

Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00009) Glutén mentes	Zöldborsóleves mir.LÉ., Bolognai spagetti LÉ*, Alma*	Daragaluska leves LÉ.tej- tojm., bakonyi pulykatokány LÉ. isk, Főtt burgonya isk, Uborka (csemege)*	Pirított tészta leves LÉ., Rántott hal iskLÉ., Párolt zöldség isk., Őszibarackbefőtt (hámozott)*	MájgaluskalevesLÉtej- tart-tojm, Sajtos makaróni isk.LÉ., Mandarin*	Meggyleves mir.LÉ.Tej- tojm., Csirkeragu LÉ.isk., Zöldséges rizs*isk.
		Energia: 694,95 Kcal / 2 904,89 KJ Fehérje 28,47 g Zsír 27,95 g T.Zsírsav 9,78 g Szénhidrát 80,19 g Cukor 0,00 g Só 4,05 g	Energia: 567,93 Kcal / 2 373,95 KJ Fehérje 30,70 g Zsír 21,90 g T.Zsírsav 6,54 g Szénhidrát 60,83 g Cukor 0,00 g Só 5,75 g	Energia: 663,27 Kcal / 2 772,47 KJ Fehérje 27,97 g Zsír 33,89 g T.Zsírsav 4,57 g Szénhidrát 60,00 g Cukor 14,01 g Só 1,40 g	Energia: 650,31 Kcal / 2 718,30 KJ Fehérje 22,16 g Zsír 17,29 g T.Zsírsav 7,57 g Szénhidrát 99,64 g Cukor 0,00 g Só 1,62 g	Energia: 422,79 Kcal / 1 767,26 KJ Fehérje 22,02 g Zsír 1,84 g T.Zsírsav 0,28 g Szénhidrát 97,06 g Cukor 24,98 g Só 0,70 g
	(00011) Tej-marhahus-méz-mogyorom.	Zöldborsóleves mir. isk, Bolognai spagetti iskTejm., Alma*	Daragaluska leves isk3x- i, bakonyi pulykatokány Tejm. isk, Főtt burgonya isk, Uborka (csemege)*	Pirított tészta leves, Rántott hal iskTejm., Zöldséges bulgur isk, Őszibarackbefőtt (hámozott)*	Májgombóc leves isk 3x- i, Húsos metélt iskTejm., Mandarin*	Meggyleves mir. tejQ all, Csirkeragu tejm.isk., Zöldséges rizs*isk.
		Energia: 430,75 Kcal / 1 800,54 KJ Fehérje 30,09 g Zsír 21,78 g T.Zsírsav 6,10 g Szénhidrát 98,38 g Cukor 1,60 g Só 2,39 g	Energia: 475,87 Kcal / 1 989,14 KJ Fehérje 27,12 g Zsír 17,74 g T.Zsírsav 4,27 g Szénhidrát 50,73 g Cukor 0,00 g Só 2,96 g	Energia: 788,82 Kcal / 3 297,27 KJ Fehérje 32,84 g Zsír 40,04 g T.Zsírsav 5,45 g Szénhidrát 108,33 g Cukor 14,00 g Só 1,68 g	Energia: 749,33 Kcal / 3 132,20 KJ Fehérje 36,63 g Zsír 42,81 g T.Zsírsav 10,29 g Szénhidrát 91,16 g Cukor 0,00 g Só 7,84 g	Energia: 388,87 Kcal / 1 625,48 KJ Fehérje 22,77 g Zsír 1,87 g T.Zsírsav 0,31 g Szénhidrát 87,80 g Cukor 14,99 g Só 1,09 g

Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00012) Tej-toj-hal-parad-fah-élesz-fuszer	Zöldborsóleves mir.LÉ., Natúr sertésborda isk, Tészta köret isk.LÉ., Alma*	Daragaluska leves LÉ.tej-tojm., bakonyi pulykatok.Tej-tartm., Főtt burgonya isk	Pírított tészta leves Tojasm., Rántottsertéssz.tej-tojásQ., Zöldséges bulgur isk	MájgaluskalevesLÉtej-tart-tojm, Húsos metélt isk.Tej-toj-parad, Mandarin*	Meggylev.mir.Tej-tart-fahéjm., Csirkeragu tejm.isk., Zöldséges rizs*isk.
		Energia: 722,79 Kcal / 3 021,26 KJ	Energia: 534,48 Kcal / 2 234,13 KJ	Energia: 569,31 Kcal / 2 379,72 KJ	Energia: 435,24 Kcal / 1 819,30 KJ	Energia: 388,50 Kcal / 1 623,93 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		29,32 g 23,98 g 4,33 g	30,16 g 20,09 g 5,62 g	34,62 g 16,21 g 3,96 g	31,43 g 32,42 g 8,33 g	22,77 g 1,87 g 0,30 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	95,02 g 0,00 g 3,51 g	57,20 g 0,00 g 4,28 g	78,29 g 0,00 g 0,96 g	74,87 g 0,00 g 1,17 g	87,72 g 14,99 g 0,80 g	
	(00018) Tejtartositom.	Zöldborsóleves mir. isk, Bolognai spagetti iskTej-tartm, Alma*	Daragaluska leves.tej-tartm., bakonyi pulykatok.Tej-tartm., Főtt burgonya isk	Pírított tészta leves, Rántott hal iskTejm., Zöldséges bulgur isk	Májgombóc leves isk 3x-i, Húsos metélt iskTej-tartm., Mandarin*	Meggyleves mir. isk.Tej-tartm., Csirkeragu tejm.isk., Zöldséges rizs*isk.
		Energia: 416,51 Kcal / 1 741,01 KJ	Energia: 519,14 Kcal / 2 170,01 KJ	Energia: 701,01 Kcal / 2 930,22 KJ	Energia: 746,04 Kcal / 3 118,45 KJ	Energia: 388,87 Kcal / 1 625,48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
29,44 g 21,65 g 6,11 g		29,00 g 18,63 g 5,21 g	32,34 g 40,04 g 5,45 g	36,48 g 42,78 g 10,29 g	22,77 g 1,87 g 0,31 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
95,78 g 1,60 g 2,15 g	57,84 g 0,00 g 0,79 g	87,13 g 0,00 g 1,67 g	90,56 g 0,00 g 7,79 g	87,80 g 14,99 g 1,09 g		
(00019) Tejtart.szojam.reflu X	Zöldborsóleves mir. isk, Bolognai spagetti iskTej-tartm, Alma*	Daragaluska leves isk3x-i, Pulykatokány zsírszeg., Főtt burgonya isk	Pírított tészta leves, Rántott hal iskTejm., Zöldséges bulgur isk	Magyaros májgomb.lev.zsírsz., Húsos metélt iskTejm.reflux, Mandarin*	Meggyleves mir. isk.Tej-tartm., Csirkeragu tejm.isk., Zöldséges rizs*isk.	
	Energia: 416,51 Kcal / 1 741,01 KJ	Energia: 405,16 Kcal / 1 693,57 KJ	Energia: 701,01 Kcal / 2 930,22 KJ	Energia: 759,82 Kcal / 3 176,05 KJ	Energia: 388,87 Kcal / 1 625,48 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	29,44 g 21,65 g 6,11 g	22,47 g 16,37 g 3,93 g	32,34 g 40,04 g 5,45 g	37,58 g 43,25 g 10,45 g	22,77 g 1,87 g 0,31 g	

Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	95,78 g	1,60 g	2,15 g	40,92 g	0,00 g	1,16 g	87,13 g	0,00 g	1,67 g	94,64 g	0,00 g	2,83 g	87,80 g	14,99 g	1,09 g
(00022) Tej-kakao-borso-dio-kokusz-szezám	Zöldségleves mir.isk.z.borsom., Bolognai spagetti iskTejm., Alma*			Daragaluska leves isk.zborsom., bakonyi pulykatokány Tejm. isk, Főtt burgonya isk, Uborka (csemege)*			Pirított tészta leves, Rántott hal iskTejm., Párolt bulgur isk, Őszibarackbefőtt (hámozott)*			Májgombóc leves isk 3x-i, Húsos metélt iskTejm., Mandarin*			Meggyleves mir. tejQ all, Csirkeragu tejm.isk., Párolt rizs *isk		
	Energia: 356,36 Kcal / 1 489,58 KJ			Energia: 445,67 Kcal / 1 862,90 KJ			Energia: 870,91 Kcal / 3 640,40 KJ			Energia: 749,33 Kcal / 3 132,20 KJ			Energia: 402,22 Kcal / 1 681,28 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	24,16 g	23,93 g	6,28 g	27,51 g	13,14 g	3,75 g	34,42 g	42,07 g	5,70 g	36,63 g	42,81 g	10,29 g	22,31 g	3,67 g	0,51 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
81,09 g	1,60 g	1,36 g	53,14 g	0,00 g	3,02 g	120,80 g	14,00 g	1,49 g	91,16 g	0,00 g	7,84 g	84,92 g	14,99 g	1,02 g	
(00024) Tej-tojás-gluténm.isk.	Zöldborsóleves mir.LÉ., Bolognai spagetti LÉ*tej-toj, Alma*			Daragaluska leves LÉ.tej-tojm., bakonyi pulykatokányLÉ.Tej-toj, Főtt burgonya isk, Uborka (csemege)*			Pirított tészta leves LÉ., Rántott hal LÉ.Tej-toj, Párolt zöldség isk., Őszibarackbefőtt (hámozott)*			Májgaluska levesLÉtej-tart-tojm, Húsos met.LÉ-Tej-toj-tartm., Mandarin*			Meggyleves mir. isk.LÉ-tejm., Csirkeragu LÉ-tejm.isk., Zöldséges rizs*isk.		
	Energia: 620,58 Kcal / 2 594,02 KJ			Energia: 512,67 Kcal / 2 142,96 KJ			Energia: 507,50 Kcal / 2 121,35 KJ			Energia: 634,99 Kcal / 2 654,26 KJ			Energia: 391,87 Kcal / 1 638,02 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	22,93 g	22,33 g	6,21 g	26,47 g	18,41 g	4,98 g	26,77 g	19,07 g	2,77 g	20,95 g	23,79 g	5,79 g	22,09 g	1,96 g	0,30 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
79,87 g	0,00 g	3,57 g	59,18 g	0,00 g	6,14 g	55,84 g	14,01 g	1,86 g	82,59 g	0,00 g	4,78 g	88,94 g	14,99 g	1,10 g	
(00039) Kakao-	Zöldborsóleves mir. ,			Daragaluska leves ,			Pirított tészta leves,			Magyaros májgombóc			Meggyleves mir.+bef,		

Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

ételszinezék mentes	Bolognai spagetti 7-10, Alma*	Bakonyi pulykatokány 7-10, Főtt burgonya / 20 x, Uborka (csemege)*	Rántott hal isk 5x-i, Zöldséges bulgur 7-10, Majonéz (vödrös)*	leves *, Sajtos makaróni isk 5x-i, Mandarin*	Csirkeragu x, Zöldséges rizs*
	Energia: 823,54 Kcal / 3 442,40 KJ	Energia: 351,46 Kcal / 1 469,10 KJ	Energia: 820,46 Kcal / 3 429,52 KJ	Energia: 737,49 Kcal / 3 082,71 KJ	Energia: 464,92 Kcal / 1 943,37 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
	41,06 g 34,50 g 12,42 g	8,66 g 10,13 g 2,07 g	13,34 g 64,66 g 7,88 g	29,72 g 42,07 g 10,85 g	31,98 g 11,39 g 1,43 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	85,01 g 1,40 g 3,82 g	55,24 g 0,00 g 1,81 g	75,01 g 0,00 g 1,40 g	97,68 g 0,00 g 3,58 g	87,42 g 14,99 g 2,24 g
(00040) Tej-glutén-ol.mag mentes	Zöldborsóleves mir.LÉ-olajm., Bolognai spa.LÉ*tej-toj-olajm., Alma*	Daragaluska leves LÉ.tej-olajm, Bakonyi pulykatok.LÉ-tej-olajm, Főtt burgonya isk, Uborka (csemege)*	Pirított tészta leves LÉ-olajm, Rántott hal LÉ.Tej-toj-olajm., Párolt zöldség olajm.isk., Őszibarackbefőtt (hámozott)*	Májgal,lev.LÉ.tej-olajm., Húsos met.LÉ-Tej-olajm., Mandarin*	Meggyleves mir. isk.LÉ-tejm., Csirkeragu zsirsz.LÉ-olajm., Zöldséges rizs*isk.olajm.
	Energia: 623,71 Kcal / 2 607,11 KJ	Energia: 506,27 Kcal / 2 116,21 KJ	Energia: 500,11 Kcal / 2 090,46 KJ	Energia: 638,64 Kcal / 2 669,52 KJ	Energia: 394,92 Kcal / 1 650,77 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
	22,93 g 22,68 g 7,53 g	25,83 g 18,41 g 5,51 g	26,78 g 18,25 g 6,52 g	21,00 g 24,27 g 7,89 g	22,76 g 5,56 g 1,70 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	79,87 g 0,00 g 1,02 g	58,24 g 0,00 g 2,69 g	55,84 g 14,01 g 1,86 g	82,41 g 0,00 g 4,77 g	77,90 g 14,99 g 0,83 g
(00099) 160g CH	Zöldborsóleves mir. isk.diab., Bolognai spagetti diab.40g	Daragaluska leves park, bakonyi pulykacomb diab.x, Főtt burgonya diab, Uborka (csemege)*	Pirított tészta leves, Rántott hal diab.*, Párolt zöldség isk., Őszibarackbefőtt (diabetikus)	Májgaluska leves diab. *, Sajtos makaróni 50gr.diab	Meggyleves mir. diab. x, Csirkeragu x, Zöldséges rizs diab(brok-karf)
	Energia: 505,74 Kcal / 2 113,99 KJ	Energia: 503,98 Kcal / 2 106,64 KJ	Energia: 493,14 Kcal / 2 061,33 KJ	Energia: 265,44 Kcal / 1 109,54 KJ	Energia: 241,44 Kcal / 1 009,22 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
	35,60 g 30,85 g 12,50 g	29,54 g 20,36 g 5,50 g	30,41 g 27,53 g 3,91 g	23,30 g 17,46 g 7,98 g	30,44 g 5,29 g 1,72 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

zsirszegeny-so-fuszerszegeny.1 75CH	ovi.diab., Bolognai spagetti diab.40g	bakonyi pulykatokány zsírsz., Főtt burgonya diab, Uborka (csemege)*	zsírsz., Natur halfilé ovi, Zölds.bulgur diab. (s,répa,brok	májgomb.lev.zsírsz., Sajtos makaróni 40gr diab	Csirkeragu zsírsz., Zöldséges rizs diab(brok-karf)
	Energia: 480,48 Kcal / 2 008,41 KJ	Energia: 449,61 Kcal / 1 879,37 KJ	Energia: 299,65 Kcal / 1 252,54 KJ	Energia: 188,64 Kcal / 788,52 KJ	Energia: 234,52 Kcal / 980,29 KJ
	Fehérje 33,95 g Zsír 30,74 g T.Zsírsav 12,50 g Szénhidrát 51,75 g Cukor 0,00 g Só 1,92 g	Fehérje 27,24 g Zsír 17,90 g T.Zsírsav 4,89 g Szénhidrát 43,75 g Cukor 0,00 g Só 2,34 g	Fehérje 21,40 g Zsír 16,47 g T.Zsírsav 1,79 g Szénhidrát 48,83 g Cukor 0,00 g Só 1,21 g	Fehérje 20,24 g Zsír 23,87 g T.Zsírsav 9,13 g Szénhidrát 50,25 g Cukor 0,00 g Só 2,76 g	Fehérje 30,17 g Zsír 5,27 g T.Zsírsav 1,71 g Szénhidrát 45,34 g Cukor 0,00 g Só 1,35 g
(00114) Tejszoja-mogyoró-magkukoricam.	Zöldborsóleves mir. isk, Bolognai spagetti iskTejm., Alma*	bakonyi pulyka isKLÉ.Tejkukor, Daragaluska leves isk3x-i, Főtt burgonya isk, Uborka (csemege)*	Pirított tészta leves, Rántott hal iskTejm., Zöldséges bulgur isk, Őszibarackbefőtt (hámozott)*	Májgal,lev.LÉ.tej-toj-kukorm., Húsos metélt iskTejm., Mandarin*	Meggyleves mir. tejQ all, Csirkeragu tejm.isk., Zöldséges rizs*isk.
	Energia: 430,75 Kcal / 1 800,54 KJ	Energia: 472,24 Kcal / 1 973,96 KJ	Energia: 788,82 Kcal / 3 297,27 KJ	Energia: 833,12 Kcal / 3 482,44 KJ	Energia: 388,87 Kcal / 1 625,48 KJ
	Fehérje 30,09 g Zsír 21,78 g T.Zsírsav 6,10 g Szénhidrát 98,38 g Cukor 1,60 g Só 2,39 g	Fehérje 26,51 g Zsír 17,67 g T.Zsírsav 4,25 g Szénhidrát 50,60 g Cukor 0,00 g Só 2,94 g	Fehérje 32,84 g Zsír 40,04 g T.Zsírsav 5,45 g Szénhidrát 108,33 g Cukor 14,00 g Só 1,68 g	Fehérje 38,62 g Zsír 36,18 g T.Zsírsav 9,15 g Szénhidrát 86,18 g Cukor 0,00 g Só 6,45 g	Fehérje 22,77 g Zsír 1,87 g T.Zsírsav 0,31 g Szénhidrát 87,80 g Cukor 14,99 g Só 1,09 g
(00118) Mogyorósárgabarackmentes	Zöldborsóleves mir. , Bolognai spagetti 7-10, Alma*	Daragaluska leves , Bakonyi pulykatokány 7-10, Főtt burgonya / 20 x, Uborka (csemege)*	Pirított tészta leves, Rántott hal isk 5x-i, Zöldséges bulgur 7-10, Majonéz (vödrös)*	Magyaros májgombóc leves *, Sajtos makaróni isk 5x-i, Mandarin*	Meggyleves mir.+bef, Csirkeragu isk., Zöldséges rizs*
	Energia: 823,54 Kcal / 3 442,40 KJ	Energia: 351,46 Kcal / 1 469,10 KJ	Energia: 820,46 Kcal / 3 429,52 KJ	Energia: 737,49 Kcal / 3 082,71 KJ	Energia: 461,46 Kcal / 1 928,90 KJ
	Fehérje 41,06 g Zsír 34,50 g T.Zsírsav 12,42 g Szénhidrát 51,75 g Cukor 0,00 g Só 1,92 g	Fehérje 8,66 g Zsír 10,13 g T.Zsírsav 2,07 g Szénhidrát 43,75 g Cukor 0,00 g Só 2,34 g	Fehérje 13,34 g Zsír 64,66 g T.Zsírsav 7,88 g Szénhidrát 48,83 g Cukor 0,00 g Só 1,21 g	Fehérje 29,72 g Zsír 42,07 g T.Zsírsav 10,85 g Szénhidrát 50,25 g Cukor 0,00 g Só 2,76 g	Fehérje 21,97 g Zsír 10,98 g T.Zsírsav 1,33 g Szénhidrát 45,34 g Cukor 0,00 g Só 1,35 g

Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

	85,01 g	1,40 g	3,82 g	55,24 g	0,00 g	1,81 g	75,01 g	0,00 g	1,40 g	97,68 g	0,00 g	3,58 g	86,51 g	14,99 g	1,48 g

Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

(00154) Tej-tojas-tartositoMentes	Zöldborsóleves mir.LÉ., Bolognai spagetti LÉ*tej-toj, Alma*			Daragaluska leves Tojasm., bakonyi pulykatokányTej-tartm., Főtt burgonya ovi			Pírított tészta leves Tojasm., Rántott hal LÉ.Tej-toj, Zöldséges bulgur ovi, Alma*			MájgaluskalevesLÉtej-tart-tojm, hússtészta Tej-Toj-SzojaCs.Ma, Mandarin*			Meggyleves mir.Tej-tartm., Csirkeragu tejm.ovi, Zöldséges rizs*ovi		
	Energia: 620,58 Kcal / 2 594,02 KJ			Energia: 485,85 Kcal / 2 030,85 KJ			Energia: 563,18 Kcal / 2 354,09 KJ			Energia: 565,52 Kcal / 2 363,87 KJ			Energia: 281,65 Kcal / 1 177,30 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	22,93 g	22,33 g	6,21 g	26,05 g	17,91 g	4,90 g	27,51 g	18,21 g	2,68 g	28,93 g	22,83 g	13,28 g	20,04 g	1,90 g	0,28 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79,87 g	0,00 g	3,57 g	54,12 g	0,00 g	4,47 g	78,16 g	0,00 g	1,40 g	60,25 g	0,00 g	1,78 g	63,69 g	9,99 g	1,10 g	
(00155) Lisztérzékeny Tej-Toj.mentes	Zöldborsóleves mir.LÉ., Bolognai spagetti LÉ*tej-toj, Alma*			Daragaluska leves LÉ.tej-tojm., bakonyi pulykatokányLÉ.Tej-toj, Főtt burgonya ovi, Uborka (csemege)*			Pírított tészta leves LÉ., Rántott hal LÉ.Tej-toj, Párolt zöldség ovi, Őszibarackbefőtt (hámozott)*			MájgaluskalevesLÉtej-tart-tojm, Húsos met.LÉ-Tej-toj-tartm., Mandarin*			Meggyleves mir.LÉ.Tej-tojm., Csirkeragu LÉ-tejm.ovi, Zöldséges rizs*ovi		
	Energia: 620,58 Kcal / 2 594,02 KJ			Energia: 501,91 Kcal / 2 097,98 KJ			Energia: 466,91 Kcal / 1 951,68 KJ			Energia: 634,99 Kcal / 2 654,26 KJ			Energia: 325,38 Kcal / 1 360,09 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	22,93 g	22,33 g	6,21 g	26,16 g	18,38 g	4,98 g	25,75 g	18,99 g	2,76 g	20,95 g	23,79 g	5,79 g	19,77 g	1,75 g	0,26 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79,87 g	0,00 g	3,57 g	56,92 g	0,00 g	5,90 g	47,02 g	9,80 g	1,62 g	82,59 g	0,00 g	4,78 g	75,27 g	24,98 g	0,69 g	
(00156) Egy.szig.marhah.alma,olajosm.be nzo	Zöldborsóleves mir. ovi, Bolognai spagetti oviTej-tartm, Körte*			Daragaluska leves ovi, bakonyi pulykatokányTej-tartm., Főtt burgonya ovi			Pírított tészta leves, Rántott hal Tejm.ovi, Zöldséges bulgur ovi			Májgal,lev.LÉ.tej-toj-kukorm., Húsos metélt Tej-Tart.M., Mandarin*			Meggyleves mir.LÉ-tej-tartm., Csirkeragu tejm.ovi, Zöldséges rizs*ovi		
	Energia: 590,77 Kcal / 2 469,42 KJ			Energia: 386,42 Kcal / 1 615,24 KJ			Energia: 451,24 Kcal / 1 886,18 KJ			Energia: 646,66 Kcal / 2 703,04 KJ			Energia: 278,91 Kcal / 1 165,84 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	28,25 g	20,37 g	6,10 g	21,02 g	15,06 g	3,41 g	30,10 g	18,27 g	2,90 g	29,79 g	26,12 g	6,20 g	20,13 g	1,76 g	0,26 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só

Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

	71,91 g	1,40 g	1,36 g	40,62 g	0,00 g	1,27 g	75,62 g	0,00 g	1,65 g	71,44 g	0,00 g	1,69 g	63,33 g	9,99 g	0,69 g
(00157) Tej-tart.szorbinsav-benzoésav-baná	Zöldborsóleves mir. ovi, Bolognai spagetti oviTej-tartm, Alma*			Daragaluska leves ovi, bakonyi pulykatokányTej-tartm., Főtt burgonya ovi			Pirított tészta leves, Natur halfilé ovi, Párolt bulgur ovi			Húsgombócleves ,LÉ.tejtojm, Húsos metélt Tej-Tart.M., Mandarin*			Meggyleves mir.Tej-tartm., Csirkeragu zsirsz., Párolt rizs *ovi		
	Energia: 635,13 Kcal / 2 654,84 KJ			Energia: 386,42 Kcal / 1 615,24 KJ			Energia: 473,31 Kcal / 1 978,44 KJ			Energia: 690,60 Kcal / 2 886,71 KJ			Energia: 354,32 Kcal / 1 481,06 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	28,79 g	20,97 g	6,10 g	21,02 g	15,06 g	3,41 g	25,40 g	21,53 g	2,41 g	38,93 g	30,57 g	8,16 g	30,77 g	4,15 g	0,58 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80,61 g	1,40 g	1,37 g	40,62 g	0,00 g	1,27 g	76,06 g	0,00 g	1,64 g	67,03 g	0,00 g	1,64 g	74,35 g	9,99 g	0,92 g	
(00158) Tejmentés bölc	Sóskafőzelék mir bölcsiTejm., Tojasomlett bölcsiTejm., Alma*			Csőbensült brokkoli Tejm.bölc, Csirkemell ragu bölc, Körte*, Félbarna kenyér*			Raguleves cs.mell bölc, Tejberizs szilvával tejm.bölc, Félbarna kenyér*			Paradicsom mártás bölc, Zabpelyhes húsgombóc bölc., Alma*, Félbarna kenyér*			Paprikás burg. cs.comb bölc, Cékasaláta (csemege, szeletel, Banán*		
	Energia: 290,58 Kcal / 1 214,62 KJ			Energia: 202,98 Kcal / 848,46 KJ			Energia: 407,13 Kcal / 1 701,80 KJ			Energia: 382,71 Kcal / 1 599,73 KJ			Energia: 361,50 Kcal / 1 511,07 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	14,24 g	10,17 g	2,20 g	20,45 g	6,56 g	1,48 g	20,11 g	4,75 g	0,83 g	17,17 g	7,38 g	1,56 g	16,00 g	7,73 g	1,22 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,95 g	7,39 g	0,68 g	29,06 g	0,27 g	1,31 g	81,20 g	11,05 g	0,83 g	63,24 g	7,39 g	1,96 g	55,54 g	0,00 g	0,65 g	
(00160) Tej-Rizs-,Szója-	Zöldborsóleves mir. ovi, Bolognai spagetti oviTejm., Alma*			Daragaluska leves ovi, bakonyi pulykatokányTej-tartm., Főtt burgonya ovi, Uborka (csemege)*			Pirított tészta leves, Rántott hal Tejm.ovi, Zöldséges bulgur ovi			Magyaros májgombóc leves ovi*, Húsos metélt Tej-Tart.M., Mandarin*			Meggyleves mir. tejQ all, Csirkeragu tejm.ovi, Párolt bulgur		
	Energia: 647,18 Kcal / 2 705,21 KJ			Energia: 394,68 Kcal / 1 649,76 KJ			Energia: 451,24 Kcal / 1 886,18 KJ			Energia: 561,49 Kcal / 2 347,03 KJ			Energia: 648,24 Kcal / 2 709,64 KJ		

Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

banán-,dióm.ovi	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	29,34 g	21,08 g	6,09 g	21,38 g	15,12 g	3,41 g	30,10 g	18,27 g	2,90 g	27,25 g	32,49 g	7,24 g	33,94 g	6,25 g	0,90 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
82,81 g	1,40 g	1,57 g	42,18 g	0,00 g	2,71 g	75,62 g	0,00 g	1,65 g	75,30 g	0,00 g	2,62 g	137,05 g	14,99 g	1,46 g			
(00161) Szója-tejmentes reflux.isk.			Zöldborsóleves mir. isk, Bolognai spagetti iskTej-tartm			Daragaluska leves isk3x-i, Pulykatokány zsírsv., Főtt burgonya isk, Uborka (csemege)*			Pirított tészta leves, Rántott hal iskTejm., Zöldséges bulgur isk, Őszibarackbefőtt (hámozott)*			Magyaros májgomb.lev.zsírsv., Húsos metélt iskTejm.reflux, Mandarin*			Meggyleves mir. isk.Tejtartm., Csirkeragu tejm.isk., Zöldséges rizs*isk.		
Energia: 364,33 Kcal / 1 522,90 KJ			Energia: 413,42 Kcal / 1 728,10 KJ			Energia: 771,26 Kcal / 3 223,87 KJ			Energia: 759,82 Kcal / 3 176,05 KJ			Energia: 388,87 Kcal / 1 625,48 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
28,84 g	21,05 g	6,11 g	22,83 g	16,43 g	3,93 g	32,74 g	40,04 g	5,45 g	37,58 g	43,25 g	10,45 g	22,77 g	1,87 g	0,31 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
85,28 g	1,60 g	2,13 g	42,48 g	0,00 g	2,60 g	104,09 g	11,20 g	1,67 g	94,64 g	0,00 g	2,83 g	87,80 g	14,99 g	1,09 g			
(00164) Tej, Zöldborsó, Fahéj,tart.E-250			Tarhonyaleves Tej-z,borsoE-250, Bolognai spagetti oviTej-tartm, Alma*			Daragaluska leves ovi z.borsom, bakonyi pulykatokányTej-tartm., Főtt burgonya ovi			Pirított tészta leves, Rántott hal Tejm.ovi, Párolt bulgur ovi			Magyaros májgombóc leves ovi*, húsostészta TM, Mandarin*			Meggyleves mir.Tejfahéjm., Csirkeragu tejm.ovi, Párolt rizs *ovi		
Energia: 642,61 Kcal / 2 686,11 KJ			Energia: 374,57 Kcal / 1 565,70 KJ			Energia: 499,49 Kcal / 2 087,87 KJ			Energia: 264,67 Kcal / 1 106,32 KJ			Energia: 357,09 Kcal / 1 492,64 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
26,63 g	21,87 g	6,17 g	21,84 g	11,11 g	3,10 g	30,46 g	20,16 g	3,14 g	28,93 g	29,43 g	8,30 g	21,02 g	3,74 g	0,49 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
82,53 g	1,40 g	0,85 g	45,68 g	0,00 g	1,54 g	80,59 g	0,00 g	1,16 g	78,53 g	0,00 g	2,78 g	74,71 g	9,99 g	1,03 g			

Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

	(00166) Csirke, marhahentes, tej, szója, tojás	Zöldborsóleves mir. LÉ., Bolognai spagetti LÉ*tejt, Alma*			Daragaluska leves LÉ.tejt, bakonyi pulykatokány Tejm. isk, Főtt burgonya isk			Rántott halTej- tojásQ all, Pirított tészta leves Tojasm., Zöldséges bulgur isk			MájgaluskalevesLÉtejtart-tojm, Húsos met.LÉ-Tejt-tojtartm., Mandarin*			Meggyleves mir. tejQ all, Sertés ragu isk., Zöldséges rizs*isk.	
Energia: 620,58 Kcal / 2 594,02 KJ			Energia: 546,21 Kcal / 2 283,16 KJ			Energia: 542,42 Kcal / 2 267,32 KJ			Energia: 634,99 Kcal / 2 654,26 KJ			Energia: 641,28 Kcal / 2 680,55 KJ			
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
22,93 g		22,33 g	6,21 g	31,06 g	20,28 g	5,62 g	28,78 g	17,45 g	2,67 g	20,95 g	23,79 g	5,79 g	22,11 g	22,17 g	7,17 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79,87 g	0,00 g	3,57 g	58,77 g	0,00 g	4,54 g	74,66 g	0,00 g	0,90 g	82,59 g	0,00 g	4,78 g	89,09 g	14,99 g	1,12 g	
(00167) Szorbinsav-benzoosavm. bölc.	Sertés aprópecsenye bölc, Petrezselymes burg. bölc, Félbarna kenyér*, Alma*			Húsgombócleves bölc, Húsosmetélt bölc Benz-szorb			Rakott burg. sertés. tejbölc, Mandarin*			Lecsós csirkecomb friss. bölc, Petrezselymes bulgur bölc, Banán*			Halfasírt bölc Tejm., Parajfőzelék mir. bölcTejm., Alma*, Félbarna kenyér*		
	Energia: 441,40 Kcal / 1 845,05 KJ			Energia: 413,26 Kcal / 1 727,43 KJ			Energia: 291,08 Kcal / 1 216,71 KJ			Energia: 392,45 Kcal / 1 640,44 KJ			Energia: 379,11 Kcal / 1 584,68 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	17,10 g	14,89 g	4,63 g	23,76 g	18,32 g	5,30 g	14,87 g	9,41 g	2,11 g	20,51 g	7,69 g	1,35 g	19,59 g	5,92 g	0,71 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58,44 g	0,00 g	0,70 g	39,31 g	0,00 g	0,90 g	38,10 g	0,00 g	0,35 g	62,65 g	0,00 g	0,32 g	61,20 g	7,50 g	1,31 g	
(00171) Benzoosav-szorbinsavm. ovi	Zöldborsóleves mir. ovi, Bolognai spagetti oviTejtartm, Alma*			Daragaluska leves ovi, bakonyi pulykatokányTejtartm., Főtt burgonya ovi			Pirított tészta leves, Rántott hal Tejm.ovi, Zöldséges bulgur ovi, Alma*			MájgaluskalevesLÉtejtart-tojm, Húsos metélt Tejt-Tart.M., Mandarin*			Meggyleves mir. Tejtartm., Csirkeragu tejm.ovi, Zöldséges rizs*ovi		
	Energia: 635,13 Kcal / 2 654,84 KJ			Energia: 386,42 Kcal / 1 615,24 KJ			Energia: 503,42 Kcal / 2 104,30 KJ			Energia: 648,02 Kcal / 2 708,72 KJ			Energia: 281,65 Kcal / 1 177,30 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	28,79 g	20,97 g	6,10 g	21,02 g	15,06 g	3,41 g	30,70 g	18,87 g	2,90 g	29,75 g	26,19 g	6,21 g	20,04 g	1,90 g	0,28 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80,61 g	1,40 g	1,37 g	40,62 g	0,00 g	1,27 g	86,12 g	0,00 g	1,67 g	71,62 g	0,00 g	1,70 g	63,69 g	9,99 g	1,10 g	

Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

(00172) Tej-toj-kukorica-hal-méz-dio-mák	Zöldborsólev.mir. oviToj-kukor, Bolognai spa. LÉ*tej-toj-kukor, Alma*			Daragaluska leves Tojasm., bakonyi pulykatokányTej-tartm., Főtt burgonya ovi			Pirított tészta leves Tojasm., Rántottsertéssz.tej-tojásQ., Párolt bulgur ovi, Őszibarackbefőtt (hámozott)*			Májgal,lev.tej-tart-toj-kukorm, hústészta Tej-Toj-SzojaCs.Ma, Mandarin*			Meggyleves mir.Tejtartm., Csirkeragu tejm.ovi, Párolt rizs *ovi		
	Energia: 617,07 Kcal / 2 579,35 KJ			Energia: 485,85 Kcal / 2 030,85 KJ			Energia: 653,18 Kcal / 2 730,29 KJ			Energia: 563,85 Kcal / 2 356,89 KJ			Energia: 357,78 Kcal / 1 495,52 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	20,55 g	18,71 g	5,78 g	26,05 g	17,91 g	4,90 g	34,14 g	17,97 g	4,17 g	29,30 g	22,78 g	13,29 g	21,03 g	3,76 g	0,49 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88,19 g	0,00 g	1,44 g	54,12 g	0,00 g	4,47 g	92,55 g	11,20 g	0,46 g	59,62 g	0,00 g	1,77 g	74,85 g	9,99 g	1,04 g	
(99988) Tejmentes isk.	Zöldborsóleves mir. isk, Bolognai spagetti iskTejm., Alma*			Daragaluska leves isk3x-i, bakonyi pulykatokány Tejm. isk, Főtt burgonya isk, Uborka (csemege)*			Pirított tészta leves, Rántott hal iskTejm., Zöldséges bulgur isk, Őszibarackbefőtt (hámozott)*			Májgombóc leves isk 3x-i, Húsos metélt iskTejm., Mandarin*			Meggyleves mir. tejQ all, Csirkeragu tejm.isk., Zöldséges rizs*isk.		
	Energia: 430,75 Kcal / 1 800,54 KJ			Energia: 475,87 Kcal / 1 989,14 KJ			Energia: 788,82 Kcal / 3 297,27 KJ			Energia: 749,33 Kcal / 3 132,20 KJ			Energia: 388,87 Kcal / 1 625,48 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	30,09 g	21,78 g	6,10 g	27,12 g	17,74 g	4,27 g	32,84 g	40,04 g	5,45 g	36,63 g	42,81 g	10,29 g	22,77 g	1,87 g	0,31 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98,38 g	1,60 g	2,39 g	50,73 g	0,00 g	2,96 g	108,33 g	14,00 g	1,68 g	91,16 g	0,00 g	7,84 g	87,80 g	14,99 g	1,09 g	
(99989)	Zöldborsólevespüre mir. x, Párolt sertésszelet			Daragaluska leves park,			Pirított tésztalev.pure park, Darált natúr			Májgaluskaleves pure,			Meggylevespüre mir.diab.Tejm.,		

Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

Diab.zsirsz.turmix	darált, Paradicsom mártás diab.x, Tört burgonya 150 g	Pulykatokány Tejm. darált, Tört burgonya	sertésszelet, Finomfőzelékpure *mir.* diabTM	Tejberizs fah.diab., Almapüré	Csirkeragu zsirsz.darált, Sárgarépapüréfőzelék diab., Tört burgonya 150 g
	Energia: 658,11 Kcal / 2 750,90 KJ	Energia: 615,21 Kcal / 2 571,58 KJ	Energia: 524,93 Kcal / 2 194,21 KJ	Energia: 471,10 Kcal / 1 969,20 KJ	Energia: 483,03 Kcal / 2 019,07 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	41,09 g 25,13 g 5,29 g	30,16 g 24,20 g 5,24 g	34,86 g 29,73 g 5,42 g	21,75 g 12,31 g 5,10 g	38,54 g 13,05 g 2,90 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	65,23 g 0,00 g 5,51 g	67,37 g 0,00 g 1,49 g	55,10 g 0,00 g 2,62 g	67,04 g 0,00 g 1,22 g	77,70 g 0,00 g 6,31 g
(99990) Tejmentes all. gy.	Zöldborsóleves mir. ovi, Bolognai spagetti oviTejm., Alma*	Daragaluska leves ovi, bakonyi pulykatokány Tejm., Főtt burgonya ovi, Uborka (csemege)*	Pírított tészta leves, Rántott hal Tejm.ovi, Zöldséges bulgur ovi, Őszibarackbefőtt (hámozott)*	Magyaros májgombóc leves ovi*, Húsos metélt Tej-Tart.M., Mandarin*	Meggyleves mir. tejQ all, Csirkeragu tejm.ovi, Zöldséges rizs*ovi
	Energia: 647,18 Kcal / 2 705,21 KJ	Energia: 403,66 Kcal / 1 687,30 KJ	Energia: 512,70 Kcal / 2 143,09 KJ	Energia: 561,49 Kcal / 2 347,03 KJ	Energia: 291,46 Kcal / 1 218,30 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	29,34 g 21,08 g 6,09 g	21,69 g 15,11 g 3,43 g	30,45 g 18,27 g 2,90 g	27,25 g 32,49 g 7,24 g	20,52 g 1,78 g 0,29 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	82,81 g 1,40 g 1,57 g	44,14 g 0,00 g 2,68 g	90,46 g 9,80 g 1,65 g	75,30 g 0,00 g 2,62 g	66,01 g 14,99 g 1,08 g
(99991) Tejszoja-citrusmentes	Zöldborsóleves mir. ovi, Bolognai spagetti oviTej-tartm, Alma*	Daragaluska leves ovi, bakonyi pulykatokány Tejm., Főtt burgonya ovi, Uborka (csemege)*	Pírított tészta leves, Rántott hal Tejm.ovi, Zöldséges bulgur ovi, Őszibarackbefőtt (hámozott)*	Magyaros májgombóc leves ovi*, Húsos metélt Tej-Tart.M., Alma*	Meggyleves mir.tej-citrusm., Csirkeragu tejm.ovi, Zöldséges rizs*ovi
	Energia: 635,13 Kcal / 2 654,84 KJ	Energia: 403,66 Kcal / 1 687,30 KJ	Energia: 512,70 Kcal / 2 143,09 KJ	Energia: 590,23 Kcal / 2 467,16 KJ	Energia: 289,93 Kcal / 1 211,91 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv

Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

	28,79 g	20,97 g	6,10 g	21,69 g	15,11 g	3,43 g	30,45 g	18,27 g	2,90 g	27,50 g	32,94 g	7,24 g	20,50 g	1,75 g	0,29 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	80,61 g	1,40 g	1,37 g	44,14 g	0,00 g	2,68 g	90,46 g	9,80 g	1,65 g	80,90 g	0,00 g	2,64 g	65,90 g	14,99 g	0,69 g
(99992) Tejmentes pépes	Zöldborsólevespüre mir. x, Párolt sertésszelet darált, Paradicsom mártás *, Félbarna kenyér*			Daragaluska leves park, Pulykatokány darált, Tört burgonya , Félbarna kenyér*			Pirított tésztalev.pure park, Rántott hal pépes park, Finomfőzelékpure*mir.* TM.x, Félbarna kenyér*			Májgaluskaleves pure, Tejberizs fah.Tejm.park., Banán*			Meggypüréleves TM, Csirkeragu zsirsz.darált, Sárgarépapüréfőzelék tej. , Félbarna kenyér*		
	Energia: 832,20 Kcal / 3 478,60 KJ			Energia: 763,11 Kcal / 3 189,80 KJ			Energia: 789,13 Kcal / 3 298,56 KJ			Energia: 726,14 Kcal / 3 035,27 KJ			Energia: 712,28 Kcal / 2 977,33 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	46,44 g	28,48 g	5,87 g	35,48 g	26,35 g	6,31 g	39,07 g	35,79 g	5,03 g	15,97 g	4,08 g	0,96 g	43,16 g	13,04 g	1,95 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96,60 g	11,99 g	3,48 g	94,17 g	0,00 g	2,04 g	103,23 g	5,00 g	3,16 g	154,97 g	44,96 g	0,97 g	130,90 g	24,98 g	5,47 g	
(99993) Fehérjeszegény zsirsz.175g diab	Zöldborsóleves mir. isk.diab., Pároltsertésszel.zsirsz.feh.sz., Paradicsom márt.feh.szeg.diab.			Daragaluska leves park, bakonyi pulykacomb feh.szeg.x, Főtt burgonya diab, Uborka (csemege)*			Pirított tészta leves, Natúr sertésszelet feh.sz.zsir, Párolt bulgur diab 40g, Őszibarackbefőtt (diabetikus)			Zöldségleves mir. feh.szeg.x, Sajtos makaróni diab.zsirsz.			Meggyleves mir. diab.TM x, Csirkeragu zsirsz.feh.szeg., párolt rizs diab (50 g) *		
	Energia: 410,62 Kcal / 1 716,39 KJ			Energia: 443,20 Kcal / 1 852,58 KJ			Energia: 457,75 Kcal / 1 913,40 KJ			Energia: 214,14 Kcal / 895,11 KJ			Energia: 270,14 Kcal / 1 129,19 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	20,79 g	15,09 g	2,45 g	24,03 g	16,58 g	3,98 g	17,81 g	26,60 g	3,92 g	12,23 g	18,23 g	5,72 g	15,65 g	3,43 g	0,46 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46,92 g	0,00 g	2,52 g	48,34 g	0,00 g	2,57 g	65,48 g	0,00 g	2,39 g	35,48 g	0,00 g	0,74 g	53,78 g	0,00 g	0,78 g	

Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

(99994) 175g CHzsírsz- fehszeg.pépes	Zöldborsólevespure mir.diab., Pár.sert.szel.zsírsz.fehsz. dar, Paradicsom mártás diab.x			Daragaluska leves park, Bakonyi pu.comb fehsz.darált, Tört burgonya 200g zsírsz.			Pirított tésztalev.pure park, Natúr sertésszelet fehsz.darál, Finomfőzelékpure *mir.* diabTM			Zöldséglevespüré mir.diétás x, Tejberizs fah.diab,			Meggylevespure mir.diab.Tejm., Csirkeragu darált.feh.szeg., S.répa főz.mir.*diab.pépes TM x		
	Energia: 304,39 Kcal / 1 272,35 KJ			Energia: 493,27 Kcal / 2 061,87 KJ			Energia: 442,01 Kcal / 1 847,60 KJ			Energia: 387,10 Kcal / 1 618,08 KJ			Energia: 226,50 Kcal / 946,77 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
20,03 g	6,46 g	1,50 g	24,69 g	18,44 g	4,20 g	24,21 g	25,65 g	3,98 g	14,43 g	13,31 g	5,13 g	15,84 g	4,74 g	0,66 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
40,81 g	0,00 g	3,52 g	55,77 g	0,00 g	0,37 g	54,30 g	0,00 g	2,47 g	51,84 g	0,00 g	0,75 g	39,25 g	0,00 g	1,30 g	

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus

.....
Főszakács

