacska, Rizi-bizi ovi, Tartármártás , Mandarin |             |         | Magyaros zöldségleves, Vegán Bolognai spagetti, Reszelt sajt , Alma |                  |         | Bableves , Tejberizs, Meggy ragu, Körte                                 |         |        |
|                |                                     | Energia: 420,62 Kcal / 1 758,19 KJ                                      |           |         | Energia: 454,38 Kcal / 1 899,31 KJ   |                             |         | Energia: 477,66 Kcal / 1 996,62 KJ                                      |             |         | Energia: 436,69 Kcal / 1 825,36 KJ                                  |                  |         | Energia: 530,32 Kcal / 2 216,74 KJ                                      |         |        |
|                |                                     | Fehérje   | Zsír      | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír                        | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír        | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír             | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|                |                                     | 20,00 g   | 20,24 g   | 3,66 g  | 21,47 g  | 15,11 g                     | 1,83 g  | 24,28 g   | 17,19 g     | 3,95 g  | 17,75 g   | 16,32 g          | 6,25 g  | 15,70 g   | 6,97 g  | 2,20 g |
|                |                                     | Szénhidrát  | Cukor     | Só      | Szénhidrát   | Cukor                       | Só      | Szénhidrát  | Cukor       | Só      | Szénhidrát  | Cukor            | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 34,72 g        | 3,42 g                              | 0,63 g  | 56,86 g   | 11,46 g | 0,32 g   | 55,66 g                     | 10,99 g | 1,73 g  | 54,08 g     | 0,22 g  | 1,92 g  | 99,82 g          | 29,52 g | 0,62 g  |         |        |
| 1,7,15         |                                     |   | 1         |         |  | 1,3,4,7,10,(2),(6),(9),(12) |         |   | 1,7,9       |         |   | 1,7,9            |         |   |         |        |
| <b>Uzsonna</b> | <b>(01248)<br/>Sertésmentes 4-6</b> | Savanyú káposzta, Zsemle, teljes kiőrlésű, Sajtkrém, natur              |           |         | Vaniliás túrókrém, Félbarna kenyér   |                             |         | Főtt tojás, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér          |             |         | Kakaó poharas 0,2l, Kifli, vizes                                    |                  |         | Mini pizza  |         |        |
|                |                                     | Energia: 137,33 Kcal / 574,04 KJ  |           |         | Energia: 303,67 Kcal / 1 269,34 KJ   |                             |         | Energia: 175,47 Kcal / 733,46 KJ  |             |         | Energia: 185,33 Kcal / 774,68 KJ                                    |                  |         | Energia: 519,14 Kcal / 2 170,01 KJ                                      |         |        |
|                |                                     | Fehérje   | Zsír      | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír                        | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír        | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír             | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|                |                                     | 6,45 g  | 3,47 g    | 1,90 g  | 14,19 g  | 9,63 g                      | 4,94 g  | 9,17 g  | 7,29 g      | 1,87 g  | 8,76 g  | 1,44 g           | 0,54 g  | 8,00 g  | 29,00 g | 9,00 g |
|                |                                     | Szénhidrát  | Cukor     | Só      | Szénhidrát   | Cukor                       | Só      | Szénhidrát  | Cukor       | Só      | Szénhidrát  | Cukor            | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 19,99 g        | 0,00 g                              | 0,93 g  | 39,72 g   | 16,98 g | 0,80 g   | 18,30 g                     | 0,00 g  | 0,59 g  | 34,24 g     | 12,20 g | 0,52 g  | 56,00 g          | 5,00 g  | 1,20 g  |         |        |
| 1,3,7,(12)     |                                     |   | 1,7       |         |  | 1,3,(7)                     |         |   | 1,7         |         |   | 1,7,(3),(8),(11) |         |   |         |        |





**Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

|                |                                     | hétfő   |          |         | kedd   |                             |         | szerda  |             |         | csütörtök   |                  |         | péntek  |         |        |
|----------------|-------------------------------------|---|----------|---------|--|-----------------------------|---------|---|-------------|---------|---|------------------|---------|---|---------|--------|
| <b>Tízórai</b> | <b>(01247)<br/>Vegetáriánus 4-6</b> | Málna ízű tej, Perc   |          |         | Citromos tea, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű                    |                             |         | Karamell , Rózsakalács  |             |         | Menta tea, Tojáskrém, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér         |                  |         | Erdei gyümölcsstea, Trappista sajt, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér |         |        |
|                |                                     | Energia: 170,23 Kcal / 711,56 KJ                                  |          |         | Energia: 141,15 Kcal / 590,01 KJ   |                             |         | Energia: 313,10 Kcal / 1 308,76 KJ                                      |             |         | Energia: 176,17 Kcal / 736,39 KJ                                    |                  |         | Energia: 215,31 Kcal / 900,00 KJ  |         |        |
|                |                                     | Fehérje   | Zsír     | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír                        | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír        | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír             | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|                |                                     | 6,68 g  | 4,15 g   | 1,96 g  | 3,48 g   | 2,85 g                      | 0,67 g  | 9,80 g  | 11,50 g     | 4,13 g  | 6,80 g  | 4,99 g           | 0,99 g  | 10,70 g   | 7,57 g  | 4,50 g |
|                |                                     | Szénhidrát  | Cukor    | Só      | Szénhidrát   | Cukor                       | Só      | Szénhidrát  | Cukor       | Só      | Szénhidrát  | Cukor            | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 26,20 g        | 0,13 g                              | 0,38 g  | 25,37 g  | 7,00 g  | 0,56 g   | 42,09 g                     | 13,49 g | 0,62 g  | 26,02 g     | 7,00 g  | 0,55 g  | 25,79 g          | 7,00 g  | 0,97 g  |         |        |
| 1,3,7,15       |                                     |   | 1,3,7    |         |  | 1,7,12,(3),(8),(11)         |         |   | 1,3,10,(12) |         |   | 1,7              |         |   |         |        |
| <b>Ebéd</b>    | <b>(01247)<br/>Vegetáriánus 4-6</b> | Brokkolikrémleves , Napraforgómag, Paprikásburgonya , Céklasaláta |          |         | Lebbencsleves , Paradicsomos káposzta, Zöldsépgóga, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér |                             |         | Almaleves , Rántott halrudacska, Rizi-bizi ovi, Tartármártás , Mandarin |             |         | Magyaros zöldségleves, Vegán Bolognai spagetti, Reszelt sajt , Alma |                  |         | Bableves , Tejberizs, Meggy ragu, Körte                                 |         |        |
|                |                                     | Energia: 428,28 Kcal / 1 790,21 KJ                                |          |         | Energia: 464,00 Kcal / 1 939,52 KJ   |                             |         | Energia: 477,66 Kcal / 1 996,62 KJ                                      |             |         | Energia: 436,69 Kcal / 1 825,36 KJ                                  |                  |         | Energia: 530,32 Kcal / 2 216,74 KJ                                      |         |        |
|                |                                     | Fehérje   | Zsír     | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír                        | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír        | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír             | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|                |                                     | 10,18 g   | 23,24 g  | 3,65 g  | 7,79 g   | 16,95 g                     | 2,94 g  | 24,28 g   | 17,19 g     | 3,95 g  | 17,75 g   | 16,32 g          | 6,25 g  | 15,70 g   | 6,97 g  | 2,20 g |
|                |                                     | Szénhidrát  | Cukor    | Só      | Szénhidrát   | Cukor                       | Só      | Szénhidrát  | Cukor       | Só      | Szénhidrát  | Cukor            | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 39,60 g        | 3,42 g                              | 0,51 g  | 63,66 g  | 12,24 g | 0,76 g   | 55,66 g                     | 10,99 g | 1,73 g  | 54,08 g     | 0,22 g  | 1,92 g  | 99,82 g          | 29,52 g | 0,62 g  |         |        |
| 1,7,15         |                                     |   | 1,3,7,11 |         |  | 1,3,4,7,10,(2),(6),(9),(12) |         |   | 1,7,9       |         |   | 1,7,9            |         |   |         |        |
| <b>Uzsonna</b> | <b>(01247)<br/>Vegetáriánus 4-6</b> | Sajtkrém, natur, Savanyú káposzta, Zsemle, teljes kiőrlésű        |          |         | Vaniliás túrókrém, Félbarna kenyér   |                             |         | Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér                      |             |         | Kakaó poharas 0,2l, Kifli, vizes                                    |                  |         | Mini pizza  |         |        |
|                |                                     | Energia: 137,33 Kcal / 574,04 KJ                                  |          |         | Energia: 303,67 Kcal / 1 269,34 KJ   |                             |         | Energia: 109,40 Kcal / 457,29 KJ  |             |         | Energia: 185,33 Kcal / 774,68 KJ                                    |                  |         | Energia: 519,14 Kcal / 2 170,01 KJ                                      |         |        |
|                |                                     | Fehérje   | Zsír     | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír                        | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír        | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír             | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|                |                                     | 6,45 g  | 3,47 g   | 1,90 g  | 14,19 g  | 9,63 g                      | 4,94 g  | 3,77 g  | 2,49 g      | 0,63 g  | 8,76 g  | 1,44 g           | 0,54 g  | 8,00 g  | 29,00 g | 9,00 g |
|                |                                     | Szénhidrát  | Cukor    | Só      | Szénhidrát   | Cukor                       | Só      | Szénhidrát  | Cukor       | Só      | Szénhidrát  | Cukor            | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 19,99 g        | 0,00 g                              | 0,93 g  | 39,72 g  | 16,98 g | 0,80 g   | 18,06 g                     | 0,00 g  | 0,45 g  | 34,24 g     | 12,20 g | 0,52 g  | 56,00 g          | 5,00 g  | 1,20 g  |         |        |
| 1,3,7,(12)     |                                     |   | 1,7      |         |  | 1,(7)                       |         |   | 1,7         |         |   | 1,7,(3),(8),(11) |         |   |         |        |





**Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.**

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!







## Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

|                              |                | hétfő  |          |            | kedd   |          |            | szerda   |          |            | csütörtök  |          |            | péntek   |          |          |
|------------------------------|----------------|--|----------|------------|--|----------|------------|--|----------|------------|--|----------|------------|--|----------|----------|
| <b>(00011)<br/>Tejmentes</b> | <b>Tízórai</b> | Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika |          |            | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika |          |            | Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci, Mustáros húspástétom, Vajretek                 |          |            | Fokhagymás felvágott, Liga margarin (TM), Teljes kiőrlésű panini, Zöldpaprika, Tea |          |            | Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek |          |          |
|                              |                | Energia: 261.14 Kcal / 1,091.57 Kj   |          |            | Energia: 173.62 Kcal / 725.73 Kj   |          |            | Energia: 348.49 Kcal / 1,456.69 Kj   |          |            | Energia: 374.25 Kcal / 1,564.37 Kj   |          |            | Energia: 245.64 Kcal / 1,026.78 Kj   |          |          |
|                              |                | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv   | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv   | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv   | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv   | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv |
|                              |                | 9.48 g   | 12.28 g  | 3.50 g     | 8.16 g   | 13.17 g  | 4.03 g     | 23.32 g  | 8.35 g   | 2.41 g     | 6.78 g   | 25.48 g  | 1.96 g     | 11.45 g  | 9.78 g   | 2.69 g   |
|                              |                | Szénhidrát   | Cukor    | Só         | Szénhidrát   | Cukor    | Só         | Szénhidrát   | Cukor    | Só         | Szénhidrát   | Cukor    | Só         | Szénhidrát   | Cukor    | Só       |
|                              | 27.76 g        | 7.44 g   | 0.84 g   | 21.33 g    | 1.05 g   | 1.57 g   | 43.16 g    | 0.00 g   | 0.87 g   | 27.67 g    | 7.44 g   | 1.41 g   | 27.54 g    | 6.99 g   | 0.91 g   |          |
|                              | 1              |  |          | 1,(10)     |  |          | 1,10,(12)  |  |          | 1          |  |          | 1          |  |          |          |
|                              | <b>Ebéd</b>    | Kertészleves GM*, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság                           |          |            | Zellerkrémleves GM, TM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Bulgur , Alma   |          |            | Zöldséges tarhonyaleves , Fejtett babfőzelék GM, TM, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér |          |            | Fahéjas szilvaleves GM TM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka               |          |            | Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Sárgarépás rizs               |          |          |
|                              |                | Energia: 734.74 Kcal / 3,071.21 Kj   |          |            | Energia: 728.01 Kcal / 3,043.08 Kj   |          |            | Energia: 655.95 Kcal / 2,741.87 Kj   |          |            | Energia: 617.26 Kcal / 2,580.15 Kj   |          |            | Energia: 658.27 Kcal / 2,751.57 Kj   |          |          |
|                              |                | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv   | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv   | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv   | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv   | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv |
|                              |                | 32.87 g  | 36.25 g  | 9.58 g     | 51.61 g  | 19.78 g  | 3.52 g     | 37.51 g  | 23.40 g  | 3.50 g     | 16.24 g  | 17.31 g  | 5.18 g     | 31.48 g  | 28.09 g  | 5.68 g   |
|                              |                | Szénhidrát   | Cukor    | Só         | Szénhidrát   | Cukor    | Só         | Szénhidrát   | Cukor    | Só         | Szénhidrát   | Cukor    | Só         | Szénhidrát   | Cukor    | Só       |
|                              | 68.26 g        | 1.81 g   | 2.73 g   | 91.52 g    | 14.75 g  | 3.15 g   | 81.60 g    | 3.53 g   | 4.92 g   | 96.38 g    | 28.50 g  | 4.83 g   | 70.65 g    | 2.65 g   | 3.60 g   |          |
|                              | 1,(10),(12)    |  |          | 1,9        |  |          | 1          |  |          | 1          |  |          | (10),(12)  |  |          |          |
|                              | <b>Uzsonna</b> | Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz                                 |          |            | Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű buci  |          |            | Fahéjas banánturmix TM   |          |            | Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Szardíniakrém, Póréhagyma                             |          |            | Vaníliás rizstejbedara GM, TM  |          |          |
|                              |                | Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj   |          |            | Energia: 218.91 Kcal / 915.04 Kj   |          |            | Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj   |          |            | Energia: 269.64 Kcal / 1,127.10 Kj   |          |            | Energia: 239.01 Kcal / 999.06 Kj   |          |          |
| Fehérje                      |                | Zsír   | T.Zsírsv | Fehérje    | Zsír   | T.Zsírsv | Fehérje    | Zsír   | T.Zsírsv | Fehérje    | Zsír   | T.Zsírsv | Fehérje    | Zsír   | T.Zsírsv |          |
| 4.37 g                       |                | 7.62 g   | 1.96 g   | 5.31 g     | 11.35 g  | 2.91 g   | 1.84 g     | 1.53 g   | 0.18 g   | 6.89 g     | 15.27 g  | 3.96 g   | 3.12 g     | 2.68 g   | 0.33 g   |          |
| Szénhidrát                   |                | Cukor  | Só       | Szénhidrát | Cukor  | Só       | Szénhidrát | Cukor  | Só       | Szénhidrát | Cukor  | Só       | Szénhidrát | Cukor  | Só       |          |
| 35.66 g                      | 16.20 g        | 0.54 g   | 23.61 g  | 0.26 g     | 1.08 g   | 36.12 g  | 28.99 g    | 0.06 g   | 25.87 g  | 2.00 g     | 0.67 g   | 50.32 g  | 24.98 g    | 0.03 g   |          |          |
| 1                            |                |  | 1        |            |  | 1        |            |  | 1,4      |            |  | 1        |            |  |          |          |





## Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

|                        |  | hétfő  |                        |                                   | kedd   |                        |                                  | szerda   |                         |  | csütörtök  |                        |                                  | péntek  |          |          |
|------------------------|--|--|------------------------|-----------------------------------|--|------------------------|----------------------------------|--|-------------------------|--|--|------------------------|----------------------------------|---|----------|----------|
| (00012)<br>Tojás,olmag | <b>Tízórai</b>                                       | Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika |                        |                                   | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika |                        |                                  | Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci, Mustáros húspástétom, Vajretek             |                         |  | Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika |                        |                                  | Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Edami sajt, Jégcsapretek |          |          |
|                        |  | Energia: 261.14 Kcal / 1,091.57 Kj   |                        |                                   | Energia: 173.62 Kcal / 725.73 Kj   |                        |                                  | Energia: 348.49 Kcal / 1,456.69 Kj   |                         |  | Energia: 374.25 Kcal / 1,564.37 Kj   |                        |                                  | Energia: 304.45 Kcal / 1,272.60 Kj  |          |          |
|                        |  | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsírsv                          | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsírsv                         | Fehérje  | Zsír                    | T.Zsírsv   | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsírsv                         | Fehérje   | Zsír     | T.Zsírsv |
|                        |  | 9.48 g   | 12.28 g                | 3.50 g                            | 8.16 g   | 13.17 g                | 4.03 g                           | 23.32 g  | 8.35 g                  | 2.41 g   | 6.78 g   | 25.48 g                | 1.96 g                           | 12.53 g   | 15.63 g  | 7.04 g   |
|                        | Szénhidrát Cukor Só                                  |  |                        | Szénhidrát Cukor Só               |  |                        | Szénhidrát Cukor Só              |  |                         | Szénhidrát Cukor Só                                    |  |                        | Szénhidrát Cukor Só              |   |          |          |
|                        | 27.76 g 7.44 g 0.84 g                                |  |                        | 21.33 g 1.05 g 1.57 g             |  |                        | 43.16 g 0.00 g 0.87 g            |  |                         | 27.67 g 7.44 g 1.41 g                                  |  |                        | 27.93 g 7.50 g 1.18 g            |   |          |          |
|                        | 1  |  |                        | 1,(10)                            |  |                        | 1,10,(12)                        |  |                         | 1  |  |                        | 1,7                              |   |          |          |
|                        | <b>Ebéd</b>  | Kertészleves GM*, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság                           |                        |                                   | Zellerkrémleves GM, TM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Bulgur , Alma   |                        |                                  | Zöldséges tarhonyaleves , Fejtett babfőzelék GM, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér |                         |  | Fahéjas szilvaleves GM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka                  |                        |                                  | Bakonyi sertésragu GM, TM, Magyaros karfiolleves GM TM*, Sárgarépás rizs                |          |          |
|                        |  | Energia: 734.74 Kcal / 3,071.21 Kj   |                        |                                   | Energia: 728.01 Kcal / 3,043.08 Kj   |                        |                                  | Energia: 753.91 Kcal / 3,151.34 Kj   |                         |  | Energia: 687.74 Kcal / 2,874.75 Kj   |                        |                                  | Energia: 658.27 Kcal / 2,751.57 Kj  |          |          |
|                        |  | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsírsv                          | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsírsv                         | Fehérje  | Zsír                    | T.Zsírsv   | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsírsv                         | Fehérje   | Zsír     | T.Zsírsv |
|                        |  | 32.87 g  | 36.25 g                | 9.58 g                            | 51.61 g  | 19.78 g                | 3.52 g                           | 38.76 g  | 26.55 g                 | 5.34 g   | 16.69 g  | 23.12 g                | 8.52 g                           | 31.48 g   | 28.09 g  | 5.68 g   |
|                        | Szénhidrát Cukor Só                                  |  |                        | Szénhidrát Cukor Só               |  |                        | Szénhidrát Cukor Só              |  |                         | Szénhidrát Cukor Só                                    |  |                        | Szénhidrát Cukor Só              |   |          |          |
| 68.26 g 1.81 g 2.73 g  |  |  | 91.52 g 14.75 g 3.15 g |                                   |  | 88.87 g 6.82 g 4.96 g  |                                  |  | 100.40 g 33.49 g 4.85 g |  |  | 70.65 g 2.65 g 3.60 g  |                                  |   |          |          |
| 1,(10),(12)            |  |  | 1,9                    |                                   |  | 1,7                    |                                  |  | 7                       |  |  | (10),(12)              |                                  |   |          |          |
| <b>Uzsonna</b>         | Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz |  |                        | Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű buci |  |                        | Fahéjas banánturmix TM           |  |                         | Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM) |  |                        | Vaníliás rizstejbedara GM, TM    |   |          |          |
|                        | Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj                     |  |                        | Energia: 218.91 Kcal / 915.04 Kj  |  |                        | Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj |  |                         | Energia: 269.64 Kcal / 1,127.10 Kj                     |  |                        | Energia: 239.01 Kcal / 999.06 Kj |   |          |          |
|                        | Fehérje  | Zsír   | T.Zsírsv               | Fehérje                           | Zsír   | T.Zsírsv               | Fehérje                          | Zsír   | T.Zsírsv                | Fehérje  | Zsír   | T.Zsírsv               | Fehérje                          | Zsír  | T.Zsírsv |          |
|                        | 4.37 g   | 7.62 g   | 1.96 g                 | 5.31 g                            | 11.35 g  | 2.91 g                 | 1.84 g                           | 1.53 g   | 0.18 g                  | 6.89 g   | 15.27 g  | 3.96 g                 | 3.12 g                           | 2.68 g  | 0.33 g   |          |
| Szénhidrát Cukor Só    |  |  | Szénhidrát Cukor Só    |                                   |  | Szénhidrát Cukor Só    |                                  |  | Szénhidrát Cukor Só     |  |  | Szénhidrát Cukor Só    |                                  |   |          |          |
| 35.66 g 16.20 g 0.54 g |  |  | 23.61 g 0.26 g 1.08 g  |                                   |  | 36.12 g 28.99 g 0.06 g |                                  |  | 25.87 g 2.00 g 0.67 g   |  |  | 50.32 g 24.98 g 0.03 g |                                  |   |          |          |
| 1                      |  |  | 1                      |                                   |  | 1,4                    |                                  |  | 1,4                     |  |  | 1,4                    |                                  |   |          |          |





## Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

|                                   |  | hétfő  |          |                                   | kedd   |           |                                  | szerda   |          |  | csütörtök  |          |                                  | péntek   |          |          |
|-----------------------------------|--|--|----------|-----------------------------------|--|-----------|----------------------------------|--|----------|--|--|----------|----------------------------------|--|----------|----------|
| (00017) Tej, szója, ol.mag mentes | Tízórai  | Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika |          |                                   | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika |           |                                  | Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci, Mustáros húspástétom, Vajretek                     |          |  | Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika |          |                                  | Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek |          |          |
|                                   |  | Energia: 261.14 Kcal / 1,091.57 Kj   |          |                                   | Energia: 173.62 Kcal / 725.73 Kj   |           |                                  | Energia: 348.49 Kcal / 1,456.69 Kj   |          |  | Energia: 374.25 Kcal / 1,564.37 Kj   |          |                                  | Energia: 245.64 Kcal / 1,026.78 Kj   |          |          |
|                                   |  | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv                          | Fehérje  | Zsír      | T.Zsírsv                         | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv   | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv                         | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv |
|                                   |  | 9.48 g   | 12.28 g  | 3.50 g                            | 8.16 g   | 13.17 g   | 4.03 g                           | 23.32 g  | 8.35 g   | 2.41 g   | 6.78 g   | 25.48 g  | 1.96 g                           | 11.45 g  | 9.78 g   | 2.69 g   |
|                                   |  | Szénhidrát   | Cukor    | Só                                | Szénhidrát   | Cukor     | Só                               | Szénhidrát   | Cukor    | Só   | Szénhidrát   | Cukor    | Só                               | Szénhidrát   | Cukor    | Só       |
|                                   | 27.76 g  | 7.44 g   | 0.84 g   | 21.33 g                           | 1.05 g   | 1.57 g    | 43.16 g                          | 0.00 g   | 0.87 g   | 27.67 g  | 7.44 g   | 1.41 g   | 27.54 g                          | 6.99 g   | 0.91 g   |          |
|                                   | 1  |  | 1,(10)   |                                   |  | 1,10,(12) |                                  |  | 1        |  |  | 1        |                                  |  |          |          |
|                                   | Ebéd   | Kertészleves GM*, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság                           |          |                                   | Zellerkrémleves GM, TM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Bulgur , Alma   |           |                                  | Zöldséges tarhonyaleves , Pulykapörkölt, Kapros káposztafőzelék GM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér |          |  | Fahéjas szilvaleves GM TM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka               |          |                                  | Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Sárgarépás rizs               |          |          |
|                                   |  | Energia: 734.74 Kcal / 3,071.21 Kj   |          |                                   | Energia: 728.01 Kcal / 3,043.08 Kj   |           |                                  | Energia: 564.18 Kcal / 2,358.27 Kj   |          |  | Energia: 617.26 Kcal / 2,580.15 Kj   |          |                                  | Energia: 658.27 Kcal / 2,751.57 Kj   |          |          |
|                                   |  | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv                          | Fehérje  | Zsír      | T.Zsírsv                         | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv   | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv                         | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv |
|                                   |  | 32.87 g  | 36.25 g  | 9.58 g                            | 51.61 g  | 19.78 g   | 3.52 g                           | 29.92 g  | 24.36 g  | 3.59 g   | 16.24 g  | 17.31 g  | 5.18 g                           | 31.48 g  | 28.09 g  | 5.68 g   |
|                                   |  | Szénhidrát   | Cukor    | Só                                | Szénhidrát   | Cukor     | Só                               | Szénhidrát   | Cukor    | Só   | Szénhidrát   | Cukor    | Só                               | Szénhidrát   | Cukor    | Só       |
|                                   | 68.26 g  | 1.81 g   | 2.73 g   | 91.52 g                           | 14.75 g  | 3.15 g    | 63.96 g                          | 7.43 g   | 4.98 g   | 96.38 g  | 28.50 g  | 4.83 g   | 70.65 g                          | 2.65 g   | 3.60 g   |          |
| 1,(10),(12)                       |  | 1,9  |          |                                   | 1  |           |                                  | (10),(12)  |          |  |  |          |                                  |  |          |          |
| Uzsonna                           | Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz |  |          | Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű buci |  |           | Fahéjas banánturmix TM           |  |          | Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM) |  |          | Vaníliás rizstejbedara GM, TM    |  |          |          |
|                                   | Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj                     |  |          | Energia: 218.91 Kcal / 915.04 Kj  |  |           | Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj |  |          | Energia: 269.64 Kcal / 1,127.10 Kj                     |  |          | Energia: 239.01 Kcal / 999.06 Kj |  |          |          |
|                                   | Fehérje  | Zsír   | T.Zsírsv | Fehérje                           | Zsír   | T.Zsírsv  | Fehérje                          | Zsír   | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír   | T.Zsírsv | Fehérje                          | Zsír   | T.Zsírsv |          |
|                                   | 4.37 g   | 7.62 g   | 1.96 g   | 5.31 g                            | 11.35 g  | 2.91 g    | 1.84 g                           | 1.53 g   | 0.18 g   | 6.89 g   | 15.27 g  | 3.96 g   | 3.12 g                           | 2.68 g   | 0.33 g   |          |
|                                   | Szénhidrát   | Cukor  | Só       | Szénhidrát                        | Cukor  | Só        | Szénhidrát                       | Cukor  | Só       | Szénhidrát   | Cukor  | Só       | Szénhidrát                       | Cukor  | Só       |          |
| 35.66 g                           | 16.20 g  | 0.54 g   | 23.61 g  | 0.26 g                            | 1.08 g   | 36.12 g   | 28.99 g                          | 0.06 g   | 25.87 g  | 2.00 g   | 0.67 g   | 50.32 g  | 24.98 g                          | 0.03 g   |          |          |
| 1                                 |  | 1  |          |                                   | 1,4  |           |                                  |  |          |  |  |          |                                  |  |          |          |





## Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

|                                 |   | hétfő  |                        |                                  | kedd  |                        |                                  | szerda  |                         |  | csütörtök  |                        |                                  | péntek   |         |        |
|---------------------------------|---|--|------------------------|----------------------------------|---|------------------------|----------------------------------|---|-------------------------|--|--|------------------------|----------------------------------|--|---------|--------|
| <b>(00020)<br/>Gluténmentes</b> | <b>Tízórai</b>                                | Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika |                        |                                  | Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika      |                        |                                  | Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Mustáros húspástétom, Vajretek            |                         |  | Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika |                        |                                  | Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Edami sajt, Jégcsapretek |         |        |
|                                 |   | Energia: 232.16 Kcal / 970.43 KJ   |                        |                                  | Energia: 144.64 Kcal / 604.60 KJ  |                        |                                  | Energia: 319.51 Kcal / 1,335.55 KJ  |                         |  | Energia: 345.27 Kcal / 1,443.23 KJ   |                        |                                  | Energia: 275.47 Kcal / 1,151.46 KJ   |         |        |
|                                 |   | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír                           | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsír                           | Fehérje   | Zsír                    | T.Zsír   | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír                           | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|                                 |   | 6.75 g   | 12.54 g                | 3.54 g                           | 5.43 g  | 13.43 g                | 4.07 g                           | 20.59 g   | 8.61 g                  | 2.45 g   | 4.05 g   | 25.74 g                | 2.00 g                           | 9.80 g   | 15.89 g | 7.08 g |
|                                 | Szénhidrát Cukor Só                           |  |                        | Szénhidrát Cukor Só              |   |                        | Szénhidrát Cukor Só              |   |                         | Szénhidrát Cukor Só                            |  |                        | Szénhidrát Cukor Só              |  |         |        |
|                                 | 21.24 g 8.33 g 0.74 g                         |  |                        | 14.81 g 1.94 g 1.47 g            |   |                        | 36.64 g 0.89 g 0.77 g            |   |                         | 21.15 g 8.33 g 1.31 g                          |  |                        | 21.41 g 8.39 g 1.08 g            |  |         |        |
|                                 | (10)  |  |                        | (10)                             |   |                        | 10,(12)                          |   |                         | 7  |  |                        | 7                                |  |         |        |
|                                 | <b>Ebéd</b>                                   | Kertészleves GM*, Tarhonyás hús GM*, Vegyes vágott savanyúság                  |                        |                                  | Zellerkrémleves GM, TM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Párolt rizs, Alma |                        |                                  | Zöldséges tarhonyaleves GM, Fejtett babfőzelék GM, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér |                         |  | Paprikás krumpli virsliivel, Csemegeuborka, Fahéjas szilvaleves GM               |                        |                                  | Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Sárgarépás rizs         |         |        |
|                                 |   | Energia: 838.82 Kcal / 3,506.27 KJ   |                        |                                  | Energia: 694.17 Kcal / 2,901.63 KJ  |                        |                                  | Energia: 754.12 Kcal / 3,152.22 KJ  |                         |  | Energia: 687.74 Kcal / 2,874.75 KJ   |                        |                                  | Energia: 658.27 Kcal / 2,751.57 KJ   |         |        |
|                                 |   | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír                           | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsír                           | Fehérje   | Zsír                    | T.Zsír   | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír                           | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
| 24.07 g                         |   | 34.65 g  | 9.06 g                 | 47.43 g                          | 18.47 g   | 3.32 g                 | 36.26 g                          | 27.28 g   | 5.46 g                  | 16.69 g  | 23.12 g  | 8.52 g                 | 31.48 g                          | 28.09 g  | 5.68 g  |        |
| Szénhidrát Cukor Só             |   |  | Szénhidrát Cukor Só    |                                  |   | Szénhidrát Cukor Só    |                                  |   | Szénhidrát Cukor Só     |  |  | Szénhidrát Cukor Só    |                                  |  |         |        |
| 105.23 g 1.81 g 2.31 g          |   |  | 85.44 g 14.84 g 3.13 g |                                  |   | 87.72 g 8.01 g 5.02 g  |                                  |   | 100.40 g 33.49 g 4.85 g |  |  | 70.65 g 2.65 g 3.60 g  |                                  |  |         |        |
| (10),(12)                       |   |  | 9                      |                                  |   | 7                      |                                  |   | 7                       |  |  | (10),(12)              |                                  |  |         |        |
| <b>Uzsonna</b>                  | Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Méz |  |                        | Cukkinikrém, Gluténmentes kenyér |   |                        | Fahéjas banánturmix TM           |   |                         | Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér |  |                        | Vaníliás rizstejbedara GM, TM    |  |         |        |
|                                 | Energia: 200.81 Kcal / 839.39 KJ              |  |                        | Energia: 189.93 Kcal / 793.91 KJ |   |                        | Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ |   |                         | Energia: 240.66 Kcal / 1,005.96 KJ             |  |                        | Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ |  |         |        |
|                                 | Fehérje                                       | Zsír   | T.Zsír                 | Fehérje                          | Zsír  | T.Zsír                 | Fehérje                          | Zsír  | T.Zsír                  | Fehérje  | Zsír   | T.Zsír                 | Fehérje                          | Zsír   | T.Zsír  |        |
|                                 | 1.64 g  | 7.88 g   | 2.00 g                 | 2.58 g                           | 11.61 g   | 2.95 g                 | 1.84 g                           | 1.53 g  | 0.18 g                  | 4.16 g   | 15.53 g  | 4.00 g                 | 3.12 g                           | 2.68 g   | 0.33 g  |        |
| Szénhidrát Cukor Só             |   |  | Szénhidrát Cukor Só    |                                  |   | Szénhidrát Cukor Só    |                                  |   | Szénhidrát Cukor Só     |  |  | Szénhidrát Cukor Só    |                                  |  |         |        |
| 29.14 g 17.09 g 0.44 g          |   |  | 17.09 g 1.15 g 0.98 g  |                                  |   | 36.12 g 28.99 g 0.06 g |                                  |   | 19.35 g 2.89 g 0.57 g   |  |  | 50.32 g 24.98 g 0.03 g |                                  |  |         |        |
| (10),(12)                       |   |  | (10),(12)              |                                  |   | (10),(12)              |                                  |   | 4                       |  |  | (10),(12)              |                                  |  |         |        |





## Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

|   |   | hétfő  |                        |                                  | kedd   |                        |                                  | szerda  |                        |  | csütörtök  |                        |                                  | péntek  |         |        |  |  |
|---|---|--|------------------------|----------------------------------|--|------------------------|----------------------------------|---|------------------------|--|--|------------------------|----------------------------------|---|---------|--------|--|--|
| <b>(00022)<br/>Glutén- és<br/>tejmentes</b> | <b>Tízórai</b>                                | Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika |                        |                                  | Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika     |                        |                                  | Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Mustáros húspástétom, Vajretek                |                        |  | Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika |                        |                                  | Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek |         |        |  |  |
|   |   | Energia: 232.16 Kcal / 970.43 KJ   |                        |                                  | Energia: 144.64 Kcal / 604.60 KJ   |                        |                                  | Energia: 319.51 Kcal / 1,335.55 KJ  |                        |  | Energia: 345.27 Kcal / 1,443.23 KJ   |                        |                                  | Energia: 216.66 Kcal / 905.64 KJ  |         |        |  |  |
|   |   | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír                           | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír                           | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsír   | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír                           | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |  |  |
|   |   | 6.75 g   | 12.54 g                | 3.54 g                           | 5.43 g   | 13.43 g                | 4.07 g                           | 20.59 g   | 8.61 g                 | 2.45 g   | 4.05 g   | 25.74 g                | 2.00 g                           | 8.72 g  | 10.04 g | 2.73 g |  |  |
|   | Szénhidrát Cukor Só                           |  |                        | Szénhidrát Cukor Só              |  |                        | Szénhidrát Cukor Só              |   |                        | Szénhidrát Cukor Só                            |  |                        | Szénhidrát Cukor Só              |   |         |        |  |  |
|   | 21.24 g 8.33 g 0.74 g                         |  |                        | 14.81 g 1.94 g 1.47 g            |  |                        | 36.64 g 0.89 g 0.77 g            |   |                        | 21.15 g 8.33 g 1.31 g                          |  |                        | 21.02 g 7.88 g 0.81 g            |   |         |        |  |  |
|   | (10)  |  |                        |                                  |  |                        | 10,(12)                          |   |                        |  |  |                        |                                  |   |         |        |  |  |
|   | <b>Ebéd</b>                                   | Kertészleves GM*, Tarhonyás hús GM*, Vegyes vágott savanyúság                  |                        |                                  | Zellerkrémleves GM, TM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Párolt rizs, Alma |                        |                                  | Zöldséges tarhonyaleves GM, Fejtett babfőzelék GM, TM, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér |                        |  | Fahéjas szilvaleves GM TM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka             |                        |                                  | Bakonyi sertésragu GM, TM, Magyaros karfiolleves GM TM*, Sárgarépás rizs        |         |        |  |  |
|   |   | Energia: 838.82 Kcal / 3,506.27 KJ   |                        |                                  | Energia: 694.17 Kcal / 2,901.63 KJ   |                        |                                  | Energia: 632.21 Kcal / 2,642.64 KJ  |                        |  | Energia: 617.26 Kcal / 2,580.15 KJ   |                        |                                  | Energia: 658.27 Kcal / 2,751.57 KJ  |         |        |  |  |
|   |   | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír                           | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír                           | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsír   | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír                           | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |  |  |
| 24.07 g                                     |   | 34.65 g  | 9.06 g                 | 47.43 g                          | 18.47 g  | 3.32 g                 | 34.50 g                          | 23.84 g   | 3.58 g                 | 16.24 g  | 17.31 g  | 5.18 g                 | 31.48 g                          | 28.09 g   | 5.68 g  |        |  |  |
| Szénhidrát Cukor Só                         |   |  | Szénhidrát Cukor Só    |                                  |  | Szénhidrát Cukor Só    |                                  |   | Szénhidrát Cukor Só    |  |  | Szénhidrát Cukor Só    |                                  |   |         |        |  |  |
| 105.23 g 1.81 g 2.31 g                      |   |  | 85.44 g 14.84 g 3.13 g |                                  |  | 76.15 g 4.42 g 4.87 g  |                                  |   | 96.38 g 28.50 g 4.83 g |  |  | 70.65 g 2.65 g 3.60 g  |                                  |   |         |        |  |  |
| (10),(12)                                   |   |  |                        |                                  |  | 9                      |                                  |   |                        |  |  | (10),(12)              |                                  |   |         |        |  |  |
| <b>Uzsonna</b>                              | Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Méz |  |                        | Cukkinikrém, Gluténmentes kenyér |  |                        | Fahéjas banánturmix TM           |   |                        | Szardíniakrém, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér |  |                        | Vaníliás rizstejbedara GM, TM    |   |         |        |  |  |
|   | Energia: 200.81 Kcal / 839.39 KJ              |  |                        | Energia: 189.93 Kcal / 793.91 KJ |  |                        | Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ |   |                        | Energia: 240.66 Kcal / 1,005.96 KJ             |  |                        | Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ |   |         |        |  |  |
|   | Fehérje                                       | Zsír   | T.Zsír                 | Fehérje                          | Zsír   | T.Zsír                 | Fehérje                          | Zsír  | T.Zsír                 | Fehérje  | Zsír   | T.Zsír                 | Fehérje                          | Zsír  | T.Zsír  |        |  |  |
|   | 1.64 g  | 7.88 g   | 2.00 g                 | 2.58 g                           | 11.61 g  | 2.95 g                 | 1.84 g                           | 1.53 g  | 0.18 g                 | 4.16 g   | 15.53 g  | 4.00 g                 | 3.12 g                           | 2.68 g  | 0.33 g  |        |  |  |
| Szénhidrát Cukor Só                         |   |  | Szénhidrát Cukor Só    |                                  |  | Szénhidrát Cukor Só    |                                  |   | Szénhidrát Cukor Só    |  |  | Szénhidrát Cukor Só    |                                  |   |         |        |  |  |
| 29.14 g 17.09 g 0.44 g                      |   |  | 17.09 g 1.15 g 0.98 g  |                                  |  | 36.12 g 28.99 g 0.06 g |                                  |   | 19.35 g 2.89 g 0.57 g  |  |  | 50.32 g 24.98 g 0.03 g |                                  |   |         |        |  |  |
| (10),(12)                                   |   |  |                        |                                  |  | 9                      |                                  |   |                        |  |  | 4                      |                                  |   |         |        |  |  |





## Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

|  |  | hétfő  |                        |                                   | kedd   |                        |                                  | szerda   |                        |  | csütörtök  |                        |                                  | péntek  |          |          |
|--|--|--|------------------------|-----------------------------------|--|------------------------|----------------------------------|--|------------------------|--|--|------------------------|----------------------------------|---|----------|----------|
| <b>(00046)<br/>Tej,toj,olajma<br/>g,szój</b> | <b>Tízórai</b>                                       | Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika |                        |                                   | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika |                        |                                  | Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci, Mustáros húspástétom, Vajretek |                        |  | Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika |                        |                                  | Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek |          |          |
|  |  | Energia: 261.14 Kcal / 1,091.57 Kj   |                        |                                   | Energia: 173.62 Kcal / 725.73 Kj   |                        |                                  | Energia: 348.49 Kcal / 1,456.69 Kj   |                        |  | Energia: 374.25 Kcal / 1,564.37 Kj   |                        |                                  | Energia: 245.64 Kcal / 1,026.78 Kj  |          |          |
|  |  | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsírsv                          | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsírsv                         | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsírsv   | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsírsv                         | Fehérje   | Zsír     | T.Zsírsv |
|  |  | 9.48 g   | 12.28 g                | 3.50 g                            | 8.16 g   | 13.17 g                | 4.03 g                           | 23.32 g  | 8.35 g                 | 2.41 g   | 6.78 g   | 25.48 g                | 1.96 g                           | 11.45 g   | 9.78 g   | 2.69 g   |
|  | Szénhidrát Cukor Só                                  |  |                        | Szénhidrát Cukor Só               |  |                        | Szénhidrát Cukor Só              |  |                        | Szénhidrát Cukor Só                                    |  |                        | Szénhidrát Cukor Só              |   |          |          |
|  | 27.76 g 7.44 g 0.84 g                                |  |                        | 21.33 g 1.05 g 1.57 g             |  |                        | 43.16 g 0.00 g 0.87 g            |  |                        | 27.67 g 7.44 g 1.41 g                                  |  |                        | 27.54 g 6.99 g 0.91 g            |   |          |          |
|  | 1  |  |                        | 1,(10)                            |  |                        | 1,10,(12)                        |  |                        | 1  |  |                        | 1                                |   |          |          |
|  | <b>Ebéd</b>  | Kertészleves GM*, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság                           |                        |                                   | Zellerkrémleves GM, TM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Bulgur , Alma   |                        |                                  | Zöldséges tarhonyaleves , Kapros káposztafőzelék GM, TM, Pulykapörkölt     |                        |  | Fahéjas szilvaleves GM TM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka               |                        |                                  | Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Sárgarépás rizs              |          |          |
|  |  | Energia: 734.74 Kcal / 3,071.21 Kj   |                        |                                   | Energia: 728.01 Kcal / 3,043.08 Kj   |                        |                                  | Energia: 469.51 Kcal / 1,962.55 Kj   |                        |  | Energia: 617.26 Kcal / 2,580.15 Kj   |                        |                                  | Energia: 658.27 Kcal / 2,751.57 Kj  |          |          |
|  |  | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsírsv                          | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsírsv                         | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsírsv   | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsírsv                         | Fehérje   | Zsír     | T.Zsírsv |
|  |  | 32.87 g  | 36.25 g                | 9.58 g                            | 51.61 g  | 19.78 g                | 3.52 g                           | 26.22 g  | 23.87 g                | 3.56 g   | 16.24 g  | 17.31 g                | 5.18 g                           | 31.48 g   | 28.09 g  | 5.68 g   |
|  | Szénhidrát Cukor Só                                  |  |                        | Szénhidrát Cukor Só               |  |                        | Szénhidrát Cukor Só              |  |                        | Szénhidrát Cukor Só                                    |  |                        | Szénhidrát Cukor Só              |   |          |          |
| 68.26 g 1.81 g 2.73 g                        |  |  | 91.52 g 14.75 g 3.15 g |                                   |  | 45.21 g 7.43 g 4.59 g  |                                  |  | 96.38 g 28.50 g 4.83 g |  |  | 70.65 g 2.65 g 3.60 g  |                                  |   |          |          |
| 1,(10),(12)                                  |  |  | 1,9                    |                                   |  | 1                      |                                  |  | 1                      |  |  | (10),(12)              |                                  |   |          |          |
| <b>Uzsonna</b>                               | Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz |  |                        | Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű buci |  |                        | Fahéjas banánturmix TM           |  |                        | Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM) |  |                        | Vaníliás rizstejbedara GM, TM    |   |          |          |
|  | Energia: 229.79 Kcal / 960.52 Kj                     |  |                        | Energia: 218.91 Kcal / 915.04 Kj  |  |                        | Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj |  |                        | Energia: 269.64 Kcal / 1,127.10 Kj                     |  |                        | Energia: 239.01 Kcal / 999.06 Kj |   |          |          |
|  | Fehérje  | Zsír   | T.Zsírsv               | Fehérje                           | Zsír   | T.Zsírsv               | Fehérje                          | Zsír   | T.Zsírsv               | Fehérje  | Zsír   | T.Zsírsv               | Fehérje                          | Zsír  | T.Zsírsv |          |
|  | 4.37 g   | 7.62 g   | 1.96 g                 | 5.31 g                            | 11.35 g  | 2.91 g                 | 1.84 g                           | 1.53 g   | 0.18 g                 | 6.89 g   | 15.27 g  | 3.96 g                 | 3.12 g                           | 2.68 g  | 0.33 g   |          |
| Szénhidrát Cukor Só                          |  |  | Szénhidrát Cukor Só    |                                   |  | Szénhidrát Cukor Só    |                                  |  | Szénhidrát Cukor Só    |  |  | Szénhidrát Cukor Só    |                                  |   |          |          |
| 35.66 g 16.20 g 0.54 g                       |  |  | 23.61 g 0.26 g 1.08 g  |                                   |  | 36.12 g 28.99 g 0.06 g |                                  |  | 25.87 g 2.00 g 0.67 g  |  |  | 50.32 g 24.98 g 0.03 g |                                  |   |          |          |
| 1  |  |  | 1                      |                                   |  | 1                      |                                  |  | 1,4                    |  |  | 1                      |                                  |   |          |          |





## Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

|  |  | hétfő  |          |                                   | kedd   |          |                                  | szerda   |          |  | csütörtök  |           |                                  | péntek  |          |          |
|--|--|--|----------|-----------------------------------|--|----------|----------------------------------|--|----------|--|--|-----------|----------------------------------|---|----------|----------|
| <b>(00048) Tej-<br/>és<br/>tojásmentes</b> | <b>Tízórai</b>                                       | Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika |          |                                   | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika |          |                                  | Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci, Mustáros húspástétom, Vajretek                 |          |  | Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika |           |                                  | Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek |          |          |
|  |  | Energia: 261.14 Kcal / 1,091.57 KJ   |          |                                   | Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ   |          |                                  | Energia: 348.49 Kcal / 1,456.69 KJ   |          |  | Energia: 374.25 Kcal / 1,564.37 KJ   |           |                                  | Energia: 245.64 Kcal / 1,026.78 KJ  |          |          |
|  |  | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv                          | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv                         | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv   | Fehérje  | Zsír      | T.Zsírsv                         | Fehérje   | Zsír     | T.Zsírsv |
|  |  | 9.48 g   | 12.28 g  | 3.50 g                            | 8.16 g   | 13.17 g  | 4.03 g                           | 23.32 g  | 8.35 g   | 2.41 g   | 6.78 g   | 25.48 g   | 1.96 g                           | 11.45 g   | 9.78 g   | 2.69 g   |
|  |  | Szénhidrát   | Cukor    | Só                                | Szénhidrát   | Cukor    | Só                               | Szénhidrát   | Cukor    | Só   | Szénhidrát   | Cukor     | Só                               | Szénhidrát  | Cukor    | Só       |
|  | 27.76 g  | 7.44 g   | 0.84 g   | 21.33 g                           | 1.05 g   | 1.57 g   | 43.16 g                          | 0.00 g   | 0.87 g   | 27.67 g  | 7.44 g   | 1.41 g    | 27.54 g                          | 6.99 g  | 0.91 g   |          |
|  | 1  |  |          | 1,(10)                            |  |          | 1,10,(12)                        |  |          | 1  |  |           | 1                                |   |          |          |
|  | <b>Ebéd</b>  | Kertészleves GM*, Tarhonyás hús*   |          |                                   | Zellerkrémleves GM, TM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Bulgur , Alma   |          |                                  | Zöldséges tarhonyaleves , Fejtett babfőzelék GM, TM, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér |          |  | Fahéjas szilvaleves GM TM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka               |           |                                  | Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Sárgarépás rizs              |          |          |
|  |  | Energia: 718.82 Kcal / 3,004.67 KJ   |          |                                   | Energia: 728.01 Kcal / 3,043.08 KJ   |          |                                  | Energia: 655.95 Kcal / 2,741.87 KJ   |          |  | Energia: 617.26 Kcal / 2,580.15 KJ   |           |                                  | Energia: 658.27 Kcal / 2,751.57 KJ  |          |          |
|  |  | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv                          | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv                         | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv   | Fehérje  | Zsír      | T.Zsírsv                         | Fehérje   | Zsír     | T.Zsírsv |
|  |  | 31.99 g  | 36.09 g  | 9.58 g                            | 51.61 g  | 19.78 g  | 3.52 g                           | 37.51 g  | 23.40 g  | 3.50 g   | 16.24 g  | 17.31 g   | 5.18 g                           | 31.48 g   | 28.09 g  | 5.68 g   |
|  |  | Szénhidrát   | Cukor    | Só                                | Szénhidrát   | Cukor    | Só                               | Szénhidrát   | Cukor    | Só   | Szénhidrát   | Cukor     | Só                               | Szénhidrát  | Cukor    | Só       |
|  | 65.54 g  | 1.81 g   | 2.02 g   | 91.52 g                           | 14.75 g  | 3.15 g   | 81.60 g                          | 3.53 g   | 4.92 g   | 96.38 g  | 28.50 g  | 4.83 g    | 70.65 g                          | 2.65 g  | 3.60 g   |          |
| 1,(10),(12)                                |  |  | 1,9      |                                   |  | 1        |                                  |  | 1        |  |  | (10),(12) |                                  |   |          |          |
| <b>Uzsonna</b>                             | Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz |  |          | Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű buci |  |          | Fahéjas banánturmix TM           |  |          | Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM) |  |           | Vaníliás rizstejbedara GM, TM    |   |          |          |
|  | Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ                     |  |          | Energia: 218.91 Kcal / 915.04 KJ  |  |          | Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ |  |          | Energia: 269.64 Kcal / 1,127.10 KJ                     |  |           | Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ |   |          |          |
|  | Fehérje  | Zsír   | T.Zsírsv | Fehérje                           | Zsír   | T.Zsírsv | Fehérje                          | Zsír   | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír   | T.Zsírsv  | Fehérje                          | Zsír  | T.Zsírsv |          |
|  | 4.37 g   | 7.62 g   | 1.96 g   | 5.31 g                            | 11.35 g  | 2.91 g   | 1.84 g                           | 1.53 g   | 0.18 g   | 6.89 g   | 15.27 g  | 3.96 g    | 3.12 g                           | 2.68 g  | 0.33 g   |          |
|  | Szénhidrát   | Cukor  | Só       | Szénhidrát                        | Cukor  | Só       | Szénhidrát                       | Cukor  | Só       | Szénhidrát   | Cukor  | Só        | Szénhidrát                       | Cukor   | Só       |          |
| 35.66 g                                    | 16.20 g  | 0.54 g   | 23.61 g  | 0.26 g                            | 1.08 g   | 36.12 g  | 28.99 g                          | 0.06 g   | 25.87 g  | 2.00 g   | 0.67 g   | 50.32 g   | 24.98 g                          | 0.03 g  |          |          |
| 1  |  |  | 1        |                                   |  | 1        |                                  |  | 1,4      |  |  | 1         |                                  |   |          |          |





## Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

|                                  |                | hétfő  |         |            | kedd   |         |            | szerda   |         |            | csütörtök  |         |            | péntek  |         |        |
|----------------------------------|----------------|--|---------|------------|--|---------|------------|--|---------|------------|--|---------|------------|---|---------|--------|
| <b>(00053) Olajos mag mentes</b> | <b>Tízórai</b> | Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika |         |            | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika |         |            | Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci, Mustáros húspástétom, Vajretek |         |            | Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika |         |            | Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Edami sajt, Jégcsapretek |         |        |
|                                  |                | Energia: 261.14 Kcal / 1,091.57 KJ   |         |            | Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ   |         |            | Energia: 348.49 Kcal / 1,456.69 KJ   |         |            | Energia: 374.25 Kcal / 1,564.37 KJ   |         |            | Energia: 304.45 Kcal / 1,272.60 KJ  |         |        |
|                                  |                | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|                                  |                | 9.48 g   | 12.28 g | 3.50 g     | 8.16 g   | 13.17 g | 4.03 g     | 23.32 g  | 8.35 g  | 2.41 g     | 6.78 g   | 25.48 g | 1.96 g     | 12.53 g   | 15.63 g | 7.04 g |
|                                  |                | Szénhidrát   | Cukor   | Só         | Szénhidrát   | Cukor   | Só         | Szénhidrát   | Cukor   | Só         | Szénhidrát   | Cukor   | Só         | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
|                                  | 27.76 g        | 7.44 g   | 0.84 g  | 21.33 g    | 1.05 g   | 1.57 g  | 43.16 g    | 0.00 g   | 0.87 g  | 27.67 g    | 7.44 g   | 1.41 g  | 27.93 g    | 7.50 g  | 1.18 g  |        |
|                                  | 1              |  |         | 1,(10)     |  |         | 1,10,(12)  |  |         | 1          |  |         | 1,7        |   |         |        |
|                                  | <b>Ebéd</b>    | Kertészleves GM*, Tarhonyás hús*, Vegyes vágott savanyúság                           |         |            | Zellerkrémleves GM, TM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Bulgur         |         |            | Zöldséges tarhonyaleves, Fejtett babfőzelék GM, Pulykapörkölt              |         |            | Fahéjas szilvaleves GM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka                  |         |            | Bakonyi sertésragu GM, TM, Magyaros karfiolleves GM TM*, Sárgarépás rizs                |         |        |
|                                  |                | Energia: 734.74 Kcal / 3,071.21 KJ   |         |            | Energia: 665.39 Kcal / 2,781.33 KJ   |         |            | Energia: 659.24 Kcal / 2,755.62 KJ   |         |            | Energia: 687.74 Kcal / 2,874.75 KJ   |         |            | Energia: 658.27 Kcal / 2,751.57 KJ  |         |        |
|                                  |                | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|                                  |                | 32.87 g  | 36.25 g | 9.58 g     | 50.89 g  | 19.06 g | 3.52 g     | 35.06 g  | 26.06 g | 5.31 g     | 16.69 g  | 23.12 g | 8.52 g     | 31.48 g   | 28.09 g | 5.68 g |
|                                  |                | Szénhidrát   | Cukor   | Só         | Szénhidrát   | Cukor   | Só         | Szénhidrát   | Cukor   | Só         | Szénhidrát   | Cukor   | Só         | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
|                                  | 68.26 g        | 1.81 g   | 2.73 g  | 78.92 g    | 2.15 g   | 3.13 g  | 70.12 g    | 6.82 g   | 4.57 g  | 100.40 g   | 33.49 g  | 4.85 g  | 70.65 g    | 2.65 g  | 3.60 g  |        |
|                                  | 1,(10),(12)    |  |         | 1,9        |  |         | 1,7        |  |         | 7          |  |         | (10),(12)  |   |         |        |
|                                  | <b>Uzsonna</b> | Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz                                 |         |            | Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű buci  |         |            | Fahéjas banánturmix TM   |         |            | Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)                             |         |            | Vaníliás rizstejbedara GM, TM   |         |        |
|                                  |                | Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ   |         |            | Energia: 218.91 Kcal / 915.04 KJ   |         |            | Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ   |         |            | Energia: 269.64 Kcal / 1,127.10 KJ   |         |            | Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ  |         |        |
| Fehérje                          |                | Zsír   | T.Zsír  | Fehérje    | Zsír   | T.Zsír  | Fehérje    | Zsír   | T.Zsír  | Fehérje    | Zsír   | T.Zsír  | Fehérje    | Zsír  | T.Zsír  |        |
| 4.37 g                           |                | 7.62 g   | 1.96 g  | 5.31 g     | 11.35 g  | 2.91 g  | 1.84 g     | 1.53 g   | 0.18 g  | 6.89 g     | 15.27 g  | 3.96 g  | 3.12 g     | 2.68 g  | 0.33 g  |        |
| Szénhidrát                       |                | Cukor  | Só      | Szénhidrát | Cukor  | Só      | Szénhidrát | Cukor  | Só      | Szénhidrát | Cukor  | Só      | Szénhidrát | Cukor   | Só      |        |
| 35.66 g                          | 16.20 g        | 0.54 g   | 23.61 g | 0.26 g     | 1.08 g   | 36.12 g | 28.99 g    | 0.06 g   | 25.87 g | 2.00 g     | 0.67 g   | 50.32 g | 24.98 g    | 0.03 g  |         |        |
| 1                                |                |  | 1       |            |  | 1,4     |            |  | 1,4     |            |  | 1,4     |            |   |         |        |







## Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

|  |  | hétfő  |                                    |                                   | kedd   |                                    |                                  | szerda   |                                    |  | csütörtök  |                                    |                                  | péntek   |        |        |
|--|--|--|------------------------------------|-----------------------------------|--|------------------------------------|----------------------------------|--|------------------------------------|--|--|------------------------------------|----------------------------------|--|--------|--------|
| (00102) Tej-<br>és olajos mag-<br>mentes | <b>Tízórai</b>                                       | Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika |                                    |                                   | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika |                                    |                                  | Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci, Mustáros húspástétom, Vajretek |                                    |  | Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika |                                    |                                  | Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Gépsonka , Jégcsapretek |        |        |
|  |  | Energia: 261.14 Kcal / 1,091.57 KJ   |                                    |                                   | Energia: 173.62 Kcal / 725.73 KJ   |                                    |                                  | Energia: 253.96 Kcal / 1,061.55 KJ                                 |                                    |  | Energia: 345.24 Kcal / 1,443.10 KJ   |                                    |                                  | Energia: 217.53 Kcal / 909.28 KJ   |        |        |
|  |  | Fehérje  | Zsír                               | T.Zsír                            | Fehérje  | Zsír                               | T.Zsír                           | Fehérje  | Zsír                               | T.Zsír   | Fehérje  | Zsír                               | T.Zsír                           | Fehérje  | Zsír   | T.Zsír |
|  |  | 9.48 g   | 12.28 g                            | 3.50 g                            | 8.16 g   | 13.17 g                            | 4.03 g                           | 22.04 g  | 7.89 g                             | 2.41 g   | 6.77 g   | 25.47 g                            | 1.96 g                           | 11.45 g  | 9.78 g | 2.69 g |
|  | Szénhidrát   |  |                                    | Szénhidrát                        |  |                                    | Szénhidrát                       |  |                                    | Szénhidrát   |  |                                    | Szénhidrát                       |  |        |        |
|  | 27.76 g  |  |                                    | 21.33 g                           |  |                                    | 23.27 g                          |  |                                    | 20.52 g  |  |                                    | 20.55 g                          |  |        |        |
|  | Cukor  |  |                                    | Cukor                             |  |                                    | Cukor                            |  |                                    | Cukor  |  |                                    | Cukor                            |  |        |        |
|  | 0.84 g   |  |                                    | 1.05 g                            |  |                                    | 0.86 g                           |  |                                    | 0.45 g   |  |                                    | 0.91 g                           |  |        |        |
|  | Só   |  |                                    | Só                                |  |                                    | Só                               |  |                                    | Só   |  |                                    | Só                               |  |        |        |
|  | 0.84 g   |  |                                    | 1.57 g                            |  |                                    | 0.86 g                           |  |                                    | 1.41 g   |  |                                    | 0.91 g                           |  |        |        |
|  | 1  |  |                                    | 1,(10)                            |  |                                    | 1,10,(12)                        |  |                                    | 1  |  |                                    | 1                                |  |        |        |
|  | <b>Ebéd</b>  | Tarhonyás hús*, Kertészleves GM*, Vegyes vágott savanyúság                           |                                    |                                   | Zellerkrémleves GM, TM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Bulgur , Alma   |                                    |                                  | Zöldséges tarhonyaleves , Fejtett babfőzelék GM, TM, Pulykapörkölt |                                    |  | Fahéjas szilvaleves GM TM, Paprikás krumpli virslivel, Csemegeuborka               |                                    |                                  | Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Sárgarépás rizs               |        |        |
| Energia: 734.74 Kcal / 3,071.21 KJ       |  |  | Energia: 728.01 Kcal / 3,043.08 KJ |                                   |  | Energia: 561.28 Kcal / 2,346.15 KJ |                                  |  | Energia: 617.26 Kcal / 2,580.15 KJ |  |  | Energia: 658.27 Kcal / 2,751.57 KJ |                                  |  |        |        |
| Fehérje                                  |  | Zsír   | T.Zsír                             | Fehérje                           | Zsír   | T.Zsír                             | Fehérje                          | Zsír   | T.Zsír                             | Fehérje  | Zsír   | T.Zsír                             | Fehérje                          | Zsír   | T.Zsír |        |
| 32.87 g                                  |  | 36.25 g  | 9.58 g                             | 51.61 g                           | 19.78 g  | 3.52 g                             | 33.81 g                          | 22.91 g  | 3.47 g                             | 16.24 g  | 17.31 g  | 5.18 g                             | 31.48 g                          | 28.09 g  | 5.68 g |        |
| Szénhidrát                               |  |  | Szénhidrát                         |                                   |  | Szénhidrát                         |                                  |  | Szénhidrát                         |  |  | Szénhidrát                         |                                  |  |        |        |
| 68.26 g                                  |  |  | 91.52 g                            |                                   |  | 62.85 g                            |                                  |  | 96.38 g                            |  |  | 70.65 g                            |                                  |  |        |        |
| Cukor                                    |  |  | Cukor                              |                                   |  | Cukor                              |                                  |  | Cukor                              |  |  | Cukor                              |                                  |  |        |        |
| 1.81 g                                   |  |  | 14.75 g                            |                                   |  | 3.53 g                             |                                  |  | 28.50 g                            |  |  | 2.65 g                             |                                  |  |        |        |
| Só                                       |  |  | Só                                 |                                   |  | Só                                 |                                  |  | Só                                 |  |  | Só                                 |                                  |  |        |        |
| 2.73 g                                   |  |  | 3.15 g                             |                                   |  | 4.53 g                             |                                  |  | 4.83 g                             |  |  | 3.60 g                             |                                  |  |        |        |
| 1,(10),(12)                              |  |  | 1,9                                |                                   |  | 1                                  |                                  |  |                                    |  |  | (10),(12)                          |                                  |  |        |        |
| <b>Uzsonna</b>                           | Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Méz |  |                                    | Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű buci |  |                                    | Fahéjas banánturmix TM           |  |                                    | Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM) |  |                                    | Vaníliás rizstejbedara GM, TM    |  |        |        |
|  | Energia: 229.79 Kcal / 960.52 KJ                     |  |                                    | Energia: 218.91 Kcal / 915.04 KJ  |  |                                    | Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ |  |                                    | Energia: 269.64 Kcal / 1,127.10 KJ                     |  |                                    | Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ |  |        |        |
|  | Fehérje  | Zsír   | T.Zsír                             | Fehérje                           | Zsír   | T.Zsír                             | Fehérje                          | Zsír   | T.Zsír                             | Fehérje  | Zsír   | T.Zsír                             | Fehérje                          | Zsír   | T.Zsír |        |
|  | 4.37 g   | 7.62 g   | 1.96 g                             | 5.31 g                            | 11.35 g  | 2.91 g                             | 1.84 g                           | 1.53 g   | 0.18 g                             | 6.89 g   | 15.27 g  | 3.96 g                             | 3.12 g                           | 2.68 g   | 0.33 g |        |
| Szénhidrát                               |  |  | Szénhidrát                         |                                   |  | Szénhidrát                         |                                  |  | Szénhidrát                         |  |  | Szénhidrát                         |                                  |  |        |        |
| 35.66 g                                  |  |  | 23.61 g                            |                                   |  | 36.12 g                            |                                  |  | 25.87 g                            |  |  | 50.32 g                            |                                  |  |        |        |
| Cukor                                    |  |  | Cukor                              |                                   |  | Cukor                              |                                  |  | Cukor                              |  |  | Cukor                              |                                  |  |        |        |
| 16.20 g                                  |  |  | 0.26 g                             |                                   |  | 28.99 g                            |                                  |  | 2.00 g                             |  |  | 24.98 g                            |                                  |  |        |        |
| Só                                       |  |  | Só                                 |                                   |  | Só                                 |                                  |  | Só                                 |  |  | Só                                 |                                  |  |        |        |
| 0.54 g                                   |  |  | 1.08 g                             |                                   |  | 0.06 g                             |                                  |  | 0.67 g                             |  |  | 0.03 g                             |                                  |  |        |        |
| 1  |  |  | 1                                  |                                   |  |                                    |                                  |  | 1,4                                |  |  |                                    |                                  |  |        |        |





## Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

|  |  | hétfő  | kedd   | szerda  | csütörtök  | péntek   |            |         |             |            |         |            |            |         |         |        |
|--|--|--|--|---|--|--|------------|---------|-------------|------------|---------|------------|------------|---------|---------|--------|
| <b>(00219) Diab.<br/>(T: 15, E: 40,<br/>U: 15)</b> | <b>Tízórai</b>                                       | Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Párizsi, Pritamin paprika | Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci, Mustáros húspástétom, Vajretek                 | Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika | Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Edami sajt, Jégcsapretek |            |         |             |            |         |            |            |         |         |        |
|  |  | Energia: 210.80 Kcal / 881.14 Kj   | Energia: 143.37 Kcal / 599.29 Kj   | Energia: 218.44 Kcal / 913.08 Kj  | Energia: 323.91 Kcal / 1,353.94 Kj   | Energia: 250.90 Kcal / 1,048.76 Kj   |            |         |             |            |         |            |            |         |         |        |
|  |  | Fehérje  | Zsír   | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír   | T.Zsír     | Fehérje | Zsír        | T.Zsír     | Fehérje | Zsír       | T.Zsír     | Fehérje | Zsír    | T.Zsír |
|  |  | 8.41 g   | 12.13 g  | 3.49 g  | 6.88 g   | 12.98 g  | 4.01 g     | 20.64 g | 7.71 g      | 2.38 g     | 5.71 g  | 25.33 g    | 1.95 g     | 11.56 g | 15.51 g | 7.02 g |
|  | Szénhidrát   | Cukor  | Só   | Szénhidrát  | Cukor  | Só   | Szénhidrát | Cukor   | Só          | Szénhidrát | Cukor   | Só         | Szénhidrát | Cukor   | Só      |        |
|  | 16.68 g  | 1.21 g   | 0.73 g   | 15.50 g   | 1.05 g   | 1.44 g   | 16.27 g    | 0.76 g  | 0.68 g      | 16.59 g    | 1.21 g  | 1.30 g     | 15.88 g    | 1.27 g  | 1.05 g  |        |
|  | 1  |  |  | 1,(10)  |  |  | 1,10,(12)  |         |             | 1          |         |            | 1,7        |         |         |        |
|  | <b>Ebéd</b>  | Kertészleves GM*, Tarhonyás hús 40 CH*, Vegyes vágott savanyúság                                 | Zellerkrémleves GM, TM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Bulgur 40 CH   | Zöldséges tarhonyaleves, Kapros káposztafőzelék 40 CH, Pulykapörkölt, Tk. kenyér (40) | Brokkolikrémleves GM TM*, Paprikás krumpli virslivel 40 CH, Csemegeuborka                      | Magyaros karfiolleves GM TM*, Bakonyi sertésragu GM, TM, Sárgarépás rizs 40 CH             |            |         |             |            |         |            |            |         |         |        |
|  |  | Energia: 473.32 Kcal / 1,978.48 Kj   | Energia: 490.87 Kcal / 2,051.84 Kj   | Energia: 458.29 Kcal / 1,915.65 Kj  | Energia: 315.71 Kcal / 1,319.67 Kj   | Energia: 509.48 Kcal / 2,129.63 Kj   |            |         |             |            |         |            |            |         |         |        |
|  |  | Fehérje  | Zsír   | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír   | T.Zsír     | Fehérje | Zsír        | T.Zsír     | Fehérje | Zsír       | T.Zsír     | Fehérje | Zsír    | T.Zsír |
|  |  | 20.77 g  | 23.38 g  | 5.92 g  | 45.39 g  | 16.13 g  | 3.15 g     | 26.20 g | 20.45 g     | 3.58 g     | 13.22 g | 10.58 g    | 3.15 g     | 28.45 g | 25.59 g | 5.38 g |
|  | Szénhidrát   | Cukor  | Só   | Szénhidrát  | Cukor  | Só   | Szénhidrát | Cukor   | Só          | Szénhidrát | Cukor   | Só         | Szénhidrát | Cukor   | Só      |        |
| 44.28 g  | 1.58 g   | 2.01 g   | 44.93 g  | 2.15 g  | 2.61 g   | 41.46 g  | 5.51 g     | 3.64 g  | 44.36 g     | 4.90 g     | 4.41 g  | 42.34 g    | 1.95 g     | 3.78 g  |         |        |
| 1,(10),(12)  |  |  | 1,9  |   |  | 1,7  |            |         | 1,(10),(12) |            |         | (10),(12)  |            |         |         |        |
| <b>Uzsonna</b>                                     | Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Sárgarépás margarinkrém | Cukkinikrém, Teljes kiőrlésű buci  | Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege karaj, Pritamin paprika  | Szardíniakrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)                                | Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Zöldpaprika                   |  |            |         |             |            |         |            |            |         |         |        |
|  | Energia: 205.70 Kcal / 859.83 Kj                     | Energia: 188.66 Kcal / 788.60 Kj   | Energia: 178.54 Kcal / 746.30 Kj   | Energia: 229.31 Kcal / 958.52 Kj  | Energia: 298.33 Kcal / 1,247.02 Kj   |  |            |         |             |            |         |            |            |         |         |        |
|  | Fehérje  | Zsír   | T.Zsír   | Fehérje   | Zsír   | T.Zsír   | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír      | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír  |        |
|  | 3.27 g   | 14.47 g  | 3.85 g   | 4.03 g  | 11.16 g  | 2.89 g   | 3.31 g     | 8.30 g  | 2.31 g      | 5.18 g     | 15.02 g | 3.94 g     | 9.68 g     | 21.33 g | 6.78 g  |        |
| Szénhidrát   | Cukor  | Só   | Szénhidrát   | Cukor   | Só   | Szénhidrát   | Cukor      | Só      | Szénhidrát  | Cukor      | Só      | Szénhidrát | Cukor      | Só      |         |        |
| 15.29 g  | 0.50 g   | 0.57 g   | 17.78 g  | 0.26 g  | 0.95 g   | 16.01 g  | 1.20 g     | 1.16 g  | 18.10 g     | 2.00 g     | 0.49 g  | 16.57 g    | 0.45 g     | 1.80 g  |         |        |
| 1  |  |  | 1  |   |  | 1  |            |         | 1,4         |            |         | 1          |            |         |         |        |





## Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

|   |             | hétfő  |         |           | kedd   |         |           | szerda  |         |           | csütörtök   |           |           | péntek   |         |           |
|---|-------------|--|---------|-----------|--|---------|-----------|---|---------|-----------|---|-----------|-----------|--|---------|-----------|
| <b>(00035)<br/>Diabetikus-35<br/>g CH</b> | <b>Ebéd</b> | Kertészleves GM*, Tarhonyás hús 35 CH*, Vegyes vágott savanyúság |         |           | Zellerkrémleves GM, TM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Bulgur 35 CH |         |           | Zöldséges tarhonyaleves, Kapros káposztafőzelék 35 CH, Pulykapörkölt, Tk. kenyér (35) |         |           | Paprikás krumpli virslivel 35 CH, Brokkolikrémleves GM TM*, Csemegeuborka |           |           | Bakonyi sertésragu GM, TM, Sárgarépás rizs 35 CH, Magyaros karfiolleves GM TM* |         |           |
|   |             | Energia: 407.97 Kcal / 1,705.31 KJ                               |         |           | Energia: 459.70 Kcal / 1,921.55 KJ   |         |           | Energia: 434.62 Kcal / 1,816.71 KJ  |         |           | Energia: 271.08 Kcal / 1,133.11 KJ  |           |           | Energia: 482.91 Kcal / 2,018.56 KJ   |         |           |
|   |             | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír      | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav |
|   |             | 17.74 g  | 20.16 g | 5.01 g    | 44.40 g  | 15.60 g | 3.08 g    | 25.28 g   | 20.33 g | 3.58 g    | 11.74 g   | 8.90 g    | 2.64 g    | 27.91 g  | 25.14 g | 5.33 g    |
|   |             | Szénhidrát   | Cukor   | Só        | Szénhidrát   | Cukor   | Só        | Szénhidrát  | Cukor   | Só        | Szénhidrát  | Cukor     | Só        | Szénhidrát   | Cukor   | Só        |
| 38.29 g                                   | 1.52 g      | 1.83 g   | 38.85 g | 2.15 g    | 2.52 g   | 36.77 g | 5.51 g    | 3.55 g  | 38.62 g | 4.14 g    | 4.16 g  | 37.28 g   | 1.82 g    | 3.59 g   |         |           |
| 1,(10),(12)                               |             |  | 1,9     |           |  | 1,7     |           |   |         |           |   | (10),(12) |           |  |         |           |





Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

|                |                                  | hétfő   |         |          | kedd   |                  |          | szerda   |                      |          | csütörtök   |                    |          | péntek  |         |          |
|----------------|----------------------------------|---|---------|----------|--|------------------|----------|--|----------------------|----------|---|--------------------|----------|---|---------|----------|
| <b>Tízórai</b> | <b>(01250)<br/>Hisztamin 4-6</b> | Tej, Sajtos rúd   |         |          | Meggyes tea, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle                |                  |          | Ízes levél, Tej  |                      |          | Menta tea, Céklás vajkrém, Hamburger puffancs                 |                    |          | Barackos tea, Eidámi sajt, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér        |         |          |
|                |                                  | Energia: 326,66 Kcal / 1 365,44 KJ  |         |          | Energia: 135,09 Kcal / 564,68 KJ                               |                  |          | Energia: 301,86 Kcal / 1 261,77 KJ                           |                      |          | Energia: 302,24 Kcal / 1 263,36 KJ                            |                    |          | Energia: 223,43 Kcal / 933,94 KJ  |         |          |
|                |                                  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír             | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír                 | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír               | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv |
|                |                                  | 12,02 g   | 17,45 g | 8,68 g   | 3,09 g   | 2,29 g           | 0,68 g   | 9,07 g   | 13,97 g              | 4,55 g   | 6,41 g  | 18,21 g            | 8,08 g   | 10,07 g   | 9,11 g  | 4,86 g   |
|                |                                  | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor            | Só       | Szénhidrát   | Cukor                | Só       | Szénhidrát  | Cukor              | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       |
| 29,99 g        | 0,00 g                           | 0,71 g  | 25,51 g | 8,00 g   | 0,54 g   | 34,60 g          | 10,90 g  | 0,68 g   | 27,33 g              | 9,00 g   | 0,38 g  | 25,15 g            | 7,00 g   | 0,94 g  |         |          |
| 1,3,7          |                                  |   | 1,(7)   |          |  | 1,7,(3),(6),(12) |          |  | 1,7,(3),(6),(8),(11) |          |   | 1,7                |          |   |         |          |
| <b>Ebéd</b>    | <b>(01250)<br/>Hisztamin 4-6</b> | Párolt bulgur, Magyaros zöldségleves, Párolt csirkemell, Sajtmártás, Alma |         |          | Árpagyöngyleves, Parajfőzelék, Főtt burgonya, Főtt tojás, Alma |                  |          | Magyaros karfiolleves, Párolt rizs, Csirketokány             |                      |          | Rántott leves, Levesgyöngy, Zöldborsófőzelék, Sült csirkecomb |                    |          | Frankfurti jellegű leves, Tészta köret, Reszelt sajt, Tejföl 12%, Körte |         |          |
|                |                                  | Energia: 642,91 Kcal / 2 687,36 KJ  |         |          | Energia: 390,82 Kcal / 1 633,63 KJ                             |                  |          | Energia: 477,58 Kcal / 1 996,28 KJ                           |                      |          | Energia: 587,01 Kcal / 2 453,70 KJ                            |                    |          | Energia: 623,60 Kcal / 2 606,65 KJ                                      |         |          |
|                |                                  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír             | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír                 | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír               | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv |
|                |                                  | 42,54 g   | 26,90 g | 8,30 g   | 14,51 g  | 13,61 g          | 2,51 g   | 19,69 g  | 19,79 g              | 3,03 g   | 39,70 g   | 26,15 g            | 4,04 g   | 24,11 g   | 34,45 g | 13,69 g  |
|                |                                  | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor            | Só       | Szénhidrát   | Cukor                | Só       | Szénhidrát  | Cukor              | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       |
| 59,91 g        | 0,07 g                           | 3,81 g  | 51,43 g | 0,02 g   | 0,30 g   | 54,63 g          | 0,03 g   | 1,16 g   | 47,28 g              | 6,01 g   | 0,45 g  | 53,43 g            | 0,02 g   | 2,37 g  |         |          |
| 1,7,9          |                                  |   | 1,3,7   |          |  | 1,7,9            |          |  | 1,3,7                |          |   | 1,7,9,(6),(10)     |          |   |         |          |
| <b>Uzsonna</b> | <b>(01250)<br/>Hisztamin 4-6</b> | Vajkrém natur, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér                        |         |          | Kefír poharas, Kifli teljes kiőrlésű                           |                  |          | Liga margarin, Jégcsap retek, Császárszemle, Mozzarella sajt |                      |          | Főtt tojás, Liga margarin, Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű |                    |          | Alma, Keksz, teljes kiőrlésű  |         |          |
|                |                                  | Energia: 223,39 Kcal / 933,77 KJ  |         |          | Energia: 230,24 Kcal / 962,40 KJ                               |                  |          | Energia: 164,90 Kcal / 689,28 KJ                             |                      |          | Energia: 183,58 Kcal / 767,36 KJ                              |                    |          | Energia: 93,97 Kcal / 392,79 KJ   |         |          |
|                |                                  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír             | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír                 | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír               | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv |
|                |                                  | 5,17 g  | 12,58 g | 5,82 g   | 11,07 g  | 7,82 g           | 3,97 g   | 5,13 g   | 7,90 g               | 1,78 g   | 8,88 g  | 7,62 g             | 1,92 g   | 1,59 g  | 2,83 g  | 0,20 g   |
|                |                                  | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor            | Só       | Szénhidrát   | Cukor                | Só       | Szénhidrát  | Cukor              | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       |
| 22,13 g        | 0,00 g                           | 0,45 g  | 28,62 g | 0,00 g   | 1,04 g   | 18,45 g          | 0,00 g   | 0,48 g   | 19,80 g              | 0,00 g   | 0,78 g  | 14,99 g            | 3,27 g   | 0,15 g  |         |          |
| 1,7            |                                  |   | 1,7     |          |  | 1,3,7,(8),(11)   |          |  | 1,3,7                |          |   | 1,(5),(6),(8),(11) |          |   |         |          |





**Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.**

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Tárczy Virág

Dietetikus

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!





Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

|                |                                     | hétfő  |                |          | kedd   |                    |          | szerda  |                      |          | csütörtök   |                    |          | péntek  |         |          |
|----------------|-------------------------------------|--|----------------|----------|--|--------------------|----------|---|----------------------|----------|---|--------------------|----------|---|---------|----------|
| <b>Tízórai</b> | <b>(01248)<br/>Sertésmentes 4-6</b> | Tej, Dejós rúd   |                |          | Meggyes tea, Liga margarin, Marhapárizsi, Zöldpaprika, Zsemle      |                    |          | Kakaó, Ízes levél   |                      |          | Menta tea, Céklás vajkrém, Hamburger puffancs                 |                    |          | Barackos tea, Eidámi sajt, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér        |         |          |
|                |                                     | Energia: 483,06 Kcal / 2 019,19 Kj                                   |                |          | Energia: 189,54 Kcal / 792,28 Kj                                   |                    |          | Energia: 343,37 Kcal / 1 435,29 Kj                              |                      |          | Energia: 302,24 Kcal / 1 263,36 Kj                            |                    |          | Energia: 223,43 Kcal / 933,94 Kj  |         |          |
|                |                                     | Fehérje  | Zsír           | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír               | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír                 | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír               | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv |
|                |                                     | 15,80 g  | 18,00 g        | 7,83 g   | 5,89 g   | 6,84 g             | 2,39 g   | 9,63 g  | 14,62 g              | 4,93 g   | 6,41 g  | 18,21 g            | 8,08 g   | 10,07 g   | 9,11 g  | 4,86 g   |
|                |                                     | Szénhidrát   | Cukor          | Só       | Szénhidrát   | Cukor              | Só       | Szénhidrát  | Cukor                | Só       | Szénhidrát  | Cukor              | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       |
| 61,60 g        | 16,50 g                             | 0,37 g   | 26,02 g        | 8,00 g   | 1,86 g   | 42,91 g            | 18,89 g  | 0,68 g  | 27,33 g              | 9,00 g   | 0,38 g  | 25,15 g            | 7,00 g   | 0,94 g  |         |          |
| 1,3,7          |                                     |  | 1,(6),(7),(10) |          |  | 1,7,(3),(6),(12)   |          |   | 1,7,(3),(6),(8),(11) |          |   | 1,7                |          |   |         |          |
| <b>Ebéd</b>    | <b>(01248)<br/>Sertésmentes 4-6</b> | Paradicsomleves, Budapest ragu sertésmentes, Párolt bulgur, Mandarin |                |          | Árpagyöngyleves, Parajfőzelék, Főtt burgonya, Főtt tojás, Gyümölcs |                    |          | Magyaros karfiolleves, Hentes tokány csirkéből 4-6, Párolt rizs |                      |          | Rántott leves, Zöldborsófőzelék, Sült csirkecomb, Levesgyöngy |                    |          | Frankfurti jellegű leves, Tészta köret, Reszelt sajt, Tejföl 12%, Körte |         |          |
|                |                                     | Energia: 481,76 Kcal / 2 013,76 Kj                                   |                |          | Energia: 395,88 Kcal / 1 654,78 Kj                                 |                    |          | Energia: 456,64 Kcal / 1 908,76 Kj                              |                      |          | Energia: 587,01 Kcal / 2 453,70 Kj                            |                    |          | Energia: 623,60 Kcal / 2 606,65 Kj                                      |         |          |
|                |                                     | Fehérje  | Zsír           | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír               | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír                 | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír               | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv |
|                |                                     | 15,29 g  | 16,89 g        | 2,18 g   | 14,67 g  | 13,45 g            | 2,51 g   | 16,88 g   | 20,25 g              | 2,69 g   | 39,70 g   | 26,15 g            | 4,04 g   | 24,11 g   | 34,45 g | 13,69 g  |
|                |                                     | Szénhidrát   | Cukor          | Só       | Szénhidrát   | Cukor              | Só       | Szénhidrát  | Cukor                | Só       | Szénhidrát  | Cukor              | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       |
| 69,45 g        | 8,45 g                              | 0,08 g   | 52,71 g        | 0,02 g   | 0,30 g   | 51,19 g            | 0,11 g   | 1,56 g  | 47,28 g              | 6,01 g   | 0,45 g  | 53,43 g            | 0,02 g   | 2,37 g  |         |          |
| 1,9            |                                     |  | 1,3,7          |          |  | 9,10,15            |          |   | 1,3,7                |          |   | 1,7,9,(6),(10)     |          |   |         |          |
| <b>Uzsonna</b> | <b>(01248)<br/>Sertésmentes 4-6</b> | Vajkrém metélőhagymás, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér           |                |          | Kefír poharas, Kifli teljes kiőrlésű                               |                    |          | Pulyka felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Császárszemle   |                      |          | Liga margarin, Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű, Főtt tojás |                    |          | Alma, Keksz, teljes kiőrlésű  |         |          |
|                |                                     | Energia: 223,39 Kcal / 933,77 Kj                                     |                |          | Energia: 230,24 Kcal / 962,40 Kj                                   |                    |          | Energia: 185,78 Kcal / 776,56 Kj                                |                      |          | Energia: 183,58 Kcal / 767,36 Kj                              |                    |          | Energia: 93,97 Kcal / 392,79 Kj   |         |          |
|                |                                     | Fehérje  | Zsír           | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír               | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír                 | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír               | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv |
|                |                                     | 5,17 g   | 12,58 g        | 5,83 g   | 11,07 g  | 7,82 g             | 3,97 g   | 9,38 g  | 8,08 g               | 1,54 g   | 8,88 g  | 7,62 g             | 1,92 g   | 1,59 g  | 2,83 g  | 0,20 g   |
|                |                                     | Szénhidrát   | Cukor          | Só       | Szénhidrát   | Cukor              | Só       | Szénhidrát  | Cukor                | Só       | Szénhidrát  | Cukor              | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       |
| 22,13 g        | 0,00 g                              | 0,45 g   | 28,62 g        | 0,00 g   | 1,04 g   | 18,98 g            | 0,00 g   | 0,97 g  | 19,80 g              | 0,00 g   | 0,78 g  | 14,99 g            | 3,27 g   | 0,15 g  |         |          |
| 1,7            |                                     |  | 1,7            |          |  | 1,3,7,(6),(8),(11) |          |   | 1,3,7                |          |   | 1,(5),(6),(8),(11) |          |   |         |          |





**Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!





Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

|                |                                     | hétfő  |         |           | kedd   |                  |           | szerda   |                      |           | csütörtök   |                    |           | péntek   |         |           |
|----------------|-------------------------------------|--|---------|-----------|--|------------------|-----------|--|----------------------|-----------|---|--------------------|-----------|--|---------|-----------|
| <b>Tízórai</b> | <b>(01247)<br/>Vegetáriánus 4-6</b> | Tej, Dejós rúd   |         |           | Meggyes tea, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle                    |                  |           | Kakaó, Ízes levél                                |                      |           | Menta tea, Cékla vajkrém, Hamburger puffancs                  |                    |           | Barackos tea, Eidámi sajt, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér |         |           |
|                |                                     | Energia: 483,06 Kcal / 2 019,19 Kj                           |         |           | Energia: 135,09 Kcal / 564,68 Kj                                   |                  |           | Energia: 343,37 Kcal / 1 435,29 Kj               |                      |           | Energia: 302,24 Kcal / 1 263,36 Kj                            |                    |           | Energia: 223,43 Kcal / 933,94 Kj                                 |         |           |
|                |                                     | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír             | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír                 | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír               | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav |
|                |                                     | 15,80 g  | 18,00 g | 7,83 g    | 3,09 g   | 2,29 g           | 0,68 g    | 9,63 g   | 14,62 g              | 4,93 g    | 6,41 g  | 18,21 g            | 8,08 g    | 10,07 g  | 9,11 g  | 4,86 g    |
|                |                                     | Szénhidrát   | Cukor   | Só        | Szénhidrát   | Cukor            | Só        | Szénhidrát                                       | Cukor                | Só        | Szénhidrát  | Cukor              | Só        | Szénhidrát   | Cukor   | Só        |
| 61,60 g        | 16,50 g                             | 0,37 g   | 25,51 g | 8,00 g    | 0,54 g   | 42,91 g          | 18,89 g   | 0,68 g   | 27,33 g              | 9,00 g    | 0,38 g  | 25,15 g            | 7,00 g    | 0,94 g   |         |           |
| 1,3,7          |                                     |  | 1,(7)   |           |  | 1,7,(3),(6),(12) |           |  | 1,7,(3),(6),(8),(11) |           |   | 1,7                |           |  |         |           |
| <b>Ebéd</b>    | <b>(01247)<br/>Vegetáriánus 4-6</b> | Paradicsomleves, Budapest ragu vega, Párolt bulgur, Mandarin |         |           | Árpagyöngyleves, Parajfőzelék, Főtt burgonya, Főtt tojás, Gyümölcs |                  |           | Magyaros karfiolleves, Uborkás ragu, Párolt rizs |                      |           | Rántott leves, Zöldségpogácsa, Zöldborsófőzelék, Levesgyöngy  |                    |           | Kelkáposztaleves, Tészta köret, Reszelt sajt, Tejföl 12%, Körte  |         |           |
|                |                                     | Energia: 456,58 Kcal / 1 908,50 Kj                           |         |           | Energia: 395,88 Kcal / 1 654,78 Kj                                 |                  |           | Energia: 398,71 Kcal / 1 666,61 Kj               |                      |           | Energia: 507,77 Kcal / 2 122,48 Kj                            |                    |           | Energia: 530,84 Kcal / 2 218,91 Kj                               |         |           |
|                |                                     | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír             | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír                 | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír               | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav |
|                |                                     | 11,29 g  | 16,15 g | 1,89 g    | 14,67 g  | 13,45 g          | 2,51 g    | 6,85 g   | 17,08 g              | 1,96 g    | 14,54 g   | 23,29 g            | 3,84 g    | 19,11 g  | 26,45 g | 10,62 g   |
|                |                                     | Szénhidrát   | Cukor   | Só        | Szénhidrát   | Cukor            | Só        | Szénhidrát                                       | Cukor                | Só        | Szénhidrát  | Cukor              | Só        | Szénhidrát   | Cukor   | Só        |
| 68,85 g        | 8,45 g                              | 0,05 g   | 52,71 g | 0,02 g    | 0,30 g   | 53,90 g          | 0,09 g    | 1,38 g   | 54,11 g              | 6,81 g    | 0,71 g  | 53,35 g            | 0,02 g    | 1,37 g   |         |           |
| 1,9            |                                     |  | 1,3,7   |           |  | 9,10,15          |           |  | 1,3,7,11             |           |   | 1,7,9              |           |  |         |           |
| <b>Uzsonna</b> | <b>(01247)<br/>Vegetáriánus 4-6</b> | Vajkrém metélőhagymás, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér   |         |           | Kefír poharas, Kifli teljes kiőrlésű                               |                  |           | Liga margarin, Jégcsap retek, Császárszemle      |                      |           | Főtt tojás, Liga margarin, Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű |                    |           | Alma, Keks, teljes kiőrlésű                                      |         |           |
|                |                                     | Energia: 223,39 Kcal / 933,77 Kj                             |         |           | Energia: 230,24 Kcal / 962,40 Kj                                   |                  |           | Energia: 158,15 Kcal / 661,07 Kj                 |                      |           | Energia: 183,58 Kcal / 767,36 Kj                              |                    |           | Energia: 93,97 Kcal / 392,79 Kj                                  |         |           |
|                |                                     | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír             | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír                 | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír               | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav |
|                |                                     | 5,17 g   | 12,58 g | 5,83 g    | 11,07 g  | 7,82 g           | 3,97 g    | 5,13 g   | 7,38 g               | 1,31 g    | 8,88 g  | 7,62 g             | 1,92 g    | 1,59 g   | 2,83 g  | 0,20 g    |
|                |                                     | Szénhidrát   | Cukor   | Só        | Szénhidrát   | Cukor            | Só        | Szénhidrát                                       | Cukor                | Só        | Szénhidrát  | Cukor              | Só        | Szénhidrát   | Cukor   | Só        |
| 22,13 g        | 0,00 g                              | 0,45 g   | 28,62 g | 0,00 g    | 1,04 g   | 17,93 g          | 0,00 g    | 0,44 g   | 19,80 g              | 0,00 g    | 0,78 g  | 14,99 g            | 3,27 g    | 0,15 g   |         |           |
| 1,7            |                                     |  | 1,7     |           |  | 1,3,7,(8),(11)   |           |  | 1,3,7                |           |   | 1,(5),(6),(8),(11) |           |  |         |           |







**Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!





## Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

|                              |  | hétfő  |                       |  | kedd   |                       |                                 | szerda  |                        |   | csütörtök  |                        |                                  | péntek   |         |        |
|------------------------------|--|--|-----------------------|--|--|-----------------------|---------------------------------|---|------------------------|---|--|------------------------|----------------------------------|--|---------|--------|
| <b>(00011)<br/>Tejmentes</b> | <b>Tízórai</b>   | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Csemege turista felvágott, Pritamin paprika |                       |  | Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Vajretek |                       |                                 | Tonhalmástétom, Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Kígyóborka   |                        |   | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika  |                        |                                  | Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek |         |        |
|                              |  | Energia: 292.40 Kcal / 1,222.23 KJ   |                       |  | Energia: 265.07 Kcal / 1,107.99 KJ   |                       |                                 | Energia: 295.34 Kcal / 1,234.52 KJ                                      |                        |   | Energia: 205.41 Kcal / 858.61 KJ   |                        |                                  | Energia: 253.69 Kcal / 1,060.42 KJ   |         |        |
|                              |  | Fehérje  | Zsír                  | T.Zsír   | Fehérje  | Zsír                  | T.Zsír                          | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír                           | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|                              |  | 4.59 g   | 18.81 g               | 6.83 g   | 9.01 g   | 11.74 g               | 3.46 g                          | 13.51 g   | 14.05 g                | 3.73 g  | 4.65 g   | 8.49 g                 | 2.32 g                           | 7.77 g   | 12.04 g | 3.61 g |
|                              | Szénhidrát Cukor Só  |  |                       | Szénhidrát Cukor Só                                      |  |                       | Szénhidrát Cukor Só             |   |                        | Szénhidrát Cukor Só                           |  |                        | Szénhidrát Cukor Só              |  |         |        |
|                              | 21.72 g 1.17 g 1.55 g  |  |                       | 41.61 g 0.00 g 1.14 g                                    |  |                       | 28.17 g 6.99 g 1.09 g           |   |                        | 20.93 g 0.60 g 1.64 g                         |  |                        | 28.13 g 6.99 g 1.14 g            |  |         |        |
|                              | 1  |  |                       | 1  |  |                       | 1,4,10,(12)                     |   |                        | 1   |  |                        | 1                                |  |         |        |
|                              | <b>Ebéd</b>  | Tárkonyos zöldségleves GM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)                       |                       |  | Tököfőzelék tejmentes, Lebbencsleves*, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér                               |                       |                                 | Fokhagyma krémleves GM TM*, Provence-i sertésragu, Zöldfűszeres bulgur, |                        |   | Erdei gyümölcsleves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka |                        |                                  | Zöldbableves GM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldséges rizs, Mandarin                  |         |        |
|                              |  | Energia: 853.06 Kcal / 3,565.79 KJ   |                       |  | Energia: 558.15 Kcal / 2,333.07 KJ   |                       |                                 | Energia: 555.13 Kcal / 2,320.44 KJ                                      |                        |   | Energia: 1,147.75 Kcal / 4,797.60 KJ   |                        |                                  | Energia: 544.69 Kcal / 2,276.80 KJ   |         |        |
|                              |  | Fehérje  | Zsír                  | T.Zsír   | Fehérje  | Zsír                  | T.Zsír                          | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír                           | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
| 30.04 g                      |  | 49.21 g  | 12.69 g               | 28.94 g  | 16.95 g  | 3.10 g                | 30.10 g                         | 17.07 g   | 3.59 g                 | 26.13 g                                       | 79.75 g  | 24.67 g                | 34.01 g                          | 8.94 g   | 1.06 g  |        |
| Szénhidrát Cukor Só          |  |  | Szénhidrát Cukor Só   |  |  | Szénhidrát Cukor Só   |                                 |   | Szénhidrát Cukor Só    |   |  | Szénhidrát Cukor Só    |                                  |  |         |        |
| 71.36 g 2.20 g 3.27 g        |  |  | 71.90 g 7.19 g 4.81 g |  |  | 79.30 g 1.68 g 3.08 g |                                 |   | 78.84 g 17.09 g 6.24 g |   |  | 83.03 g 17.38 g 4.69 g |                                  |  |         |        |
| 1,(10),(12)                  |  |  | 1,(10),(12)           |  |  | 1                     |                                 |   | (1)                    |   |  | (10),(12)              |                                  |  |         |        |
| <b>Uzsonna</b>               | Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár |  |                       | Majorannás májpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci |  |                       | Meggyes gyümölcssaláta          |   |                        | Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci |  |                        | Vaníliás, fahéjas panna cotta TM |  |         |        |
|                              | Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ                                   |  |                       | Energia: 205.28 Kcal / 858.07 KJ                         |  |                       | Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ |   |                        | Energia: 186.17 Kcal / 778.19 KJ              |  |                        | Energia: 125.54 Kcal / 524.76 KJ |  |         |        |
|                              | Fehérje  | Zsír   | T.Zsír                | Fehérje  | Zsír   | T.Zsír                | Fehérje                         | Zsír  | T.Zsír                 | Fehérje                                       | Zsír   | T.Zsír                 | Fehérje                          | Zsír   | T.Zsír  |        |
|                              | 4.37 g   | 7.62 g   | 1.96 g                | 9.10 g   | 8.47 g   | 2.25 g                | 1.00 g                          | 0.45 g  | 0.00 g                 | 6.83 g  | 7.72 g   | 1.97 g                 | 4.46 g                           | 1.93 g   | 0.24 g  |        |
| Szénhidrát Cukor Só          |  |  | Szénhidrát Cukor Só   |  |  | Szénhidrát Cukor Só   |                                 |   | Szénhidrát Cukor Só    |   |  | Szénhidrát Cukor Só    |                                  |  |         |        |
| 32.36 g 10.86 g 0.55 g       |  |  | 22.90 g 0.80 g 1.56 g |  |  | 14.10 g 9.00 g 0.02 g |                                 |   | 22.11 g 0.18 g 0.55 g  |   |  | 26.17 g 15.18 g 0.00 g |                                  |  |         |        |
| 1,(12)                       |  |  | 1                     |  |  | 1                     |                                 |   | 1                      |   |  | 1                      |                                  |  |         |        |





## Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

|                                |  | hétfő  |                       |  | kedd   |                       |                                 | szerda  |                        |   | csütörtök   |                        |                                  | péntek  |          |          |
|--------------------------------|--|--|-----------------------|--|--|-----------------------|---------------------------------|---|------------------------|---|---|------------------------|----------------------------------|---|----------|----------|
| <b>(00012)<br/>Tojás,olmag</b> | <b>Tízórai</b>   | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Csemege turista felvágott, Pritamin paprika |                       |  | Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Vajretek |                       |                                 | Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Kígyóborka   |                        |   | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika |                        |                                  | Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Trappista sajt, Jégcsapretek |          |          |
|                                |  | Energia: 292.40 Kcal / 1,222.23 KJ   |                       |  | Energia: 265.07 Kcal / 1,107.99 KJ   |                       |                                 | Energia: 295.34 Kcal / 1,234.52 KJ                                      |                        |   | Energia: 205.41 Kcal / 858.61 KJ  |                        |                                  | Energia: 310.21 Kcal / 1,296.68 KJ  |          |          |
|                                |  | Fehérje  | Zsír                  | T.Zsírsv   | Fehérje  | Zsír                  | T.Zsírsv                        | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsírsv                                      | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsírsv                         | Fehérje   | Zsír     | T.Zsírsv |
|                                |  | 4.59 g   | 18.81 g               | 6.83 g   | 9.01 g   | 11.74 g               | 3.46 g                          | 13.51 g   | 14.05 g                | 3.73 g  | 4.65 g  | 8.49 g                 | 2.32 g                           | 12.98 g   | 16.08 g  | 7.32 g   |
|                                | Szénhidrát Cukor Só  |  |                       | Szénhidrát Cukor Só                                      |  |                       | Szénhidrát Cukor Só             |   |                        | Szénhidrát Cukor Só                           |   |                        | Szénhidrát Cukor Só              |   |          |          |
|                                | 21.72 g 1.17 g 1.55 g  |  |                       | 41.61 g 0.00 g 1.14 g                                    |  |                       | 28.17 g 6.99 g 1.09 g           |   |                        | 20.93 g 0.60 g 1.64 g                         |   |                        | 27.90 g 7.47 g 1.31 g            |   |          |          |
|                                | 1  |  |                       | 1  |  |                       | 1,4,10,(12)                     |   |                        | 1   |   |                        | 1,7                              |   |          |          |
|                                | <b>Ebéd</b>  | Tárkonyos zöldségleves GM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)                       |                       |  | Lebbencsleves*, Sült csirkecsíkok, Tökfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér  |                       |                                 | Fokhagyma krémleves GM TM*, Provence-i sertésragu, Zöldfűszeres bulgur, |                        |   | Erdei gyümölcsleves GM, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka    |                        |                                  | Zöldbableves GM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldséges rizs, Mandarin               |          |          |
|                                |  | Energia: 853.06 Kcal / 3,565.79 KJ   |                       |  | Energia: 596.55 Kcal / 2,493.58 KJ   |                       |                                 | Energia: 555.13 Kcal / 2,320.44 KJ                                      |                        |   | Energia: 1,156.97 Kcal / 4,836.13 KJ  |                        |                                  | Energia: 544.69 Kcal / 2,276.80 KJ  |          |          |
|                                |  | Fehérje  | Zsír                  | T.Zsírsv   | Fehérje  | Zsír                  | T.Zsírsv                        | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsírsv                                      | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsírsv                         | Fehérje   | Zsír     | T.Zsírsv |
| 30.04 g                        |  | 49.21 g  | 12.69 g               | 29.78 g  | 20.25 g  | 4.95 g                | 30.10 g                         | 17.07 g   | 3.59 g                 | 26.62 g                                       | 81.76 g   | 25.88 g                | 34.01 g                          | 8.94 g  | 1.06 g   |          |
| Szénhidrát Cukor Só            |  |  | Szénhidrát Cukor Só   |  |  | Szénhidrát Cukor Só   |                                 |   | Szénhidrát Cukor Só    |   |   | Szénhidrát Cukor Só    |                                  |   |          |          |
| 71.36 g 2.20 g 3.27 g          |  |  | 73.19 g 8.48 g 3.47 g |  |  | 79.30 g 1.68 g 3.08 g |                                 |   | 76.13 g 15.55 g 6.27 g |   |   | 83.03 g 17.38 g 4.69 g |                                  |   |          |          |
| 1,(10),(12)                    |  |  | 1,7,(10),(12)         |  |  | 1                     |                                 |   | 7,(1)                  |   |   | (10),(12)              |                                  |   |          |          |
| <b>Uzsonna</b>                 | Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár |  |                       | Majorannás májpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci |  |                       | Meggyes gyümölcssaláta          |   |                        | Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci |   |                        | Vaníliás, fahéjas panna cotta TM |   |          |          |
|                                | Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ                                   |  |                       | Energia: 205.28 Kcal / 858.07 KJ                         |  |                       | Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ |   |                        | Energia: 186.17 Kcal / 778.19 KJ              |   |                        | Energia: 125.54 Kcal / 524.76 KJ |   |          |          |
|                                | Fehérje  | Zsír   | T.Zsírsv              | Fehérje  | Zsír   | T.Zsírsv              | Fehérje                         | Zsír  | T.Zsírsv               | Fehérje                                       | Zsír  | T.Zsírsv               | Fehérje                          | Zsír  | T.Zsírsv |          |
|                                | 4.37 g   | 7.62 g   | 1.96 g                | 9.10 g   | 8.47 g   | 2.25 g                | 1.00 g                          | 0.45 g  | 0.00 g                 | 6.83 g  | 7.72 g  | 1.97 g                 | 4.46 g                           | 1.93 g  | 0.24 g   |          |
| Szénhidrát Cukor Só            |  |  | Szénhidrát Cukor Só   |  |  | Szénhidrát Cukor Só   |                                 |   | Szénhidrát Cukor Só    |   |   | Szénhidrát Cukor Só    |                                  |   |          |          |
| 32.36 g 10.86 g 0.55 g         |  |  | 22.90 g 0.80 g 1.56 g |  |  | 14.10 g 9.00 g 0.02 g |                                 |   | 22.11 g 0.18 g 0.55 g  |   |   | 26.17 g 15.18 g 0.00 g |                                  |   |          |          |
| 1,(12)                         |  |  | 1                     |  |  | 1                     |                                 |   | 1                      |   |   | 1                      |                                  |   |          |          |





## Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

|   |  | hétfő  |             |  | kedd   |            |                                 | szerda  |            |   | csütörtök  |             |                                  | péntek   |           |           |
|---|--|--|-------------|--|--|------------|---------------------------------|---|------------|---|--|-------------|----------------------------------|--|-----------|-----------|
| (00017) Tej,<br>szója, ol.mag<br>mentes | Tízórai  | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Csemege turista felvágott, Pritamin paprika |             |  | Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Vajretek |            |                                 | Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Kígyóuborka  |            |   | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika  |             |                                  | Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek |           |           |
|   |  | Energia: 292.40 Kcal / 1,222.23 Kj   |             |  | Energia: 265.07 Kcal / 1,107.99 Kj   |            |                                 | Energia: 295.34 Kcal / 1,234.52 Kj                                      |            |   | Energia: 205.41 Kcal / 858.61 Kj   |             |                                  | Energia: 253.69 Kcal / 1,060.42 Kj   |           |           |
|   |  | Fehérje  | Zsír        | T.Zsírsav  | Fehérje  | Zsír       | T.Zsírsav                       | Fehérje   | Zsír       | T.Zsírsav                                     | Fehérje  | Zsír        | T.Zsírsav                        | Fehérje  | Zsír      | T.Zsírsav |
|   |  | 4.59 g   | 18.81 g     | 6.83 g   | 9.01 g   | 11.74 g    | 3.46 g                          | 13.51 g   | 14.05 g    | 3.73 g  | 4.65 g   | 8.49 g      | 2.32 g                           | 7.77 g   | 12.04 g   | 3.61 g    |
|   | Szénhidrát   | Cukor  | Só          | Szénhidrát   | Cukor  | Só         | Szénhidrát                      | Cukor   | Só         | Szénhidrát                                    | Cukor  | Só          | Szénhidrát                       | Cukor  | Só        |           |
|   | 21.72 g  | 1.17 g   | 1.55 g      | 41.61 g  | 0.00 g   | 1.14 g     | 28.17 g                         | 6.99 g  | 1.09 g     | 20.93 g                                       | 0.60 g   | 1.64 g      | 28.13 g                          | 6.99 g   | 1.14 g    |           |
|   | 1  |  |             | 1  |  |            | 1,4,10,(12)                     |   |            | 1   |  |             | 1                                |  |           |           |
|   | Ebéd   | Tárkonyos zöldségleves GM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)                       |             |  | Lebbencsleves*, Sült csirkecsíkok, Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér                                   |            |                                 | Fokhagyma krémleves GM TM*, Provence-i sertésragu, Zöldfűszeres bulgur, |            |   | Erdei gyümölcsleves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka |             |                                  | Zellerleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldséges rizs, Mandarin              |           |           |
|   |  | Energia: 853.06 Kcal / 3,565.79 Kj   |             |  | Energia: 549.48 Kcal / 2,296.83 Kj   |            |                                 | Energia: 555.13 Kcal / 2,320.44 Kj                                      |            |   | Energia: 1,147.75 Kcal / 4,797.60 Kj   |             |                                  | Energia: 496.18 Kcal / 2,074.03 Kj   |           |           |
|   |  | Fehérje  | Zsír        | T.Zsírsav  | Fehérje  | Zsír       | T.Zsírsav                       | Fehérje   | Zsír       | T.Zsírsav                                     | Fehérje  | Zsír        | T.Zsírsav                        | Fehérje  | Zsír      | T.Zsírsav |
|   |  | 30.04 g  | 49.21 g     | 12.69 g  | 26.96 g  | 24.55 g    | 3.90 g                          | 30.10 g   | 17.07 g    | 3.59 g  | 26.13 g  | 79.75 g     | 24.67 g                          | 33.08 g  | 4.30 g    | 0.54 g    |
|   | Szénhidrát   | Cukor  | Só          | Szénhidrát   | Cukor  | Só         | Szénhidrát                      | Cukor   | Só         | Szénhidrát                                    | Cukor  | Só          | Szénhidrát                       | Cukor  | Só        |           |
| 71.36 g                                 | 2.20 g   | 3.27 g   | 62.79 g     | 3.09 g   | 4.31 g   | 79.30 g    | 1.68 g                          | 3.08 g  | 78.84 g    | 17.09 g                                       | 6.24 g   | 82.95 g     | 17.71 g                          | 3.84 g   |           |           |
| 1,(10),(12)                             |  |  | 1,(10),(12) |  |  | 1          |                                 |   | (1)        |   |  | 9,(10),(12) |                                  |  |           |           |
| Uzsonna                                 | Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár |  |             | Majorannás májpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci |  |            | Meggyes gyümölcssaláta          |   |            | Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci |  |             | Vaníliás, fahéjas panna cotta TM |  |           |           |
|   | Energia: 216.88 Kcal / 906.56 Kj                                   |  |             | Energia: 205.28 Kcal / 858.07 Kj                         |  |            | Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj |   |            | Energia: 186.17 Kcal / 778.19 Kj              |  |             | Energia: 125.54 Kcal / 524.76 Kj |  |           |           |
|   | Fehérje  | Zsír   | T.Zsírsav   | Fehérje  | Zsír   | T.Zsírsav  | Fehérje                         | Zsír  | T.Zsírsav  | Fehérje                                       | Zsír   | T.Zsírsav   | Fehérje                          | Zsír   | T.Zsírsav |           |
|   | 4.37 g   | 7.62 g   | 1.96 g      | 9.10 g   | 8.47 g   | 2.25 g     | 1.00 g                          | 0.45 g  | 0.00 g     | 6.83 g  | 7.72 g   | 1.97 g      | 4.46 g                           | 1.93 g   | 0.24 g    |           |
| Szénhidrát                              | Cukor  | Só   | Szénhidrát  | Cukor  | Só   | Szénhidrát | Cukor                           | Só  | Szénhidrát | Cukor   | Só   | Szénhidrát  | Cukor                            | Só   |           |           |
| 32.36 g                                 | 10.86 g  | 0.55 g   | 22.90 g     | 0.80 g   | 1.56 g   | 14.10 g    | 9.00 g                          | 0.02 g  | 22.11 g    | 0.18 g  | 0.55 g   | 26.17 g     | 15.18 g                          | 0.00 g   |           |           |
| 1,(12)                                  |  |  | 1           |  |  | 1          |                                 |   | 1          |   |  | 1           |                                  |  |           |           |





## Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

|                                 |   | hétfő  |                       |   | kedd   |                       |                                 | szerda  |                        |  | csütörtök   |                        |                                  | péntek   |           |           |
|---------------------------------|---|--|-----------------------|---|--|-----------------------|---------------------------------|---|------------------------|--|---|------------------------|----------------------------------|--|-----------|-----------|
| <b>(00020)<br/>Gluténmentes</b> | <b>Tízórai</b>  | Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege turista felvágott, Pritamin paprika |                       |   | Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Vajretek |                       |                                 | Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Tonhalmástétom, Kígyóuborka       |                        |  | Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika |                        |                                  | Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Trappista sajt, Jégcsapretek |           |           |
|                                 |   | Energia: 263.42 Kcal / 1,101.10 KJ   |                       |   | Energia: 236.09 Kcal / 986.86 KJ   |                       |                                 | Energia: 266.36 Kcal / 1,113.38 KJ                                    |                        |  | Energia: 176.43 Kcal / 737.48 KJ  |                        |                                  | Energia: 281.23 Kcal / 1,175.54 KJ   |           |           |
|                                 |   | Fehérje  | Zsír                  | T.Zsírsav   | Fehérje  | Zsír                  | T.Zsírsav                       | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsírsav                                    | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsírsav                        | Fehérje  | Zsír      | T.Zsírsav |
|                                 |   | 1.86 g   | 19.07 g               | 6.87 g  | 6.28 g   | 12.00 g               | 3.50 g                          | 10.78 g   | 14.31 g                | 3.77 g                                       | 1.92 g  | 8.75 g                 | 2.36 g                           | 10.25 g  | 16.34 g   | 7.36 g    |
|                                 | Szénhidrát Cukor Só   |  |                       | Szénhidrát Cukor Só                                     |  |                       | Szénhidrát Cukor Só             |   |                        | Szénhidrát Cukor Só                          |   |                        | Szénhidrát Cukor Só              |  |           |           |
|                                 | 15.20 g 2.06 g 1.45 g                                       |  |                       | 35.09 g 0.89 g 1.04 g                                   |  |                       | 21.65 g 7.88 g 0.99 g           |   |                        | 14.41 g 1.49 g 1.54 g                        |   |                        | 21.38 g 8.36 g 1.21 g            |  |           |           |
|                                 | 4,10,(12)   |  |                       |   |  |                       |                                 |   |                        |  |   | 7                      |                                  |  |           |           |
|                                 | <b>Ebéd</b>   | Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta tojásmentes GM, Tárkonyos zöldségleves GM*                    |                       |   | Lebbencsleves GM*, Tökfőzelék GM*, Sült csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér                                |                       |                                 | Fokhagyma krémleves GM TM*, Provence-i sertésragu, Zöldfűszeres rizs, |                        |  | Erdei gyümölcsleves GM, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka  |                        |                                  | Zöldbableves GM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldséges rizs , Mandarin       |           |           |
|                                 |   | Energia: 985.00 Kcal / 4,117.30 KJ   |                       |   | Energia: 600.05 Kcal / 2,508.21 KJ   |                       |                                 | Energia: 562.84 Kcal / 2,352.67 KJ                                    |                        |  | Energia: 1,156.97 Kcal / 4,836.13 KJ  |                        |                                  | Energia: 544.69 Kcal / 2,276.80 KJ   |           |           |
|                                 |   | Fehérje  | Zsír                  | T.Zsírsav   | Fehérje  | Zsír                  | T.Zsírsav                       | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsírsav                                    | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsírsav                        | Fehérje  | Zsír      | T.Zsírsav |
| 24.84 g                         |   | 50.41 g  | 12.82 g               | 25.70 g   | 33.28 g  | 7.70 g                | 26.69 g                         | 16.71 g   | 3.50 g                 | 26.62 g                                      | 81.76 g   | 25.88 g                | 34.01 g                          | 8.94 g   | 1.06 g    |           |
| Szénhidrát Cukor Só             |   |  | Szénhidrát Cukor Só   |   |  | Szénhidrát Cukor Só   |                                 |   | Szénhidrát Cukor Só    |  |   | Szénhidrát Cukor Só    |                                  |  |           |           |
| 105.36 g 2.20 g 2.95 g          |   |  | 58.94 g 4.26 g 4.58 g |   |  | 80.67 g 1.68 g 2.67 g |                                 |   | 76.13 g 15.55 g 6.27 g |  |   | 83.03 g 17.38 g 4.69 g |                                  |  |           |           |
| (10),(12)                       |   |  |                       | 7,(10),(12)   |  |                       |                                 | 7,(1)   |                        |  |   | (10),(12)              |                                  |  |           |           |
| <b>Uzsonna</b>                  | Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár |  |                       | Majorannás májpástétom, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér |  |                       | Meggyes gyümölcssaláta          |   |                        | Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér |   |                        | Vaníliás, fahéjas panna cotta TM |  |           |           |
|                                 | Energia: 187.90 Kcal / 785.42 KJ                            |  |                       | Energia: 176.30 Kcal / 736.93 KJ                        |  |                       | Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ |   |                        | Energia: 157.19 Kcal / 657.05 KJ             |   |                        | Energia: 125.54 Kcal / 524.76 KJ |  |           |           |
|                                 | Fehérje   | Zsír   | T.Zsírsav             | Fehérje   | Zsír   | T.Zsírsav             | Fehérje                         | Zsír  | T.Zsírsav              | Fehérje                                      | Zsír  | T.Zsírsav              | Fehérje                          | Zsír   | T.Zsírsav |           |
|                                 | 1.64 g  | 7.88 g   | 2.00 g                | 6.37 g  | 8.73 g   | 2.29 g                | 1.00 g                          | 0.45 g  | 0.00 g                 | 4.10 g                                       | 7.98 g  | 2.01 g                 | 4.46 g                           | 1.93 g   | 0.24 g    |           |
| Szénhidrát Cukor Só             |   |  | Szénhidrát Cukor Só   |   |  | Szénhidrát Cukor Só   |                                 |   | Szénhidrát Cukor Só    |  |   | Szénhidrát Cukor Só    |                                  |  |           |           |
| 25.84 g 11.75 g 0.45 g          |   |  | 16.38 g 1.69 g 1.46 g |   |  | 14.10 g 9.00 g 0.02 g |                                 |   | 15.59 g 1.07 g 0.45 g  |  |   | 26.17 g 15.18 g 0.00 g |                                  |  |           |           |
| (12)                            |   |  |                       |   |  |                       |                                 |   |                        |  |   |                        |                                  |  |           |           |





## Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

|   |   | hétfő  |                       |   | kedd   |                       |                                 | szerda  |                        |  | csütörtök  |                        |                                  | péntek  |           |           |
|---|---|--|-----------------------|---|--|-----------------------|---------------------------------|---|------------------------|--|--|------------------------|----------------------------------|---|-----------|-----------|
| <b>(00022)<br/>Glutén- és<br/>tejmentes</b> | <b>Tízórai</b>  | Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege turista felvágott, Pritamin paprika |                       |   | Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Vajretek |                       |                                 | Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Tonhalmástétom, Kígyóuborka       |                        |  | Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika    |                        |                                  | Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek |           |           |
|   |   | Energia: 263.42 Kcal / 1,101.10 KJ   |                       |   | Energia: 236.09 Kcal / 986.86 KJ   |                       |                                 | Energia: 266.36 Kcal / 1,113.38 KJ                                    |                        |  | Energia: 176.43 Kcal / 737.48 KJ   |                        |                                  | Energia: 224.71 Kcal / 939.29 KJ  |           |           |
|   |   | Fehérje  | Zsír                  | T.Zsírsav   | Fehérje  | Zsír                  | T.Zsírsav                       | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsírsav                                    | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsírsav                        | Fehérje   | Zsír      | T.Zsírsav |
|   |   | 1.86 g   | 19.07 g               | 6.87 g  | 6.28 g   | 12.00 g               | 3.50 g                          | 10.78 g   | 14.31 g                | 3.77 g                                       | 1.92 g   | 8.75 g                 | 2.36 g                           | 5.04 g  | 12.30 g   | 3.65 g    |
|   | Szénhidrát Cukor Só   |  |                       | Szénhidrát Cukor Só                                     |  |                       | Szénhidrát Cukor Só             |   |                        | Szénhidrát Cukor Só                          |  |                        | Szénhidrát Cukor Só              |   |           |           |
|   | 15.20 g 2.06 g 1.45 g                                       |  |                       | 35.09 g 0.89 g 1.04 g                                   |  |                       | 21.65 g 7.88 g 0.99 g           |   |                        | 14.41 g 1.49 g 1.54 g                        |  |                        | 21.61 g 7.88 g 1.04 g            |   |           |           |
|   | 4,10,(12)   |  |                       |   |  |                       |                                 |   |                        |  |  |                        |                                  |   |           |           |
|   | <b>Ebéd</b>   | Tárkonyos zöldségleves GM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta tojásmentes GM                    |                       |   | Tököfzelék GM TM*, Lebbencsleves GM*, Sült csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér                             |                       |                                 | Fokhagyma krémleves GM TM*, Provence-i sertésragu, Zöldfűszeres rizs, |                        |  | Erdei gyümölcsleves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka |                        |                                  | Zöldbableves GM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldséges rizs , Mandarin          |           |           |
|   |   | Energia: 985.00 Kcal / 4,117.30 KJ   |                       |   | Energia: 581.63 Kcal / 2,431.21 KJ   |                       |                                 | Energia: 562.84 Kcal / 2,352.67 KJ                                    |                        |  | Energia: 1,147.75 Kcal / 4,797.60 KJ   |                        |                                  | Energia: 544.69 Kcal / 2,276.80 KJ  |           |           |
|   |   | Fehérje  | Zsír                  | T.Zsírsav   | Fehérje  | Zsír                  | T.Zsírsav                       | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsírsav                                    | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsírsav                        | Fehérje   | Zsír      | T.Zsírsav |
| 24.84 g                                     |   | 50.41 g  | 12.82 g               | 24.84 g   | 30.82 g  | 6.19 g                | 26.69 g                         | 16.71 g   | 3.50 g                 | 26.13 g                                      | 79.75 g  | 24.67 g                | 34.01 g                          | 8.94 g  | 1.06 g    |           |
| Szénhidrát Cukor Só                         |   |  | Szénhidrát Cukor Só   |   |  | Szénhidrát Cukor Só   |                                 |   | Szénhidrát Cukor Só    |  |  | Szénhidrát Cukor Só    |                                  |   |           |           |
| 105.36 g 2.20 g 2.95 g                      |   |  | 57.26 g 3.98 g 4.54 g |   |  | 80.67 g 1.68 g 2.67 g |                                 |   | 78.84 g 17.09 g 6.24 g |  |  | 83.03 g 17.38 g 4.69 g |                                  |   |           |           |
| (10),(12)                                   |   |  | (10),(12)             |   |  | (1)                   |                                 |   | (10),(12)              |  |  |                        |                                  |   |           |           |
| <b>Uzsonna</b>                              | Gluténmentes kenyér , Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár |  |                       | Majorannás májpástétom, Póréhagyma, Gluténmentes kenyér |  |                       | Meggyes gyümölcssaláta          |   |                        | Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér |  |                        | Vaníliás, fahéjas panna cotta TM |   |           |           |
|   | Energia: 187.90 Kcal / 785.42 KJ                            |  |                       | Energia: 176.30 Kcal / 736.93 KJ                        |  |                       | Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ |   |                        | Energia: 157.19 Kcal / 657.05 KJ             |  |                        | Energia: 125.54 Kcal / 524.76 KJ |   |           |           |
|   | Fehérje   | Zsír   | T.Zsírsav             | Fehérje   | Zsír   | T.Zsírsav             | Fehérje                         | Zsír  | T.Zsírsav              | Fehérje                                      | Zsír   | T.Zsírsav              | Fehérje                          | Zsír  | T.Zsírsav |           |
|   | 1.64 g  | 7.88 g   | 2.00 g                | 6.37 g  | 8.73 g   | 2.29 g                | 1.00 g                          | 0.45 g  | 0.00 g                 | 4.10 g                                       | 7.98 g   | 2.01 g                 | 4.46 g                           | 1.93 g  | 0.24 g    |           |
| Szénhidrát Cukor Só                         |   |  | Szénhidrát Cukor Só   |   |  | Szénhidrát Cukor Só   |                                 |   | Szénhidrát Cukor Só    |  |  | Szénhidrát Cukor Só    |                                  |   |           |           |
| 25.84 g 11.75 g 0.45 g                      |   |  | 16.38 g 1.69 g 1.46 g |   |  | 14.10 g 9.00 g 0.02 g |                                 |   | 15.59 g 1.07 g 0.45 g  |  |  | 26.17 g 15.18 g 0.00 g |                                  |   |           |           |
| (12)  |   |  |                       |   |  |                       |                                 |   |                        |  |  |                        |                                  |   |           |           |





## Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

|  |  | hétfő  |                       |  | kedd   |                       |                                 | szerda  |                        |   | csütörtök  |                        |                                  | péntek   |          |          |
|--|--|--|-----------------------|--|--|-----------------------|---------------------------------|---|------------------------|---|--|------------------------|----------------------------------|--|----------|----------|
| <b>(00046)<br/>Tej,toj,olajma<br/>g,szój</b> | <b>Tízórai</b>   | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Csemege turista felvágott, Pritamin paprika |                       |  | Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Vajretek |                       |                                 | Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Kígyóborka   |                        |   | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika  |                        |                                  | Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek |          |          |
|  |  | Energia: 292.40 Kcal / 1,222.23 KJ   |                       |  | Energia: 265.07 Kcal / 1,107.99 KJ   |                       |                                 | Energia: 295.34 Kcal / 1,234.52 KJ                                      |                        |   | Energia: 205.41 Kcal / 858.61 KJ   |                        |                                  | Energia: 253.69 Kcal / 1,060.42 KJ   |          |          |
|  |  | Fehérje  | Zsír                  | T.Zsírsv   | Fehérje  | Zsír                  | T.Zsírsv                        | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsírsv                                      | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsírsv                         | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv |
|  |  | 4.59 g   | 18.81 g               | 6.83 g   | 9.01 g   | 11.74 g               | 3.46 g                          | 13.51 g   | 14.05 g                | 3.73 g  | 4.65 g   | 8.49 g                 | 2.32 g                           | 7.77 g   | 12.04 g  | 3.61 g   |
|  | Szénhidrát Cukor Só  |  |                       | Szénhidrát Cukor Só                                      |  |                       | Szénhidrát Cukor Só             |   |                        | Szénhidrát Cukor Só                           |  |                        | Szénhidrát Cukor Só              |  |          |          |
|  | 21.72 g 1.17 g 1.55 g  |  |                       | 41.61 g 0.00 g 1.14 g                                    |  |                       | 28.17 g 6.99 g 1.09 g           |   |                        | 20.93 g 0.60 g 1.64 g                         |  |                        | 28.13 g 6.99 g 1.14 g            |  |          |          |
|  | 1  |  |                       | 1  |  |                       | 1,4,10,(12)                     |   |                        | 1   |  |                        | 1                                |  |          |          |
|  | <b>Ebéd</b>  | Tárkonyos zöldségleves GM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)                       |                       |  | Lebbencsleves*, Sült csirkecsíkok, Tököfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér                                  |                       |                                 | Fokhagyma krémleves GM TM*, Provence-i sertésragu, Zöldfűszeres bulgur, |                        |   | Erdei gyümölcsleves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka |                        |                                  | Zellerleves GM, TM*, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldséges rizs, Mandarin              |          |          |
|  |  | Energia: 853.06 Kcal / 3,565.79 KJ   |                       |  | Energia: 549.48 Kcal / 2,296.83 KJ   |                       |                                 | Energia: 555.13 Kcal / 2,320.44 KJ                                      |                        |   | Energia: 1,147.75 Kcal / 4,797.60 KJ   |                        |                                  | Energia: 496.18 Kcal / 2,074.03 KJ   |          |          |
|  |  | Fehérje  | Zsír                  | T.Zsírsv   | Fehérje  | Zsír                  | T.Zsírsv                        | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsírsv                                      | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsírsv                         | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv |
| 30.04 g                                      |  | 49.21 g  | 12.69 g               | 26.96 g  | 24.55 g  | 3.90 g                | 30.10 g                         | 17.07 g   | 3.59 g                 | 26.13 g                                       | 79.75 g  | 24.67 g                | 33.08 g                          | 4.30 g   | 0.54 g   |          |
| Szénhidrát Cukor Só                          |  |  | Szénhidrát Cukor Só   |  |  | Szénhidrát Cukor Só   |                                 |   | Szénhidrát Cukor Só    |   |  | Szénhidrát Cukor Só    |                                  |  |          |          |
| 71.36 g 2.20 g 3.27 g                        |  |  | 62.79 g 3.09 g 4.31 g |  |  | 79.30 g 1.68 g 3.08 g |                                 |   | 78.84 g 17.09 g 6.24 g |   |  | 82.95 g 17.71 g 3.84 g |                                  |  |          |          |
| 1,(10),(12)                                  |  |  | 1,(10),(12)           |  |  | 1                     |                                 |   | (1)                    |   |  | 9,(10),(12)            |                                  |  |          |          |
| <b>Uzsonna</b>                               | Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár |  |                       | Majorannás májpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci |  |                       | Meggyes gyümölcssaláta          |   |                        | Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci |  |                        | Vaníliás, fahéjas panna cotta TM |  |          |          |
|  | Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ                                   |  |                       | Energia: 205.28 Kcal / 858.07 KJ                         |  |                       | Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ |   |                        | Energia: 186.17 Kcal / 778.19 KJ              |  |                        | Energia: 125.54 Kcal / 524.76 KJ |  |          |          |
|  | Fehérje  | Zsír   | T.Zsírsv              | Fehérje  | Zsír   | T.Zsírsv              | Fehérje                         | Zsír  | T.Zsírsv               | Fehérje                                       | Zsír   | T.Zsírsv               | Fehérje                          | Zsír   | T.Zsírsv |          |
|  | 4.37 g   | 7.62 g   | 1.96 g                | 9.10 g   | 8.47 g   | 2.25 g                | 1.00 g                          | 0.45 g  | 0.00 g                 | 6.83 g  | 7.72 g   | 1.97 g                 | 4.46 g                           | 1.93 g   | 0.24 g   |          |
| Szénhidrát Cukor Só                          |  |  | Szénhidrát Cukor Só   |  |  | Szénhidrát Cukor Só   |                                 |   | Szénhidrát Cukor Só    |   |  | Szénhidrát Cukor Só    |                                  |  |          |          |
| 32.36 g 10.86 g 0.55 g                       |  |  | 22.90 g 0.80 g 1.56 g |  |  | 14.10 g 9.00 g 0.02 g |                                 |   | 22.11 g 0.18 g 0.55 g  |   |  | 26.17 g 15.18 g 0.00 g |                                  |  |          |          |
| 1,(12)                                       |  |  | 1                     |  |  | 1                     |                                 |   | 1                      |   |  | 1                      |                                  |  |          |          |



## Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

|  |  | hétfő  |                       |  | kedd   |                       |                                 | szerda  |                        |   | csütörtök  |                        |                                  | péntek   |          |          |
|--|--|--|-----------------------|--|--|-----------------------|---------------------------------|---|------------------------|---|--|------------------------|----------------------------------|--|----------|----------|
| <b>(00048) Tej-<br/>és<br/>tojásmentes</b> | <b>Tízórai</b>   | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Csemege turista felvágott, Pritamin paprika |                       |  | Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Vajretek |                       |                                 | Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Kígyóborka   |                        |   | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika  |                        |                                  | Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek |          |          |
|  |  | Energia: 292.40 Kcal / 1,222.23 KJ   |                       |  | Energia: 265.07 Kcal / 1,107.99 KJ   |                       |                                 | Energia: 295.34 Kcal / 1,234.52 KJ                                      |                        |   | Energia: 205.41 Kcal / 858.61 KJ   |                        |                                  | Energia: 253.69 Kcal / 1,060.42 KJ   |          |          |
|  |  | Fehérje  | Zsír                  | T.Zsírsv   | Fehérje  | Zsír                  | T.Zsírsv                        | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsírsv                                      | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsírsv                         | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv |
|  |  | 4.59 g   | 18.81 g               | 6.83 g   | 9.01 g   | 11.74 g               | 3.46 g                          | 13.51 g   | 14.05 g                | 3.73 g  | 4.65 g   | 8.49 g                 | 2.32 g                           | 7.77 g   | 12.04 g  | 3.61 g   |
|  | Szénhidrát Cukor Só  |  |                       | Szénhidrát Cukor Só                                      |  |                       | Szénhidrát Cukor Só             |   |                        | Szénhidrát Cukor Só                           |  |                        | Szénhidrát Cukor Só              |  |          |          |
|  | 21.72 g 1.17 g 1.55 g  |  |                       | 41.61 g 0.00 g 1.14 g                                    |  |                       | 28.17 g 6.99 g 1.09 g           |   |                        | 20.93 g 0.60 g 1.64 g                         |  |                        | 28.13 g 6.99 g 1.14 g            |  |          |          |
|  | 1  |  |                       | 1  |  |                       | 1,4,10,(12)                     |   |                        | 1   |  |                        | 1                                |  |          |          |
|  | <b>Ebéd</b>  | Tárkonyos zöldségleves GM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)                       |                       |  | Lebbencsleves*, Sült csirkecsíkok, Tököfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér                                  |                       |                                 | Fokhagyma krémleves GM TM*, Provence-i sertésragu, Zöldfűszeres bulgur, |                        |   | Erdei gyümölcsleves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka |                        |                                  | Zöldbableves GM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldséges rizs, Mandarin                  |          |          |
|  |  | Energia: 853.06 Kcal / 3,565.79 KJ   |                       |  | Energia: 549.48 Kcal / 2,296.83 KJ   |                       |                                 | Energia: 555.13 Kcal / 2,320.44 KJ                                      |                        |   | Energia: 1,147.75 Kcal / 4,797.60 KJ   |                        |                                  | Energia: 544.69 Kcal / 2,276.80 KJ   |          |          |
|  |  | Fehérje  | Zsír                  | T.Zsírsv   | Fehérje  | Zsír                  | T.Zsírsv                        | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsírsv                                      | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsírsv                         | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv |
| 30.04 g                                    |  | 49.21 g  | 12.69 g               | 26.96 g  | 24.55 g  | 3.90 g                | 30.10 g                         | 17.07 g   | 3.59 g                 | 26.13 g                                       | 79.75 g  | 24.67 g                | 34.01 g                          | 8.94 g   | 1.06 g   |          |
| Szénhidrát Cukor Só                        |  |  | Szénhidrát Cukor Só   |  |  | Szénhidrát Cukor Só   |                                 |   | Szénhidrát Cukor Só    |   |  | Szénhidrát Cukor Só    |                                  |  |          |          |
| 71.36 g 2.20 g 3.27 g                      |  |  | 62.79 g 3.09 g 4.31 g |  |  | 79.30 g 1.68 g 3.08 g |                                 |   | 78.84 g 17.09 g 6.24 g |   |  | 83.03 g 17.38 g 4.69 g |                                  |  |          |          |
| 1,(10),(12)                                |  |  | 1,(10),(12)           |  |  | 1                     |                                 |   | (1)                    |   |  | (10),(12)              |                                  |  |          |          |
| <b>Uzsonna</b>                             | Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár |  |                       | Majorannás májpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci |  |                       | Meggyes gyümölcssaláta          |   |                        | Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci |  |                        | Vaníliás, fahéjas panna cotta TM |  |          |          |
|  | Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ                                   |  |                       | Energia: 205.28 Kcal / 858.07 KJ                         |  |                       | Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ |   |                        | Energia: 186.17 Kcal / 778.19 KJ              |  |                        | Energia: 125.54 Kcal / 524.76 KJ |  |          |          |
|  | Fehérje  | Zsír   | T.Zsírsv              | Fehérje  | Zsír   | T.Zsírsv              | Fehérje                         | Zsír  | T.Zsírsv               | Fehérje                                       | Zsír   | T.Zsírsv               | Fehérje                          | Zsír   | T.Zsírsv |          |
|  | 4.37 g   | 7.62 g   | 1.96 g                | 9.10 g   | 8.47 g   | 2.25 g                | 1.00 g                          | 0.45 g  | 0.00 g                 | 6.83 g  | 7.72 g   | 1.97 g                 | 4.46 g                           | 1.93 g   | 0.24 g   |          |
| Szénhidrát Cukor Só                        |  |  | Szénhidrát Cukor Só   |  |  | Szénhidrát Cukor Só   |                                 |   | Szénhidrát Cukor Só    |   |  | Szénhidrát Cukor Só    |                                  |  |          |          |
| 32.36 g 10.86 g 0.55 g                     |  |  | 22.90 g 0.80 g 1.56 g |  |  | 14.10 g 9.00 g 0.02 g |                                 |   | 22.11 g 0.18 g 0.55 g  |   |  | 26.17 g 15.18 g 0.00 g |                                  |  |          |          |
| 1,(12)                                     |  |  | 1                     |  |  | 1                     |                                 |   | 1                      |   |  | 1                      |                                  |  |          |          |







## Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

|                                  |  | hétfő  |                       |  | kedd   |                       |                                 | szerda   |                        |   | csütörtök   |                        |                                  | péntek  |         |        |
|----------------------------------|--|--|-----------------------|--|--|-----------------------|---------------------------------|--|------------------------|---|---|------------------------|----------------------------------|---|---------|--------|
| <b>(00053) Olajos mag mentes</b> | <b>Tízórai</b>   | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Csemege turista felvágott, Pritamin paprika |                       |  | Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Vajretek |                       |                                 | Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Kígyóborka  |                        |   | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika |                        |                                  | Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Trappista sajt, Jégcsapretek |         |        |
|                                  |  | Energia: 292.40 Kcal / 1,222.23 KJ   |                       |  | Energia: 265.07 Kcal / 1,107.99 KJ   |                       |                                 | Energia: 295.34 Kcal / 1,234.52 KJ                                     |                        |   | Energia: 205.41 Kcal / 858.61 KJ  |                        |                                  | Energia: 310.21 Kcal / 1,296.68 KJ  |         |        |
|                                  |  | Fehérje  | Zsír                  | T.Zsír   | Fehérje  | Zsír                  | T.Zsír                          | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsír                           | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|                                  |  | 4.59 g   | 18.81 g               | 6.83 g   | 9.01 g   | 11.74 g               | 3.46 g                          | 13.51 g  | 14.05 g                | 3.73 g  | 4.65 g  | 8.49 g                 | 2.32 g                           | 12.98 g   | 16.08 g | 7.32 g |
|                                  | Szénhidrát Cukor Só  |  |                       | Szénhidrát Cukor Só                                      |  |                       | Szénhidrát Cukor Só             |  |                        | Szénhidrát Cukor Só                           |   |                        | Szénhidrát Cukor Só              |   |         |        |
|                                  | 21.72 g 1.17 g 1.55 g  |  |                       | 41.61 g 0.00 g 1.14 g                                    |  |                       | 28.17 g 6.99 g 1.09 g           |  |                        | 20.93 g 0.60 g 1.64 g                         |   |                        | 27.90 g 7.47 g 1.31 g            |   |         |        |
|                                  | 1  |  |                       | 1  |  |                       | 1,4,10,(12)                     |  |                        | 1   |   |                        | 1,7                              |   |         |        |
|                                  | <b>Ebéd</b>  | Tárkonyos zöldségleves GM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta (tojásmentes)                       |                       |  | Lebbencsleves*, Sült csirkecsikók, Tökfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér  |                       |                                 | Fokhagyma krémleves GM TM*, Provence-i sertésragu, Zöldfűszeres bulgur |                        |   | Erdei gyümölcsleves GM, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka    |                        |                                  | Zöldbableves GM, Curry-s, póréhagymás csirkecsikók*, Zöldséges rizs                         |         |        |
|                                  |  | Energia: 853.06 Kcal / 3,565.79 KJ   |                       |  | Energia: 596.55 Kcal / 2,493.58 KJ   |                       |                                 | Energia: 555.13 Kcal / 2,320.44 KJ                                     |                        |   | Energia: 1,156.97 Kcal / 4,836.13 KJ  |                        |                                  | Energia: 474.36 Kcal / 1,982.82 KJ  |         |        |
|                                  |  | Fehérje  | Zsír                  | T.Zsír   | Fehérje  | Zsír                  | T.Zsír                          | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsír                           | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
| 30.04 g                          |  | 49.21 g  | 12.69 g               | 29.78 g  | 20.25 g  | 4.95 g                | 30.10 g                         | 17.07 g  | 3.59 g                 | 26.62 g                                       | 81.76 g   | 25.88 g                | 32.96 g                          | 8.49 g  | 1.06 g  |        |
| Szénhidrát Cukor Só              |  |  | Szénhidrát Cukor Só   |  |  | Szénhidrát Cukor Só   |                                 |  | Szénhidrát Cukor Só    |   |   | Szénhidrát Cukor Só    |                                  |   |         |        |
| 71.36 g 2.20 g 3.27 g            |  |  | 73.19 g 8.48 g 3.47 g |  |  | 79.30 g 1.68 g 3.08 g |                                 |  | 76.13 g 15.55 g 6.27 g |   |   | 68.33 g 2.68 g 4.69 g  |                                  |   |         |        |
| 1,(10),(12)                      |  |  | 1,7,(10),(12)         |  |  | 1                     |                                 |  | 7,(1)                  |   |   | (10),(12)              |                                  |   |         |        |
| <b>Uzsonna</b>                   | Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár |  |                       | Majorannás májpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci |  |                       | Meggyes gyümölcssaláta          |  |                        | Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci |   |                        | Vaníliás, fahéjas panna cotta TM |   |         |        |
|                                  | Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ                                   |  |                       | Energia: 205.28 Kcal / 858.07 KJ                         |  |                       | Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ |  |                        | Energia: 186.17 Kcal / 778.19 KJ              |   |                        | Energia: 125.54 Kcal / 524.76 KJ |   |         |        |
|                                  | Fehérje  | Zsír   | T.Zsír                | Fehérje  | Zsír   | T.Zsír                | Fehérje                         | Zsír   | T.Zsír                 | Fehérje                                       | Zsír  | T.Zsír                 | Fehérje                          | Zsír  | T.Zsír  |        |
|                                  | 4.37 g   | 7.62 g   | 1.96 g                | 9.10 g   | 8.47 g   | 2.25 g                | 1.00 g                          | 0.45 g   | 0.00 g                 | 6.83 g  | 7.72 g  | 1.97 g                 | 4.46 g                           | 1.93 g  | 0.24 g  |        |
| Szénhidrát Cukor Só              |  |  | Szénhidrát Cukor Só   |  |  | Szénhidrát Cukor Só   |                                 |  | Szénhidrát Cukor Só    |   |   | Szénhidrát Cukor Só    |                                  |   |         |        |
| 32.36 g 10.86 g 0.55 g           |  |  | 22.90 g 0.80 g 1.56 g |  |  | 14.10 g 9.00 g 0.02 g |                                 |  | 22.11 g 0.18 g 0.55 g  |   |   | 26.17 g 15.18 g 0.00 g |                                  |   |         |        |
| 1,(12)                           |  |  | 1                     |  |  | 1                     |                                 |  | 1                      |   |   |                        |                                  |   |         |        |





## Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

|  |  | hétfő  |             |  | kedd  |           |                                 | szerda  |           |   | csütörtök  |           |                                  | péntek   |           |           |
|--|--|--|-------------|--|---|-----------|---------------------------------|---|-----------|---|--|-----------|----------------------------------|--|-----------|-----------|
| <b>(00102) Tej- és olajos mag mentes</b> | <b>Tízórai</b>   | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Csemege turista felvágott, Pritamin paprika |             |  | Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Vajretek |           |                                 | Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Kígyóuborka  |           |   | Tea, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika        |           |                                  | Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Soproni felvágott, Jégcsapretek |           |           |
|  |  | Energia: 292.40 Kcal / 1,222.23 KJ   |             |  | Energia: 171.48 Kcal / 716.79 KJ  |           |                                 | Energia: 267.23 Kcal / 1,117.02 KJ                                      |           |   | Energia: 208.16 Kcal / 870.11 KJ   |           |                                  | Energia: 225.58 Kcal / 942.92 KJ   |           |           |
|  |  | Fehérje  | Zsír        | T.Zsírsav  | Fehérje   | Zsír      | T.Zsírsav                       | Fehérje   | Zsír      | T.Zsírsav                                     | Fehérje  | Zsír      | T.Zsírsav                        | Fehérje  | Zsír      | T.Zsírsav |
|  |  | 4.59 g   | 18.81 g     | 6.83 g   | 8.03 g  | 11.34 g   | 3.46 g                          | 13.51 g   | 14.05 g   | 3.73 g  | 4.97 g   | 8.55 g    | 2.32 g                           | 7.77 g   | 12.04 g   | 3.61 g    |
|  |  | Szénhidrát   | Cukor       | Só   | Szénhidrát  | Cukor     | Só                              | Szénhidrát  | Cukor     | Só  | Szénhidrát   | Cukor     | Só                               | Szénhidrát   | Cukor     | Só        |
|  | 21.72 g  | 1.17 g   | 1.55 g      | 21.57 g  | 0.00 g  | 1.13 g    | 21.18 g                         | 0.00 g  | 1.09 g    | 21.09 g                                       | 0.60 g   | 1.29 g    | 21.14 g                          | 0.00 g   | 1.14 g    |           |
|  | 1  |  |             | 1  |   |           | 1,4,10,(12)                     |   |           | 1   |  |           | 1                                |  |           |           |
|  | <b>Ebéd</b>  | Csikós tokány GM, TM*, Tészta köret, Tárkonyos zöldségleves GM*                                    |             |  | Lebbensleves*, Sült csirkecsíkok, Tököfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér    |           |                                 | Fokhagyma krémleves GM TM*, Provence-i sertésragu, Zöldfűszeres bulgur, |           |   | Erdei gyümölcsleves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka |           |                                  | Zöldbableves GM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldséges rizs, Mandarin                  |           |           |
|  |  | Energia: 823.58 Kcal / 3,442.56 KJ   |             |  | Energia: 549.48 Kcal / 2,296.83 KJ  |           |                                 | Energia: 555.13 Kcal / 2,320.44 KJ                                      |           |   | Energia: 1,147.75 Kcal / 4,797.60 KJ   |           |                                  | Energia: 544.69 Kcal / 2,276.80 KJ   |           |           |
|  |  | Fehérje  | Zsír        | T.Zsírsav  | Fehérje   | Zsír      | T.Zsírsav                       | Fehérje   | Zsír      | T.Zsírsav                                     | Fehérje  | Zsír      | T.Zsírsav                        | Fehérje  | Zsír      | T.Zsírsav |
| 27.54 g                                  |  | 53.55 g  | 13.20 g     | 26.96 g  | 24.55 g   | 3.90 g    | 30.10 g                         | 17.07 g   | 3.59 g    | 26.13 g                                       | 79.75 g  | 24.67 g   | 34.01 g                          | 8.94 g   | 1.06 g    |           |
| Szénhidrát                               |  | Cukor  | Só          | Szénhidrát   | Cukor   | Só        | Szénhidrát                      | Cukor   | Só        | Szénhidrát                                    | Cukor  | Só        | Szénhidrát                       | Cukor  | Só        |           |
| 56.76 g                                  | 2.20 g   | 7.78 g   | 62.79 g     | 3.09 g   | 4.31 g  | 79.30 g   | 1.68 g                          | 3.08 g  | 78.84 g   | 17.09 g                                       | 6.24 g   | 83.03 g   | 17.38 g                          | 4.69 g   |           |           |
| 1,(10),(12)                              |  |  | 1,(10),(12) |  |   | 1         |                                 |   | (1)       |   |  | (10),(12) |                                  |  |           |           |
| <b>Uzsonna</b>                           | Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Sárgabaracklekvár |  |             | Majorannás májpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci |   |           | Meggyes gyümölcssaláta          |   |           | Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci |  |           | Vaníliás, fahéjas panna cotta TM |  |           |           |
|  | Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ                                   |  |             | Energia: 205.28 Kcal / 858.07 KJ                         |   |           | Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ |   |           | Energia: 186.17 Kcal / 778.19 KJ              |  |           | Energia: 125.54 Kcal / 524.76 KJ |  |           |           |
|  | Fehérje  | Zsír   | T.Zsírsav   | Fehérje  | Zsír  | T.Zsírsav | Fehérje                         | Zsír  | T.Zsírsav | Fehérje                                       | Zsír   | T.Zsírsav | Fehérje                          | Zsír   | T.Zsírsav |           |
|  | 4.37 g   | 7.62 g   | 1.96 g      | 9.10 g   | 8.47 g  | 2.25 g    | 1.00 g                          | 0.45 g  | 0.00 g    | 6.83 g  | 7.72 g   | 1.97 g    | 4.46 g                           | 1.93 g   | 0.24 g    |           |
|  | Szénhidrát   | Cukor  | Só          | Szénhidrát   | Cukor   | Só        | Szénhidrát                      | Cukor   | Só        | Szénhidrát                                    | Cukor  | Só        | Szénhidrát                       | Cukor  | Só        |           |
| 32.36 g                                  | 10.86 g  | 0.55 g   | 22.90 g     | 0.80 g   | 1.56 g  | 14.10 g   | 9.00 g                          | 0.02 g  | 22.11 g   | 0.18 g  | 0.55 g   | 26.17 g   | 15.18 g                          | 0.00 g   |           |           |
| 1,(12)                                   |  |  | 1           |  |   | 1         |                                 |   | 1         |   |  | 1         |                                  |  |           |           |





## Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

|  |   | hétfő  | kedd  | szerda   | csütörtök  | péntek   |
|--|---|--|---|--|--|--|
| <b>(00219) Diab.<br/>(T: 15, E: 40,<br/>U: 15)</b> | <b>Tízórai</b>  | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Csemege turista felvágott, Pritamin paprika | Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Zöldséges szelet, Vajretek | Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Tonhalmástétom, Kígyóuborka    | Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini, Liga margarin (TM), Csemege karaj, Zöldpaprika      | Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Liga margarin (TM), Trappista sajt, Jégcsapretek |
|  |   | Energia: 267.20 Kcal / 1,116.90 Kj   | Energia: 145.10 Kcal / 606.52 Kj  | Energia: 241.79 Kcal / 1,010.68 Kj   | Energia: 185.25 Kcal / 774.35 Kj   | Energia: 256.66 Kcal / 1,072.84 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  |
|  |   | 3.52 g    18.66 g    6.82 g  | 6.76 g    11.16 g    3.44 g   | 12.54 g    13.93 g    3.71 g   | 3.80 g    8.37 g    2.31 g   | 12.01 g    15.96 g    7.30 g   |
|  | Szénhidrát    Cukor    Só   | Szénhidrát    Cukor    Só  | Szénhidrát    Cukor    Só   | Szénhidrát    Cukor    Só  | Szénhidrát    Cukor    Só  |  |
|  | 16.87 g    1.17 g    1.44 g                                       | 16.66 g    0.76 g    1.00 g  | 16.12 g    0.76 g    0.96 g   | 17.05 g    0.60 g    1.55 g  | 15.85 g    1.24 g    1.18 g  |  |
|  | 1   | 1  | 1,4,10,(12)   | 1  | 1,7  |  |
|  | <b>Ebéd</b>   | Tárkonyos zöldségleves GM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 40 CH                               | Csurgatott tojásleves*, Sült csirkecsíkok, Tökfőzelék 40 CH*, Tk. kenyér (40)               | Fokhagyma krémleves GM TM*, Provence-i sertésragu, Zöldfűszeres bulgur 40 CH | Zöldségkrémleves GM, TM*, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya 40 CH, Csemegeuborka | Zöldbableves GM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldséges rizs 40 CH                      |
|  |   | Energia: 707.84 Kcal / 2,958.77 Kj   | Energia: 550.97 Kcal / 2,303.05 Kj  | Energia: 367.49 Kcal / 1,536.11 Kj   | Energia: 971.09 Kcal / 4,059.16 Kj   | Energia: 351.31 Kcal / 1,468.48 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  |
|  |   | 25.24 g    47.74 g    12.55 g  | 28.83 g    29.56 g    5.56 g  | 24.15 g    13.92 g    3.19 g   | 24.40 g    77.47 g    24.40 g  | 30.01 g    7.18 g    0.91 g  |
|  | Szénhidrát    Cukor    Só   | Szénhidrát    Cukor    Só  | Szénhidrát    Cukor    Só   | Szénhidrát    Cukor    Só  | Szénhidrát    Cukor    Só  |  |
| 43.33 g    2.20 g    3.04 g                        | 41.56 g    1.14 g    4.00 g                                       | 42.78 g    1.68 g    2.53 g  | 44.54 g    4.45 g    7.36 g   | 43.66 g    2.25 g    3.92 g  |  |  |
| 1,(10),(12)  | 1,3,7   | 1  | (1),(10),(12)   | (10),(12)  |  |  |
| <b>Uzsonna</b>                                     | Teljes kiőrlésű zsemle (TM), Snidlinges margarinkrém, Zöldpaprika | Majorannás májpástétom, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű buci   | Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Csemege szalámi, Jégcsapretek               | Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci                                | Teljes kiőrlésű kifli (TM), Liga margarin (TM), Párizsi, Zöldpaprika                   |  |
|  | Energia: 280.00 Kcal / 1,170.40 Kj                                | Energia: 164.95 Kcal / 689.49 Kj   | Energia: 296.82 Kcal / 1,240.71 Kj  | Energia: 149.87 Kcal / 626.46 Kj   | Energia: 150.08 Kcal / 627.33 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  |  |
|  | 4.80 g    21.78 g    5.79 g                                       | 7.39 g    8.22 g    2.23 g   | 9.68 g    21.27 g    6.78 g   | 5.29 g    7.49 g    1.94 g   | 7.37 g    13.05 g    4.01 g  |  |
| Szénhidrát    Cukor    Só                          | Szénhidrát    Cukor    Só   | Szénhidrát    Cukor    Só  | Szénhidrát    Cukor    Só   | Szénhidrát    Cukor    Só  |  |  |
| 17.46 g    0.60 g    0.54 g                        | 15.13 g    0.80 g    1.38 g                                       | 16.33 g    0.00 g    1.84 g  | 15.11 g    0.18 g    0.39 g   | 16.54 g    0.45 g    1.13 g  |  |  |
| 1  | 1   | 1  | 1   | 1,(10)   |  |  |





## Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

|   |             | hétfő  | kedd  | szerda   | csütörtök  | péntek  |           |            |         |          |            |         |          |            |        |          |
|---|-------------|--|---|--|--|---|-----------|------------|---------|----------|------------|---------|----------|------------|--------|----------|
| <b>(00035)<br/>Diabetikus-35<br/>g CH</b> | <b>Ebéd</b> | Tárkonyos zöldségleves GM*, Csikós tokány GM, TM*, Főtt tészta 35 CH | Csurgatott tojásleves*, Sült csirkecsíkok, Tökfőzelék 35 CH*, Tk. kenyér (35) | Zöldfűszeres bulgur 35 CH, Fokhagyma krémleves GM TM*, Provence-i sertésragu | Zöldségkrémleves GM, TM*, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya 35 CH, Csemegeuborka | Zöldbaleves GM, Currys, póréhagymás csirkecsíkok*, Zöldséges rizs 35 CH |           |            |         |          |            |         |          |            |        |          |
|   |             | Energia: 683.63 Kcal / 2,857.57 KJ                                   | Energia: 509.30 Kcal / 2,128.87 KJ  | Energia: 342.46 Kcal / 1,431.48 KJ   | Energia: 927.80 Kcal / 3,878.20 KJ   | Energia: 327.56 Kcal / 1,369.20 KJ                                      |           |            |         |          |            |         |          |            |        |          |
|   |             | Fehérje  | Zsír  | T.Zsírsv   | Fehérje  | Zsír  | T.Zsírsv  | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje    | Zsír   | T.Zsírsv |
|   |             | 24.44 g  | 47.49 g   | 12.52 g  | 27.85 g  | 27.44 g   | 5.07 g    | 23.36 g    | 13.50 g | 3.14 g   | 23.51 g    | 76.20 g | 24.25 g  | 29.46 g    | 7.00 g | 0.89 g   |
|   |             | Szénhidrát   | Cukor   | Só   | Szénhidrát   | Cukor   | Só        | Szénhidrát | Cukor   | Só       | Szénhidrát | Cukor   | Só       | Szénhidrát | Cukor  | Só       |
| 38.65 g                                   | 2.20 g      | 3.00 g   | 36.96 g   | 0.90 g   | 3.78 g   | 37.90 g   | 1.68 g    | 2.45 g     | 37.61 g | 3.52 g   | 7.28 g     | 38.71 g | 2.19 g   | 3.82 g     |        |          |
|   |             | 1,(10),(12)  | 1,3,7   | 1  |  | (1),(10),(12)   | (10),(12) |            |         |          |            |         |          |            |        |          |

