

Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Reggeli	(00102) Diab. 175g Park	Trappista sajt*, Főtt tojás, Korpás zsemle, Kaliforniai paprika, Tea natur diab.	Húskrém, TV paprika*, Korpás zsemle, UHT tej (1 L-es)*	Sült debreceni kolbász, Korpás zsemle, Tea natur diab.	Zala felvágott*, Vajkrém (magyaros), Kaliforniai paprika, Korpás zsemle, Tea natur diab.	Tepertő*, Korpás zsemle, Paradicsom*, Tea natur diab.	Tea natur diab., Főtt krinolin, Mustár (vödros)*, Korpás zsemle	Tea natur diab., Tojásrántotta park, Korpás zsemle, Ecetes almapaprika
		Energia: 328,45 Kcal / 1 372,92 KJ	Energia: 319,54 Kcal / 1 335,68 KJ	Energia: 493,02 Kcal / 2 060,82 KJ	Energia: 245,10 Kcal / 1 024,52 KJ	Energia: 520,94 Kcal / 2 177,53 KJ	Energia: 401,20 Kcal / 1 677,02 KJ	Energia: 434,78 Kcal / 1 817,38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20,20 g 16,50 g 8,43 g	22,31 g 13,14 g 6,05 g	16,32 g 37,81 g 0,89 g	11,47 g 11,19 g 4,08 g	10,17 g 42,14 g 15,42 g	17,98 g 20,04 g 7,00 g	18,03 g 19,79 g 3,63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24,85 g 0,00 g 1,58 g	39,57 g 0,00 g 1,61 g	21,74 g 0,00 g 3,27 g	23,68 g 0,00 g 1,72 g	24,64 g 0,00 g 0,48 g	36,76 g 0,00 g 3,19 g	45,63 g 0,60 g 2,41 g
Reggeli	(00103) Diab.175g pépes	Főtt tojás reszelt, Margarin (light)*, Félbarna kenyér*, Tea natur diab.	Húskrém, Félbarna kenyér*, UHT tej (1 L-es)*	Sült debreceni kolbász pépes, Tea natur diab., Félbarna kenyér*	Darált zalai felvágott pépes, Vajkrém (magyaros), Tea natur diab., Félbarna kenyér*	Darált sonkás felvágott, Tea natur diab., Félbarna kenyér*	Darált főtt krinolin, Félbarna kenyér*, Tea natur diab.	Tea natur diab., TOP pástétom (30 gr)*, Félbarna kenyér*
		Energia: 239,73 Kcal / 1 002,07 KJ	Energia: 315,50 Kcal / 1 318,79 KJ	Energia: 493,53 Kcal / 2 062,96 KJ	Energia: 237,57 Kcal / 993,04 KJ	Energia: 209,24 Kcal / 874,62 KJ	Energia: 368,12 Kcal / 1 538,74 KJ	Energia: 129,16 Kcal / 539,89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,39 g 10,22 g 2,72 g	22,01 g 12,48 g 5,74 g	17,00 g 37,85 g 0,97 g	11,85 g 11,17 g 4,15 g	15,58 g 4,62 g 1,59 g	17,86 g 18,82 g 7,06 g	10,36 g 5,76 g 1,71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		26,42 g 0,00 g 0,96 g	40,24 g 0,00 g 1,62 g	21,22 g 0,00 g 3,24 g	21,26 g 0,00 g 1,69 g	26,25 g 0,00 g 2,19 g	31,58 g 0,00 g 2,94 g	28,77 g 0,00 g 0,94 g

Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
Reggeli	(00108) Diab. nativ tejment	Tea keseru, Rántott lev.zsirm. diétás, Piritos kenyér panc.x	Tea keseru, Rántott lev.zsirm. diétás, Piritos kenyér panc.x	Tea keseru, Rántott lev.zsirm. diétás, Keksz édes*	Tea keseru, Rántott lev.zsirm. diétás, Piritos kenyér panc.x	Tea keseru, Rántott lev.zsirm. diétás, Piritos kenyér panc.x	Tea keseru, Rántott lev.zsirm. diétás, Piritos kenyér panc.x	Tea keseru, Rántott lev.zsirm. diétás, Piritos kenyér panc.x		
		Energia: 332,98 Kcal / 1 391,86 KJ	Energia: 332,98 Kcal / 1 391,86 KJ	Energia: 92,97 Kcal / 388,61 KJ	Energia: 332,98 Kcal / 1 391,86 KJ	Energia: 332,98 Kcal / 1 391,86 KJ	Energia: 332,98 Kcal / 1 391,86 KJ	Energia: 332,98 Kcal / 1 391,86 KJ	Energia: 332,98 Kcal / 1 391,86 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	
		12,82 g 1,05 g 0,10 g	12,82 g 1,05 g 0,10 g	3,23 g 0,80 g 0,25 g	12,82 g 1,05 g 0,10 g	12,82 g 1,05 g 0,10 g	12,82 g 1,05 g 0,10 g	12,82 g 1,05 g 0,10 g	12,82 g 1,05 g 0,10 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	67,68 g 0,00 g 3,00 g	67,68 g 0,00 g 3,00 g	18,12 g 1,14 g 1,00 g	67,68 g 0,00 g 3,00 g	67,68 g 0,00 g 3,00 g	67,68 g 0,00 g 3,00 g	67,68 g 0,00 g 3,00 g	67,68 g 0,00 g 3,00 g		
	(00151) Tejmentes diéta Park.	Főtt tojás , Pulyka sonka*, Félbarna kenyér*, Kaliforniai paprika, Gyümölcs ízű tea	Húskrém, TV paprika*, Félbarna kenyér*, Zab ital*	Sült debreceni kolbász, Mustár (vödörös)*, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea	Zala felvágott*, Vajkrém (magyaros), Kaliforniai paprika, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea	Tepertő*, Főtt burgonya / 20 x, Félbarna kenyér*, Paradicsom*, Gyümölcs ízű tea	Főtt krinolin , Mustár (vödörös)*, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea	Tojásrántotta , Félbarna kenyér*, Ecetes almapaprika, Gyümölcs ízű tea		
		Energia: 358,98 Kcal / 1 500,54 KJ	Energia: 209,01 Kcal / 873,66 KJ	Energia: 535,73 Kcal / 2 239,35 KJ	Energia: 270,89 Kcal / 1 132,32 KJ	Energia: 811,48 Kcal / 3 391,99 KJ	Energia: 375,76 Kcal / 1 570,68 KJ	Energia: 456,19 Kcal / 1 906,87 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav		
20,58 g 6,55 g 1,75 g		13,93 g 9,06 g 3,92 g	19,95 g 38,65 g 1,04 g	14,53 g 11,39 g 4,20 g	21,17 g 43,04 g 15,68 g	19,42 g 20,06 g 7,10 g	22,73 g 16,37 g 3,43 g			
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
71,56 g 14,02 g 1,93 g	29,78 g 0,00 g 1,29 g	43,67 g 14,02 g 3,71 g	43,41 g 14,02 g 2,06 g	100,06 g 14,02 g 1,17 g	45,77 g 14,02 g 3,29 g	70,92 g 14,32 g 6,16 g				

Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Reggeli	(00183) Pépes	Reszelt sajt pépes, Főtt tojás reszelt, Margarin (light)*, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea	Húskrém, Félbarna kenyér*, UHT tej (1 L-es)*	Sült debreceni kolbász pépes, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea	Darált zalai felvágott pépes, Vajkrém (magyaros), Félbarna kenyér*, Tejeskávé	Tepertókrém, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea	Darált főtt krinolin, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea	TOP pástétom (30 gr)*, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea
		Energia: 462,39 Kcal / 1 932,79 KJ	Energia: 291,23 Kcal / 1 217,34 KJ	Energia: 596,03 Kcal / 2 491,41 KJ	Energia: 476,45 Kcal / 1 991,56 KJ	Energia: 419,29 Kcal / 1 752,63 KJ	Energia: 470,62 Kcal / 1 967,19 KJ	Energia: 257,40 Kcal / 1 075,93 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28,41 g 27,14 g 13,45 g	20,31 g 11,73 g 5,33 g	22,32 g 38,31 g 1,10 g	21,31 g 18,25 g 7,98 g	13,76 g 17,78 g 6,45 g	23,18 g 19,28 g 7,19 g	16,66 g 6,32 g 1,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	42,40 g 14,02 g 2,68 g	37,59 g 0,00 g 1,56 g	57,16 g 14,02 g 3,94 g	55,33 g 14,99 g 2,09 g	67,54 g 14,02 g 2,84 g	67,52 g 14,02 g 3,64 g	69,94 g 14,02 g 1,75 g	
	(00352) Zsírszegény epés	Trappista sajt*, Pulyka sonka*, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea	Húskrém zsírszeg, Félbarna kenyér*, UHT tej (1 L-es)*	Főtt virsli zsírsz., Mustár (vödrös)*, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea	Zala felvágott*, Margarin (light)*, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea	Sonkás felvágott, Főtt burgonya / 20 x, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea	Főtt krinolin, Mustár (vödrös)*, Gyümölcs ízű tea, Félbarna kenyér*	TOP pástétom (30 gr)*, Margarin (light)*, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea
Energia: 498,60 Kcal / 2 084,15 KJ		Energia: 433,19 Kcal / 1 810,73 KJ	Energia: 145,62 Kcal / 608,69 KJ	Energia: 428,45 Kcal / 1 790,92 KJ	Energia: 525,01 Kcal / 2 194,54 KJ	Energia: 375,76 Kcal / 1 570,68 KJ	Energia: 301,90 Kcal / 1 261,94 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
33,63 g 16,53 g 9,70 g		20,74 g 10,60 g 4,37 g	16,95 g 17,22 g 6,32 g	19,09 g 15,93 g 5,28 g	26,88 g 5,58 g 1,80 g	19,42 g 20,06 g 7,10 g	16,67 g 11,22 g 3,20 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
70,22 g 14,02 g 3,63 g		63,50 g 0,00 g 2,21 g	43,53 g 14,02 g 2,91 g	67,65 g 14,02 g 2,88 g	107,42 g 14,02 g 3,02 g	45,77 g 14,02 g 3,29 g	69,97 g 14,02 g 2,02 g	

Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00353) Zsirszegény pépes		Darált pulyka felvágott pépes, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea	Húskrém zsírszeg, Félbarna kenyér*, UHT tej (1 L-es)*	Főtt virsli darált, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea	Darált zalai felvágott pépes, Margarin (light)*, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea	Darált sonkás felvágott, Főtt burgonya / 20 x, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea	Darált főtt krinolin, Gyümölcs ízű tea, Félbarna kenyér*	TOP pástétom (30 gr)*, Margarin (light)*, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea
		Energia: 312,66 Kcal / 1 306,92 KJ	Energia: 433,19 Kcal / 1 810,73 KJ	Energia: 128,70 Kcal / 537,97 KJ	Energia: 428,45 Kcal / 1 790,92 KJ	Energia: 525,01 Kcal / 2 194,54 KJ	Energia: 419,14 Kcal / 1 752,01 KJ	Energia: 301,90 Kcal / 1 261,94 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
	19,78 g 2,48 g 0,77 g	20,74 g 10,60 g 4,37 g	18,88 g 20,58 g 7,82 g	19,09 g 15,93 g 5,28 g	26,88 g 5,58 g 1,80 g	21,22 g 19,08 g 7,13 g	16,67 g 11,22 g 3,20 g	16,67 g 11,22 g 3,20 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	69,42 g 14,02 g 2,42 g	63,50 g 0,00 g 2,21 g	41,37 g 14,02 g 3,31 g	67,65 g 14,02 g 2,88 g	107,42 g 14,02 g 3,02 g	57,06 g 14,02 g 3,42 g	69,97 g 14,02 g 2,02 g	69,97 g 14,02 g 2,02 g
Reggeli (00355) 175g CH zsirszeg-pépes		Darált pulyka felvágott pépes, Tea natur diab., Félbarna kenyér*	Húskrém zsírszeg, Félbarna kenyér*, Tea natur diab.	Főtt virsli darált, Tea natur diab., Félbarna kenyér*	Darált zalai felvágott pépes, Félbarna kenyér*, Tea natur diab.	Darált sonkás felvágott, Félbarna kenyér*, Tea natur diab.	Darált főtt krinolin, Félbarna kenyér*, Tea natur diab.	TOP pástétom (30 gr)*, Félbarna kenyér*, Tea natur diab.
		Energia: 184,42 Kcal / 770,88 KJ	Energia: 207,89 Kcal / 868,98 KJ	Energia: 129,16 Kcal / 539,89 KJ	Energia: 255,71 Kcal / 1 068,87 KJ	Energia: 209,24 Kcal / 874,62 KJ	Energia: 342,38 Kcal / 1 431,15 KJ	Energia: 129,16 Kcal / 539,89 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
	13,48 g 1,92 g 0,61 g	9,12 g 7,12 g 2,59 g	17,48 g 20,52 g 7,81 g	12,78 g 10,47 g 3,79 g	15,58 g 4,62 g 1,59 g	16,88 g 18,72 g 7,03 g	10,36 g 5,76 g 1,71 g	10,36 g 5,76 g 1,71 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	28,25 g 0,00 g 1,61 g	26,75 g 0,00 g 1,39 g	26,35 g 0,00 g 3,05 g	26,45 g 0,00 g 1,80 g	26,25 g 0,00 g 2,19 g	26,35 g 0,00 g 2,83 g	28,77 g 0,00 g 0,94 g	28,77 g 0,00 g 0,94 g
(00356) Zsirszeg.diab . 175g		Trappista sajt*, Korpás zsemle, Tea natur diab.	Húskrém zsírszeg, Korpás zsemle, Tea natur diab.	Főtt virsli zsirsz., Korpás zsemle, Tea natur diab.	Zala felvágott*, Korpás zsemle, Tea natur diab.	Sonkás felvágott, Korpás zsemle, Tea natur diab.	Főtt krinolin, Mustár (vödörös)*, Korpás zsemle, Tea natur diab.	TOP pástétom (30 gr)*, Korpás zsemle, Tea natur diab.
		Energia: 251,66 Kcal / 1 051,94 KJ	Energia: 284,09 Kcal / 1 187,50 KJ	Energia: 102,91 Kcal / 430,16 KJ	Energia: 331,91 Kcal / 1 387,38 KJ	Energia: 285,44 Kcal / 1 193,14 KJ	Energia: 349,97 Kcal / 1 462,87 KJ	Energia: 205,36 Kcal / 858,40 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
	14,40 g 11,62 g 7,18 g	10,70 g 7,34 g 2,52 g	13,32 g 16,38 g 6,17 g	14,36 g 10,69 g 3,72 g	17,16 g 4,84 g 1,52 g	16,36 g 19,86 g 6,98 g	11,94 g 5,98 g 1,64 g	11,94 g 5,98 g 1,64 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	21,60 g 0,00 g 2,47 g		21,60 g 0,00 g 2,47 g	14,36 g 10,69 g 3,72 g	17,16 g 4,84 g 1,52 g	16,36 g 19,86 g 6,98 g	45,50 g 0,00 g 1,33 g	45,50 g 0,00 g 1,33 g

Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.09.

		22,08 g	0,00 g	1,44 g	43,48 g	0,00 g	1,78 g		43,18 g	0,00 g	2,19 g	42,98 g	0,00 g	2,58 g	26,04 g	0,00 g	2,95 g								
(00485) Felnőtt (19-69év)	Főtt tojás , Gyümölcs ízű tea, Kaliforniai paprika, Trappista sajt*, Félbarna kenyér*				Húskrém, UHT tej (1 L-es)*, Félbarna kenyér*, TV paprika*				Sült debreceni kolbász, Félbarna kenyér*, Mustár (vödörös)*, Gyümölcs ízű tea				Zala felvágott*, Vajkrém (magyaros), Kaliforniai paprika, Félbarna kenyér*, Tejeskávé				Tepertő*, Főtt burgonya / 20 x, Félbarna kenyér*, Paradicsom*, Gyümölcs ízű tea				Főtt krinolin , Mustár (vödörös)*, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea				Tojásrántotta park, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea, Ecetes almapaprika
	Energia: 325,82 Kcal / 1 361,93 KJ		Energia: 271,52 Kcal / 1 134,95 KJ		Energia: 569,57 Kcal / 2 380,80 KJ		Energia: 424,22 Kcal / 1 773,24 KJ		Energia: 643,21 Kcal / 2 688,62 KJ		Energia: 324,28 Kcal / 1 355,49 KJ		Energia: 360,34 Kcal / 1 506,22 KJ												
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				
	22,18 g	16,58 g	8,52 g	19,59 g	11,68 g	5,32 g	21,09 g	39,93 g	1,10 g	18,33 g	14,92 g	6,50 g	16,52 g	34,32 g	12,50 g	17,46 g	19,86 g	7,04 g	17,97 g	19,65 g	3,71 g				
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
38,72 g	14,02 g	1,81 g	33,75 g	0,00 g	1,45 g	48,07 g	14,02 g	3,91 g	53,34 g	13,99 g	1,78 g	82,37 g	14,02 g	0,83 g	35,31 g	14,02 g	3,07 g	44,30 g	14,72 g	2,47 g					
(99989) Diab.zsirsz.tu rmix	Tea natur diab., Tejbedara szóráttal diab. x				Banánturmix diab., Háztartási keksz (diabetikus)*				Bébiétel klf. *, Gyümölcsös joghurt, Tea natur diab.				Tea natur diab., Kefir (natúr - poharas)*, Bébiétel klf. *				Őszibarack turmix diab., Háztartási keksz (diabetikus)*, Bébiétel klf. *				Bébiétel klf. *, Joghurt (natúr-poharas)*, Tea natur diab.				Tea natur diab., Bébiétel klf. *, Gyümölcsös joghurt
	Energia: 185,57 Kcal / 775,68 KJ		Energia: 359,92 Kcal / 1 504,47 KJ		Energia: 740,01 Kcal / 3 093,24 KJ		Energia: 703,32 Kcal / 2 939,88 KJ		Energia: 883,32 Kcal / 3 692,28 KJ		Energia: 703,32 Kcal / 2 939,88 KJ		Energia: 740,01 Kcal / 3 093,24 KJ												
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				
	10,73 g	4,79 g	2,55 g	9,71 g	6,63 g	1,76 g	30,27 g	29,75 g	9,35 g	31,48 g	31,16 g	10,13 g	33,77 g	30,50 g	7,94 g	31,48 g	31,16 g	10,13 g	30,27 g	29,75 g	9,35 g				
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
24,68 g	0,00 g	0,34 g	63,25 g	0,00 g	0,17 g	85,02 g	12,99 g	4,06 g	71,77 g	0,00 g	4,17 g	114,15 g	0,00 g	3,70 g	71,77 g	0,00 g	4,17 g	85,02 g	12,99 g	4,06 g					
								Darált zalai																	

Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.09.

(99992) Tejmentes pépes	Főtt tojás reszelt, Margarin (light)*, Gyümölcs ízű tea, Félbarna kenyér*	Húskrém, Félbarna kenyér*, Zab ital*	Sült debreceni kolbász pépes, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea	felvágott pépes, Vajkrém (magyaros), Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea	Darált sonkás felvágott, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea	Darált főtt krinolin, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea	TOP pástétom (30 gr)*, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea
	Energia: 316,49 Kcal / 1 322,93 KJ	Energia: 202,98 Kcal / 848,46 KJ	Energia: 647,51 Kcal / 2 706,59 KJ	Energia: 391,55 Kcal / 1 636,68 KJ	Energia: 337,48 Kcal / 1 410,67 KJ	Energia: 470,62 Kcal / 1 967,19 KJ	Energia: 257,40 Kcal / 1 075,93 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	14,73 g 10,58 g 2,82 g	13,67 g 9,01 g 3,90 g	24,28 g 38,51 g 1,16 g	19,13 g 11,83 g 4,34 g	21,88 g 5,18 g 1,75 g	23,18 g 19,28 g 7,19 g	16,66 g 6,32 g 1,87 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
57,13 g 14,02 g 1,55 g	28,39 g 0,00 g 1,29 g	67,62 g 14,02 g 4,16 g	67,66 g 14,02 g 2,61 g	67,42 g 14,02 g 3,00 g	67,52 g 14,02 g 3,64 g	69,94 g 14,02 g 1,75 g	
(99993) Fehérjeszegény zsírsz. 175g diab	Kockasajt (8 db-os), Mini margarin (20 gr), Korpás zsemle, Tea natur diab.	Húskrém zsírszeg, Korpás zsemle, Tea natur diab.	Főtt virsli zsírsz., Korpás zsemle, Tea natur diab.	Kockasajt (8 db-os), Korpás zsemle, Tea natur diab.	Sonkás felvágott, Korpás zsemle, Tea natur diab.	Főtt krinolin, Korpás zsemle, Tea natur diab.	TOP pástétom (30 gr)*, Mini margarin (20 gr), Korpás zsemle, Tea natur diab.
	Energia: 290,25 Kcal / 1 213,25 KJ	Energia: 181,64 Kcal / 759,26 KJ	Energia: 102,91 Kcal / 430,16 KJ	Energia: 265,61 Kcal / 1 110,25 KJ	Energia: 202,19 Kcal / 845,15 KJ	Energia: 316,13 Kcal / 1 321,42 KJ	Energia: 332,45 Kcal / 1 389,64 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	5,29 g 18,37 g 6,81 g	7,46 g 6,98 g 2,48 g	13,32 g 16,38 g 6,17 g	8,49 g 4,73 g 3,05 g	11,30 g 3,02 g 0,92 g	15,22 g 18,58 g 6,92 g	11,98 g 19,98 g 5,44 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
22,45 g 0,00 g 1,11 g	22,04 g 0,00 g 1,31 g	21,60 g 0,00 g 2,47 g	43,81 g 0,00 g 1,38 g	32,22 g 0,00 g 1,69 g	21,64 g 0,00 g 2,75 g	45,58 g 0,00 g 1,53 g	
(99994) 175g CHZsírsz-segény pépes	Kockasajt (8 db-os), Mini margarin (20 gr), Félbarna kenyér*, Tea natur diab.	Húskrém zsírszeg, Tea natur diab., Félbarna kenyér*	Főtt virsli zsírsz-segény pépes, Félbarna kenyér*, Tea natur diab.	Kockasajt (8 db-os), Tea natur diab., Félbarna kenyér*	Darált sonkás felvágott, Félbarna kenyér*, Tea natur diab.	Darált főtt krinolin, Tea natur diab., Félbarna kenyér*	TOP pástétom (30 gr)*, Mini margarin (20 gr), Tea natur diab., Félbarna kenyér*
	Energia: 316,50 Kcal / 1 322,97 KJ	Energia: 207,89 Kcal / 868,98 KJ	Energia: 129,16 Kcal / 539,89 KJ	Energia: 189,41 Kcal / 791,73 KJ	Energia: 209,24 Kcal / 874,62 KJ	Energia: 342,38 Kcal / 1 431,15 KJ	Energia: 256,25 Kcal / 1 071,13 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	6,95 g 18,51 g 6,92 g	9,12 g 7,12 g 2,59 g	14,98 g 16,52 g 6,28 g	6,91 g 4,51 g 3,12 g	15,58 g 4,62 g 1,59 g	16,88 g 18,72 g 7,03 g	10,40 g 19,76 g 5,51 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
27,16 g 0,00 g 1,19 g	26,75 g 0,00 g 1,39 g	26,31 g 0,00 g 2,55 g	27,08 g 0,00 g 0,99 g	26,25 g 0,00 g 2,19 g	26,35 g 0,00 g 2,83 g	28,85 g 0,00 g 1,14 g	

Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.09.

(00102) Diab. 175g Park	Margarin (light)*, Korpás zsemle, Kakaó diab.	Kockasajt (8 db-os), TV paprika*, Korpás zsemle, Tea natur diab.	Olasz felvágott*, Kaliforniai paprika, Korpás zsemle, Tea natur diab.	Joghurt (natúr-poharas)*, Korpás zsemle	Csirkemell sonka*, Margarin (light)*, Uborka (kígyó)*, Korpás zsemle, Tej 2,8% 5/1*	Mini méz (diabetikus)*, Korpás zsemle	Őszibaracklé (light), Teljes kiőrlésű keksz (50 gr)
	Energia: 280,04 Kcal / 1 170,57 KJ	Energia: 169,19 Kcal / 707,21 KJ	Energia: 113,63 Kcal / 474,97 KJ	Energia: 231,87 Kcal / 969,22 KJ	Energia: 303,55 Kcal / 1 268,84 KJ	Energia: 166,33 Kcal / 695,26 KJ	Energia: 24,28 Kcal / 101,49 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	10,79 g 11,73 g 4,92 g	5,51 g 4,42 g 3,03 g	10,57 g 15,86 g 5,78 g	10,04 g 7,56 g 3,95 g	23,35 g 13,01 g 5,43 g	4,18 g 0,63 g 0,04 g	0,66 g 0,09 g 0,00 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
32,49 g 0,00 g 0,97 g	23,76 g 0,00 g 0,91 g	24,12 g 0,00 g 2,57 g	30,64 g 0,00 g 1,07 g	39,07 g 0,00 g 2,19 g	35,13 g 0,00 g 0,54 g	5,07 g 0,30 g 0,01 g	
Tízórai	Margarin (light)*, Kakaó diab., Félbarna kenyér*	Kockasajt (8 db-os), Tea natur diab., Félbarna kenyér*	Darált olasz pépes, Félbarna kenyér*, Tea natur diab.	Joghurt (natúr-poharas)*, Korpás zsemle	Darált csirkemell sonka, Margarin (light)*, Félbarna kenyér*, Tej 2,8% 5/1*	Mini méz (diabetikus)*, Félbarna kenyér*	Őszibaracklé (light), Teljes kiőrlésű keksz (50 gr)
	Energia: 306,29 Kcal / 1 280,29 KJ	Energia: 163,67 Kcal / 684,14 KJ	Energia: 64,81 Kcal / 270,91 KJ	Energia: 231,87 Kcal / 969,22 KJ	Energia: 293,77 Kcal / 1 227,96 KJ	Energia: 192,58 Kcal / 804,98 KJ	Energia: 24,28 Kcal / 101,49 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	12,45 g 11,87 g 5,03 g	5,93 g 4,41 g 3,09 g	9,38 g 15,67 g 5,81 g	10,04 g 7,56 g 3,95 g	20,59 g 11,56 g 4,73 g	5,84 g 0,77 g 0,15 g	0,66 g 0,09 g 0,00 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
37,20 g 0,00 g 1,05 g	21,85 g 0,00 g 0,88 g	13,23 g 0,00 g 2,38 g	30,64 g 0,00 g 1,07 g	39,58 g 0,00 g 1,97 g	39,84 g 0,00 g 0,62 g	5,07 g 0,30 g 0,01 g	
(00108) Diab. nativ tejment	Tea keseru, Keksz édes*	Tea keseru, Keksz édes*	Almabefőtt (hámozott, darabolt)	Tea keseru, Keksz édes*	Tea keseru, Keksz édes*	Tea keseru, Keksz édes*	Tea keseru, Keksz édes*
	Energia: 22,90 Kcal / 95,72 KJ	Energia: 22,90 Kcal / 95,72 KJ	Energia: 86,39 Kcal / 361,11 KJ	Energia: 22,90 Kcal / 95,72 KJ	Energia: 22,90 Kcal / 95,72 KJ	Energia: 22,90 Kcal / 95,72 KJ	Energia: 22,90 Kcal / 95,72 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	0,49 g 0,57 g 0,15 g	0,49 g 0,57 g 0,15 g	0,30 g 0,30 g 0,00 g	0,49 g 0,57 g 0,15 g	0,49 g 0,57 g 0,15 g	0,49 g 0,57 g 0,15 g	0,49 g 0,57 g 0,15 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
3,94 g 1,14 g 0,02 g	3,94 g 1,14 g 0,02 g	20,20 g 14,60 g 0,00 g	3,94 g 1,14 g 0,02 g	3,94 g 1,14 g 0,02 g	3,94 g 1,14 g 0,02 g	3,94 g 1,14 g 0,02 g	

Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																																																																
Tízórai	(00108) Diab. nativ tejment																																																																																																																							
	(00151) Tejmentes diéta Park.	<p>Minidzsem 25 g-os (több ízben), Korpás zsemle</p> <p>Energia: 168,10 Kcal / 702,66 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>3,34 g</td><td>0,36 g</td><td>0,04 g</td><td></td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td></td></tr> <tr><td>37,57 g</td><td>13,58 g</td><td>0,48 g</td><td></td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	3,34 g	0,36 g	0,04 g		Szénhidrát	Cukor	Só		37,57 g	13,58 g	0,48 g		<p>Mini méz (20 gr-os)*, Kifli (tejes), Gyümölcs ízű tea</p> <p>Energia: 193,89 Kcal / 810,46 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>7,23 g</td><td>2,68 g</td><td>1,50 g</td><td></td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td></td></tr> <tr><td>51,67 g</td><td>30,22 g</td><td>1,02 g</td><td></td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	7,23 g	2,68 g	1,50 g		Szénhidrát	Cukor	Só		51,67 g	30,22 g	1,02 g		<p>Olasz felvágott*, Félbarna kenyér*, Kaliforniai paprika, Gyümölcs ízű tea</p> <p>Energia: 142,10 Kcal / 593,98 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>13,73 g</td><td>16,09 g</td><td>5,91 g</td><td></td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td></td></tr> <tr><td>44,48 g</td><td>14,02 g</td><td>2,91 g</td><td></td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	13,73 g	16,09 g	5,91 g		Szénhidrát	Cukor	Só		44,48 g	14,02 g	2,91 g		<p>Csemege szalámi (szeletelt), Kifli (tejes)</p> <p>Energia: 276,71 Kcal / 1 156,65 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>11,55 g</td><td>16,34 g</td><td>6,32 g</td><td></td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td></td></tr> <tr><td>20,54 g</td><td>0,00 g</td><td>1,96 g</td><td></td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	11,55 g	16,34 g	6,32 g		Szénhidrát	Cukor	Só		20,54 g	0,00 g	1,96 g		<p>Csirkemell sonka*, Margarin (light)*, Uborka (kígyó)*, Korpás kifli, Gyümölcs ízű tea</p> <p>Energia: 151,65 Kcal / 633,90 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>14,01 g</td><td>5,94 g</td><td>1,59 g</td><td></td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td></td></tr> <tr><td>39,97 g</td><td>14,02 g</td><td>1,93 g</td><td></td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	14,01 g	5,94 g	1,59 g		Szénhidrát	Cukor	Só		39,97 g	14,02 g	1,93 g		<p>Mini méz (20 gr-os)*, Félbarna kenyér*</p> <p>Energia: 194,13 Kcal / 811,46 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>4,98 g</td><td>0,50 g</td><td>0,15 g</td><td></td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td></td></tr> <tr><td>42,35 g</td><td>16,20 g</td><td>0,55 g</td><td></td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	4,98 g	0,50 g	0,15 g		Szénhidrát	Cukor	Só		42,35 g	16,20 g	0,55 g		<p>Keksz édes*, Alma ivólé*</p> <p>Energia: 22,44 Kcal / 93,80 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>0,55 g</td><td>0,55 g</td><td>0,15 g</td><td></td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td></td></tr> <tr><td>31,94 g</td><td>1,14 g</td><td>0,03 g</td><td></td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	0,55 g	0,55 g	0,15 g		Szénhidrát	Cukor	Só		31,94 g	1,14 g	0,03 g	
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír																																																																																																																				
3,34 g	0,36 g	0,04 g																																																																																																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																						
37,57 g	13,58 g	0,48 g																																																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír																																																																																																																					
7,23 g	2,68 g	1,50 g																																																																																																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																						
51,67 g	30,22 g	1,02 g																																																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír																																																																																																																					
13,73 g	16,09 g	5,91 g																																																																																																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																						
44,48 g	14,02 g	2,91 g																																																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír																																																																																																																					
11,55 g	16,34 g	6,32 g																																																																																																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																						
20,54 g	0,00 g	1,96 g																																																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír																																																																																																																					
14,01 g	5,94 g	1,59 g																																																																																																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																						
39,97 g	14,02 g	1,93 g																																																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír																																																																																																																					
4,98 g	0,50 g	0,15 g																																																																																																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																						
42,35 g	16,20 g	0,55 g																																																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír																																																																																																																					
0,55 g	0,55 g	0,15 g																																																																																																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																						
31,94 g	1,14 g	0,03 g																																																																																																																						
(00183) Pépes	<p>Kakaó park, Félbarna kenyér*</p> <p>Energia: 249,27 Kcal / 1 041,95 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>11,70 g</td><td>6,10 g</td><td>3,19 g</td><td></td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td></td></tr> <tr><td>36,75 g</td><td>0,00 g</td><td>0,78 g</td><td></td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	11,70 g	6,10 g	3,19 g		Szénhidrát	Cukor	Só		36,75 g	0,00 g	0,78 g		<p>Mini méz (20 gr-os)*, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea</p> <p>Energia: 194,13 Kcal / 811,46 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>6,46 g</td><td>0,58 g</td><td>0,16 g</td><td></td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td></td></tr> <tr><td>57,37 g</td><td>30,22 g</td><td>0,81 g</td><td></td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	6,46 g	0,58 g	0,16 g		Szénhidrát	Cukor	Só		57,37 g	30,22 g	0,81 g		<p>Darált olasz pépes, Félbarna kenyér*, Vaníliás tej</p> <p>Energia: 284,21 Kcal / 1 188,00 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>18,55 g</td><td>21,50 g</td><td>8,92 g</td><td></td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td></td></tr> <tr><td>45,59 g</td><td>8,69 g</td><td>2,88 g</td><td></td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	18,55 g	21,50 g	8,92 g		Szénhidrát	Cukor	Só		45,59 g	8,69 g	2,88 g		<p>Joghurt (gyümölcsös-poharas)*, Félbarna kenyér*</p> <p>Energia: 294,81 Kcal / 1 232,31 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>10,49 g</td><td>6,29 g</td><td>3,28 g</td><td></td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td></td></tr> <tr><td>48,60 g</td><td>12,99 g</td><td>1,04 g</td><td></td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	10,49 g	6,29 g	3,28 g		Szénhidrát	Cukor	Só		48,60 g	12,99 g	1,04 g		<p>Darált csirkemell sonka, Margarin (light)*, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea</p> <p>Energia: 173,20 Kcal / 723,98 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>15,27 g</td><td>6,04 g</td><td>1,70 g</td><td></td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td></td></tr> <tr><td>44,00 g</td><td>14,02 g</td><td>2,00 g</td><td></td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	15,27 g	6,04 g	1,70 g		Szénhidrát	Cukor	Só		44,00 g	14,02 g	2,00 g		<p>Mini méz (20 gr-os)*, Félbarna kenyér*</p> <p>Energia: 271,35 Kcal / 1 134,24 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>7,92 g</td><td>0,80 g</td><td>0,24 g</td><td></td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td></td></tr> <tr><td>58,04 g</td><td>16,20 g</td><td>0,88 g</td><td></td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	7,92 g	0,80 g	0,24 g		Szénhidrát	Cukor	Só		58,04 g	16,20 g	0,88 g		<p>Alma ivólé*, Keksz édes*</p> <p>Energia: 22,44 Kcal / 93,80 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>0,55 g</td><td>0,55 g</td><td>0,15 g</td><td></td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td></td></tr> <tr><td>31,94 g</td><td>1,14 g</td><td>0,03 g</td><td></td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	0,55 g	0,55 g	0,15 g		Szénhidrát	Cukor	Só		31,94 g	1,14 g	0,03 g		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír																																																																																																																					
11,70 g	6,10 g	3,19 g																																																																																																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																						
36,75 g	0,00 g	0,78 g																																																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír																																																																																																																					
6,46 g	0,58 g	0,16 g																																																																																																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																						
57,37 g	30,22 g	0,81 g																																																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír																																																																																																																					
18,55 g	21,50 g	8,92 g																																																																																																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																						
45,59 g	8,69 g	2,88 g																																																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír																																																																																																																					
10,49 g	6,29 g	3,28 g																																																																																																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																						
48,60 g	12,99 g	1,04 g																																																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír																																																																																																																					
15,27 g	6,04 g	1,70 g																																																																																																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																						
44,00 g	14,02 g	2,00 g																																																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír																																																																																																																					
7,92 g	0,80 g	0,24 g																																																																																																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																						
58,04 g	16,20 g	0,88 g																																																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír																																																																																																																					
0,55 g	0,55 g	0,15 g																																																																																																																						
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																						
31,94 g	1,14 g	0,03 g																																																																																																																						



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Tízórai	(00352) Zsírsegény épés	Minidzsem 25 g-os (több ízben), Gyümölcslé (0,2 L-es), Korpás zsemle	Kockasajt (8 db-os), Kifli (tejes), Gyümölcs ízű tea	Sonkás felvágott, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea	Joghurt (gyümölcsös-poharas)*, Kifli (tejes)	Csirkemell sonka*, Margarin (light)*, Korpás kifli, Gyümölcs ízű tea	Mini méz (20 gr-os)*, Félbarna kenyér*	Alma ivólé*, Keksz édes*
	Energia: 270,19 Kcal / 1 129,39 KJ	Energia: 188,71 Kcal / 788,81 KJ	Energia: 208,78 Kcal / 872,70 KJ	Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ	Energia: 146,95 Kcal / 614,25 KJ	Energia: 194,13 Kcal / 811,46 KJ	Energia: 22,44 Kcal / 93,80 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	3,88 g 0,36 g 0,04 g	9,08 g 6,67 g 4,47 g	16,98 g 4,68 g 1,60 g	11,26 g 8,39 g 4,62 g	13,61 g 5,90 g 1,59 g	4,98 g 0,50 g 0,15 g	0,55 g 0,55 g 0,15 g	0,55 g 0,55 g 0,15 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	62,97 g 13,58 g 0,49 g	36,40 g 14,02 g 1,46 g	41,27 g 14,02 g 2,45 g	42,90 g 12,99 g 1,25 g	39,29 g 14,02 g 1,92 g	42,35 g 16,20 g 0,55 g	31,94 g 1,14 g 0,03 g	31,94 g 1,14 g 0,03 g
	(00353) Zsírsegény pépes	Minidzsem 25 g-os (több ízben), Félbarna kenyér*, Gyümölcslé (0,2 L-es)	Mini méz (20 gr-os)*, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea	Darált sonkás felvágott, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea	Joghurt (gyümölcsös-poharas)*, Félbarna kenyér*	Csirkemell sonka*, Margarin (light)*, Gyümölcs ízű tea, Félbarna kenyér*	Mini méz (20 gr-os)*, Félbarna kenyér*	Alma ivólé*, Keksz édes*
	Energia: 373,66 Kcal / 1 561,90 KJ	Energia: 271,35 Kcal / 1 134,24 KJ	Energia: 208,78 Kcal / 872,70 KJ	Energia: 294,81 Kcal / 1 232,31 KJ	Energia: 173,20 Kcal / 723,98 KJ	Energia: 271,35 Kcal / 1 134,24 KJ	Energia: 22,44 Kcal / 93,80 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	8,48 g 0,80 g 0,24 g	9,40 g 0,88 g 0,25 g	16,98 g 4,68 g 1,60 g	10,49 g 6,29 g 3,28 g	15,27 g 6,04 g 1,70 g	7,92 g 0,80 g 0,24 g	0,55 g 0,55 g 0,15 g	0,55 g 0,55 g 0,15 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	83,37 g 13,58 g 0,90 g	73,06 g 30,22 g 1,14 g	41,27 g 14,02 g 2,45 g	48,60 g 12,99 g 1,04 g	44,00 g 14,02 g 2,00 g	58,04 g 16,20 g 0,88 g	31,94 g 1,14 g 0,03 g	31,94 g 1,14 g 0,03 g

Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
Tízórai	(00355) 175g CH zsírszeg-pépes	Kakaó diab., Félbarna kenyér*			Mini méz (diabetikus)*, Félbarna kenyér*, Tea natur diab.			Darált olasz pépes, Félbarna kenyér*, Tea natur diab.			Joghurt (natúr-poharas)*, Félbarna kenyér*			Darált csirkemell sonka, Félbarna kenyér*, Tea natur diab.			Mini méz (diabetikus)*, Félbarna kenyér*			Őszibaracklé (light), Teljes kiőrlésű keksz (50 gr)		
		Energia: 236,05 Kcal / 986,69 KJ			Energia: 167,30 Kcal / 699,31 KJ			Energia: 103,42 Kcal / 432,30 KJ			Energia: 232,38 Kcal / 971,35 KJ			Energia: 129,16 Kcal / 539,89 KJ			Energia: 192,58 Kcal / 804,98 KJ			Energia: 24,28 Kcal / 101,49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11,46 g	6,87 g	3,67 g	4,94 g	0,69 g	0,12 g	10,85 g	15,82 g	5,85 g	10,72 g	7,60 g	4,03 g	13,86 g	1,08 g	0,36 g	5,84 g	0,77 g	0,15 g	0,66 g	0,09 g	0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	31,94 g 0,00 g 0,67 g			34,61 g 0,00 g 0,51 g			21,07 g 0,00 g 2,54 g			30,12 g 0,00 g 1,04 g			28,95 g 0,00 g 1,47 g			39,84 g 0,00 g 0,62 g			5,07 g 0,30 g 0,01 g			
	(00356) Zsírszeg.diab . 175g	Margarin (light)*, Korpás zsemle, Kakaó diab.			Kockasajt (8 db-os), Korpás zsemle, Tea natur diab.			Olasz felvágott*, Korpás zsemle, Tea natur diab.			Joghurt (natúr-poharas)*, Korpás zsemle			Csirkemell sonka*, Margarin (light)*, Korpás zsemle, Tea natur diab.			Mini méz (diabetikus)*, Korpás zsemle			Őszibaracklé (light), Teljes kiőrlésű keksz (50 gr)		
		Energia: 280,04 Kcal / 1 170,57 KJ			Energia: 163,16 Kcal / 682,01 KJ			Energia: 102,91 Kcal / 430,16 KJ			Energia: 180,65 Kcal / 755,12 KJ			Energia: 147,41 Kcal / 616,17 KJ			Energia: 166,33 Kcal / 695,26 KJ			Energia: 24,28 Kcal / 101,49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,79 g	11,73 g	4,92 g	5,25 g	4,37 g	3,01 g	10,17 g	15,78 g	5,77 g	8,42 g	7,38 g	3,93 g	12,21 g	5,84 g	1,58 g	4,18 g	0,63 g	0,04 g	0,66 g	0,09 g	0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
32,49 g 0,00 g 0,97 g			22,37 g 0,00 g 0,91 g			21,59 g 0,00 g 2,57 g			19,92 g 0,00 g 0,84 g			24,27 g 0,00 g 1,66 g			35,13 g 0,00 g 0,54 g			5,07 g 0,30 g 0,01 g				
(00485) Felnőtt (19-69év)	Kakaó park, Korpás zsemle			Kockasajt (8 db-os), Kifli (tejes), TV paprika*, Gyümölcs ízű tea			Vaníliás tej park, Olasz felvágott*, Félbarna kenyér*, Kaliforniai paprika			Kifli (tejes), Joghurt (gyümölcsös-poharas)*			Csirkemell sonka*, Margarin (light)*, Korpás kifli, Uborka (kígyó)*			Mini méz (20 gr-os)*, Félbarna kenyér*			Alma ivólé*, Keksz édes*			
	Energia: 223,02 Kcal / 932,22 KJ			Energia: 194,74 Kcal / 814,01 KJ			Energia: 292,25 Kcal / 1 221,61 KJ			Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ			Energia: 150,48 Kcal / 629,01 KJ			Energia: 194,13 Kcal / 811,46 KJ			Energia: 8,98 Kcal / 37,54 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	10,04 g	5,96 g	3,08 g	9,34 g	6,72 g	4,49 g	17,48 g	18,48 g	7,78 g	11,26 g	8,39 g	4,62 g	12,43 g	5,85 g	1,58 g	4,98 g	0,50 g	0,15 g	0,30 g	0,22 g	0,06 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32,04 g 0,00 g 0,70 g			37,79 g 14,02 g 1,46 g			47,46 g 8,69 g 2,46 g			42,90 g 12,99 g 1,25 g			24,78 g 0,00 g 1,67 g			42,35 g 16,20 g 0,55 g			29,58 g 0,46 g 0,02 g				



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																																				
Tízórai	(00485) Felnőtt (19-69év)																																																																																											
	(99989) Diab.zsír.sz.tu rmix	<p>Kakaó diab., Félbarna kenyér*</p> <p>Energia: 261,79 Kcal / 1 094,28 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>12,44 g</td> <td>6,97 g</td> <td>3,70 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>37,17 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,78 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	12,44 g	6,97 g	3,70 g	Szénhidrát	Cukor	Só	37,17 g	0,00 g	0,78 g	<p>Bébiétel kif.*</p> <p>Energia: 573,44 Kcal / 2 396,98 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>24,60 g</td> <td>23,94 g</td> <td>6,22 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>62,57 g</td> <td>0,00 g</td> <td>3,57 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	24,60 g	23,94 g	6,22 g	Szénhidrát	Cukor	Só	62,57 g	0,00 g	3,57 g	<p>Háztartási keksz (diabetikus)*, Tea natur diab.</p> <p>Energia: 213,02 Kcal / 890,42 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>4,98 g</td> <td>3,42 g</td> <td>0,05 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>39,00 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,00 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	4,98 g	3,42 g	0,05 g	Szénhidrát	Cukor	Só	39,00 g	0,00 g	0,00 g	<p>Joghurt (natúr-poharas)*, Korpás zsemle</p> <p>Energia: 231,87 Kcal / 969,22 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>10,04 g</td> <td>7,56 g</td> <td>3,95 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>30,64 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,07 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	10,04 g	7,56 g	3,95 g	Szénhidrát	Cukor	Só	30,64 g	0,00 g	1,07 g	<p>Gyümölcsös joghurt</p> <p>Energia: 166,11 Kcal / 694,34 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>5,59 g</td> <td>5,79 g</td> <td>3,13 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>22,45 g</td> <td>12,99 g</td> <td>0,49 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	5,59 g	5,79 g	3,13 g	Szénhidrát	Cukor	Só	22,45 g	12,99 g	0,49 g	<p>Mini méz (diabetikus)*, Félbarna kenyér*, Tej 2,8% 5/1*</p> <p>Energia: 373,44 Kcal / 1 560,98 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>16,04 g</td> <td>9,17 g</td> <td>4,71 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>55,74 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,96 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	16,04 g	9,17 g	4,71 g	Szénhidrát	Cukor	Só	55,74 g	0,00 g	0,96 g	<p>Őszibaracklé (light), Teljes kiőrlésű keksz (50 gr)</p> <p>Energia: 24,28 Kcal / 101,49 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>0,66 g</td> <td>0,09 g</td> <td>0,00 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>5,07 g</td> <td>0,30 g</td> <td>0,01 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	0,66 g	0,09 g	0,00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	5,07 g	0,30 g	0,01 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																																									
12,44 g	6,97 g	3,70 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
37,17 g	0,00 g	0,78 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																																										
24,60 g	23,94 g	6,22 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
62,57 g	0,00 g	3,57 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																																										
4,98 g	3,42 g	0,05 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
39,00 g	0,00 g	0,00 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																																										
10,04 g	7,56 g	3,95 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
30,64 g	0,00 g	1,07 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																																										
5,59 g	5,79 g	3,13 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
22,45 g	12,99 g	0,49 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																																										
16,04 g	9,17 g	4,71 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
55,74 g	0,00 g	0,96 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																																										
0,66 g	0,09 g	0,00 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
5,07 g	0,30 g	0,01 g																																																																																										
(99992) Tejmentes pépes	<p>Minidzsem 25 g-os (több ízben), Félbarna kenyér*</p> <p>Energia: 194,35 Kcal / 812,38 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>5,00 g</td> <td>0,50 g</td> <td>0,15 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>42,28 g</td> <td>13,58 g</td> <td>0,56 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	5,00 g	0,50 g	0,15 g	Szénhidrát	Cukor	Só	42,28 g	13,58 g	0,56 g	<p>Mini méz (20 gr-os)*, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea</p> <p>Energia: 194,13 Kcal / 811,46 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>6,46 g</td> <td>0,58 g</td> <td>0,16 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>57,37 g</td> <td>30,22 g</td> <td>0,81 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	6,46 g	0,58 g	0,16 g	Szénhidrát	Cukor	Só	57,37 g	30,22 g	0,81 g	<p>Darált olasz pépes, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea</p> <p>Energia: 128,70 Kcal / 537,97 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>13,23 g</td> <td>15,98 g</td> <td>5,89 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>41,32 g</td> <td>14,02 g</td> <td>2,91 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	13,23 g	15,98 g	5,89 g	Szénhidrát	Cukor	Só	41,32 g	14,02 g	2,91 g	<p>Darált bécsi felvágott, Félbarna kenyér*</p> <p>Energia: 215,72 Kcal / 901,71 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>8,54 g</td> <td>1,55 g</td> <td>0,24 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>41,91 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,03 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	8,54 g	1,55 g	0,24 g	Szénhidrát	Cukor	Só	41,91 g	0,00 g	1,03 g	<p>Darált csirkemell sonka, Margarin (light)*, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea</p> <p>Energia: 250,42 Kcal / 1 046,76 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>18,21 g</td> <td>6,34 g</td> <td>1,79 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>59,69 g</td> <td>14,02 g</td> <td>2,33 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	18,21 g	6,34 g	1,79 g	Szénhidrát	Cukor	Só	59,69 g	14,02 g	2,33 g	<p>Mini méz (20 gr-os)*, Félbarna kenyér*</p> <p>Energia: 271,35 Kcal / 1 134,24 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>7,92 g</td> <td>0,80 g</td> <td>0,24 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>58,04 g</td> <td>16,20 g</td> <td>0,88 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	7,92 g	0,80 g	0,24 g	Szénhidrát	Cukor	Só	58,04 g	16,20 g	0,88 g	<p>Alma ivólé*, Kekszes édes*</p> <p>Energia: 22,44 Kcal / 93,80 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>0,55 g</td> <td>0,55 g</td> <td>0,15 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>31,94 g</td> <td>1,14 g</td> <td>0,03 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	0,55 g	0,55 g	0,15 g	Szénhidrát	Cukor	Só	31,94 g	1,14 g	0,03 g	
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																																										
5,00 g	0,50 g	0,15 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
42,28 g	13,58 g	0,56 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																																										
6,46 g	0,58 g	0,16 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
57,37 g	30,22 g	0,81 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																																										
13,23 g	15,98 g	5,89 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
41,32 g	14,02 g	2,91 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																																										
8,54 g	1,55 g	0,24 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
41,91 g	0,00 g	1,03 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																																										
18,21 g	6,34 g	1,79 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
59,69 g	14,02 g	2,33 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																																										
7,92 g	0,80 g	0,24 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
58,04 g	16,20 g	0,88 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																																										
0,55 g	0,55 g	0,15 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
31,94 g	1,14 g	0,03 g																																																																																										



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
Tízórai	(99993) Fehérjeszegény zsírsz.175g diab	Minidzsem - (diabetikus), Korpás zsemle, Tea natur diab.	Mini méz (diabetikus)*, Korpás zsemle, Tea natur diab.	Mini margarin (20 gr), Korpás zsemle, Tea natur diab.	Mini margarin (20 gr), Korpás zsemle	Mini méz (diabetikus)*, Korpás zsemle, Tea natur diab.	Mini méz (diabetikus)*, Korpás zsemle	Teljes kiőrlésű keksz (50 gr), Őszibaracklé (light)		
		Energia: 131,36 Kcal / 549,08 KJ	Energia: 166,79 Kcal / 697,18 KJ	Energia: 230,00 Kcal / 961,40 KJ	Energia: 229,54 Kcal / 959,48 KJ	Energia: 115,57 Kcal / 483,08 KJ	Energia: 166,33 Kcal / 695,26 KJ	Energia: 24,28 Kcal / 101,49 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 3,70 g 0,42 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 4,26 g 0,65 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 3,36 g 14,38 g 3,84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 3,28 g 14,36 g 3,84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 2,64 g 0,47 g 0,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 4,18 g 0,63 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 0,66 g 0,09 g 0,00 g		
		Szénhidrát Cukor Só 27,73 g 0,00 g 0,50 g	Szénhidrát Cukor Só 35,13 g 0,00 g 0,54 g	Szénhidrát Cukor Só 21,52 g 0,00 g 0,67 g	Szénhidrát Cukor Só 21,52 g 0,00 g 0,67 g	Szénhidrát Cukor Só 24,41 g 0,00 g 0,31 g	Szénhidrát Cukor Só 35,13 g 0,00 g 0,54 g	Szénhidrát Cukor Só 5,07 g 0,30 g 0,01 g		
Tízórai	(99994) 175g CHzsírsz-fehszeg.pépes	Minidzsem - (diabetikus), Félbarna kenyér*, Tea natur diab.	Mini méz (diabetikus)*, Félbarna kenyér*, Tea natur diab.	Mini margarin (20 gr), Félbarna kenyér*, Tea natur diab.	Mini margarin (20 gr), Félbarna kenyér*	Mini méz (diabetikus)*, Tea natur diab., Félbarna kenyér*	Mini méz (diabetikus)*, Félbarna kenyér*	Teljes kiőrlésű keksz (50 gr), Őszibaracklé (light)		
		Energia: 106,13 Kcal / 443,62 KJ	Energia: 193,04 Kcal / 806,91 KJ	Energia: 204,77 Kcal / 855,94 KJ	Energia: 255,79 Kcal / 1 069,20 KJ	Energia: 193,04 Kcal / 806,91 KJ	Energia: 166,84 Kcal / 697,39 KJ	Energia: 24,28 Kcal / 101,49 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 3,40 g 0,36 g 0,09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 5,92 g 0,79 g 0,15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 3,06 g 14,32 g 3,89 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 4,94 g 14,50 g 3,95 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 5,92 g 0,79 g 0,15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 4,86 g 0,67 g 0,12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 0,66 g 0,09 g 0,00 g		
		Szénhidrát Cukor Só 21,98 g 0,00 g 0,36 g	Szénhidrát Cukor Só 39,84 g 0,00 g 0,62 g	Szénhidrát Cukor Só 15,77 g 0,00 g 0,53 g	Szénhidrát Cukor Só 26,23 g 0,00 g 0,75 g	Szénhidrát Cukor Só 39,84 g 0,00 g 0,62 g	Szénhidrát Cukor Só 34,61 g 0,00 g 0,51 g	Szénhidrát Cukor Só 5,07 g 0,30 g 0,01 g		
Ebéd	(00102) Diab. 175g Park	Májgaluska leves diab. *, Bakonyi tokány diab, Tarhonya köret diab40g, Uborka saláta (friss) diab.x	Paradicsom leves diab., Szezámragos csirkemell filé, Párolt vegyes zölköret diab x	Zöldségleves park, Sertés vagdalt park, Burgonya főzelék diab. x	Bográcsragyas diab., Túrós csusza diab.x	Csontleves tészabetét diab. x, Sült csirkecomb *park, Zölds.bulgar diab.(s,répa,brok, Almakompót diab.	BrokkolikréMLEVES mir. park, Marhapörkölt park, Galuska köret diab.*, Káposzta saláta diab.	Tyúkhús leves, Töltött sertésszelet, Csöbentsült karfiol mir, Meggybefőtt (diabetikus), Korpás zsemle		
		Energia: 616,46 Kcal / 2 576,80 KJ	Energia: 849,69 Kcal / 3 551,70 KJ	Energia: 544,70 Kcal / 2 276,85 KJ	Energia: 566,24 Kcal / 2 366,88 KJ	Energia: 528,92 Kcal / 2 210,89 KJ	Energia: 660,85 Kcal / 2 762,35 KJ	Energia: 1 011,94 Kcal / 4 229,91 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 43,50 g 32,35 g 8,54 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 41,02 g 54,35 g 9,17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 23,34 g 33,19 g 9,61 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 27,07 g 25,24 g 9,09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 47,53 g 18,24 g 3,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 41,22 g 31,01 g 10,77 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 74,08 g 50,07 g 15,69 g		

Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.09.

Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.09.																																																														
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
45,27 g			0,00 g			2,19 g			74,39 g			0,00 g			4,57 g			50,63 g			0,00 g			0,95 g			56,87 g			0,00 g			1,16 g			48,34 g			0,00 g			1,56 g			53,13 g			0,00 g			2,88 g			63,73 g			0,00 g			7,81 g		
(00103) Diab.175g pépes	Májgaluskaleves pure, Darált sertés tokány park, Sárgaborsó főzelék.diab.						Paradicsom leves diab., Natur csirkemell darált, Finomfőzelékpure* mir.diab,Tej						Zöldséglevespüré mir.diétás x, Darált Vagdalt , Burgonya főzelék diab. x						Bográcsgulyás diab., Túrós csusza diab.x						Csontleves tésztával pure, Sült csirkecomb darált, Őszibarackmártás pure diab., Félbarna kenyér*						Brokkolikrémleves mir. park, Marhapörkölt parkPépes, Tört burgonya diab.180g						Újházi tyúkleves pépes x, Darált sertés (húspüre)x, Meggy mártáspüre *mir.* diab., Félbarna kenyér*																									
	Energia: 631,51 Kcal / 2 639,71 KJ						Energia: 523,49 Kcal / 2 188,19 KJ						Energia: 620,44 Kcal / 2 593,44 KJ						Energia: 566,24 Kcal / 2 366,88 KJ						Energia: 598,81 Kcal / 2 503,03 KJ						Energia: 335,07 Kcal / 1 400,59 KJ						Energia: 492,54 Kcal / 2 058,82 KJ																									
	Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír																			
	38,70 g			36,22 g			11,31 g			40,79 g			23,09 g			2,78 g			23,86 g			33,51 g			9,59 g			27,07 g			25,24 g			9,09 g			49,12 g			19,98 g			4,36 g			41,14 g			20,79 g			6,42 g			40,97 g			17,24 g			5,53 g	
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
37,10 g			0,00 g			1,08 g			63,79 g			0,00 g			6,06 g			54,46 g			0,00 g			1,21 g			56,87 g			0,00 g			1,16 g			54,83 g			0,00 g			3,84 g			48,06 g			0,00 g			0,57 g			48,50 g			0,00 g			2,07 g		
(00108) Diab. nativ tejment	Zöldségfőzet tészta nélkül, Főtt rizs 80 g x, Almabefőtt (hámozott, darabolt, Piritos kenyér panc.x						Zöldségfőzet tészta nélkül, Főtt rizs 80 g x, Félbarna kenyér*, Almabefőtt (hámozott, darabolt						Zöldségfőzet tészta nélkül, Almabefőtt (hámozott, darabolt, Félbarna kenyér*, Főtt burgonya / 20 x						Zöldségfőzet tészta nélkül, Almamártás *mir.* TM., Főtt rizs 80 g x						Zöldségfőzet tészta nélkül, Almabefőtt (hámozott, darabolt, Piritos kenyér panc.x, Sárgarépa főzelék mir diab.Tej						Rántott lev.zsirm. diétás, Főtt burgonya / 20 x, Almabefőtt (hámozott, darabolt, Piritos kenyér panc.x						Zöldségfőzet tészta nélkül, Főtt burgonya / 20 x, Félbarna kenyér*, Almakompót 00108																									
	Energia: 654,16 Kcal / 2 734,39 KJ						Energia: 597,63 Kcal / 2 498,09 KJ						Energia: 508,08 Kcal / 2 123,77 KJ						Energia: 486,38 Kcal / 2 033,07 KJ						Energia: 565,36 Kcal / 2 363,20 KJ						Energia: 606,44 Kcal / 2 534,92 KJ						Energia: 464,74 Kcal / 1 942,61 KJ																									
	Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír																			
	17,97 g			1,49 g			0,05 g			15,81 g			1,49 g			0,29 g			14,41 g			1,65 g			0,30 g			9,57 g			0,57 g			0,11 g			15,76 g			9,22 g			0,98 g			18,04 g			1,73 g			0,15 g			14,61 g			1,87 g			0,31 g	
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
141,01 g			14,60 g			3,13 g			129,35 g			14,60 g			1,99 g			107,35 g			14,60 g			1,02 g			109,00 g			20,98 g			1,60 g			103,23 g			14,60 g			3,76 g			127,88 g			14,60 g			3,02 g			95,74 g			0,00 g			1,03 g		

Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.09.

	Magyaros májgombóc leves *, Bakonyi tokány TM, Tarhonya köret park, Uborka saláta (friss) park, Félbarna kenyér*			Paradicsomleves park, Szezámragos csirkemell filé, Rizibizi mir. TM *, Uborka (csemege)*			Zöldségleves park, Sertés vagdalt park, Burgonya főzelék TM., Félbarna kenyér*			Bográcsragyás park, Morzsás tészta s.bar lekv., Félbarna kenyér*			Csontleves csiga tészta park, Párolt bulgur park, Sült csirkecomb *park, Almakompót			BrokkolikréMLEVES mir. TM.x, Levesgyöngy*, Marhapörkölt park, Galuska köret, Káposzta saláta park			Újházi tyúkleves TM x, Töltött sertésszelet, Csöbentsült karfiol mir TM X, Meggybefőtt (magozott), Félbarna kenyér*		
	Energia: 978,60 Kcal / 4 090,55 KJ	Energia: 1 090,74 Kcal / 4 559,29 KJ		Energia: 777,26 Kcal / 3 248,95 KJ		Energia: 907,08 Kcal / 3 791,59 KJ		Energia: 930,56 Kcal / 3 889,74 KJ		Energia: 1 546,32 Kcal / 6 463,62 KJ		Energia: 1 003,48 Kcal / 4 194,55 KJ									
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
56,30 g	33,62 g	8,96 g	41,53 g	48,23 g	5,58 g	32,40 g	31,03 g	8,56 g	40,34 g	26,63 g	5,01 g	56,81 g	20,37 g	3,54 g	55,99 g	48,42 g	12,25 g	62,16 g	37,09 g	9,75 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
131,24 g	6,99 g	4,86 g	146,00 g	14,99 g	5,03 g	104,35 g	0,00 g	1,84 g	145,72 g	21,22 g	3,25 g	136,99 g	19,98 g	1,89 g	219,54 g	9,99 g	2,22 g	103,60 g	12,00 g	7,39 g	
	Májgaluskaleves pure, Darált sertés tokány park, Sárgaborsó főzelék park			Paradicsomleves park, Natur csirkemell darált, Finomfőzelékpüré pépx, Almapüre (100 gr), Félbarna kenyér*			Zöldséglevespüré mir.diétás x, Darált Vagdalt, Burgonya főzelék			Bográcsragyáspure, Tejbedara szóráttal pépesx			Csontleves tésztával pure, Sült csirkecomb darált, Ózibarackpüré mártás pépes*, Félbarna kenyér*			BrokkolikréMLEVES mir. park, Marhapörkölt parkPépes, Tört burgonya park, Félbarna kenyér*			Újházi tyúkleves pépes x, Darált sertéshús (húspüre)x, Meggy mártáspüré /bef./, Félbarna kenyér*		
	Energia: 711,01 Kcal / 2 972,02 KJ	Energia: 798,04 Kcal / 3 335,81 KJ		Energia: 772,00 Kcal / 3 226,96 KJ		Energia: 728,46 Kcal / 3 044,96 KJ		Energia: 677,05 Kcal / 2 830,07 KJ		Energia: 659,44 Kcal / 2 756,46 KJ		Energia: 729,53 Kcal / 3 049,44 KJ									
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
43,71 g	36,59 g	11,38 g	49,60 g	21,43 g	2,81 g	26,42 g	42,12 g	10,62 g	31,17 g	27,53 g	9,39 g	52,50 g	18,20 g	3,26 g	52,73 g	21,94 g	6,73 g	42,20 g	18,14 g	6,17 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
51,04 g	0,00 g	1,08 g	127,33 g	14,99 g	4,51 g	70,20 g	0,00 g	1,71 g	87,97 g	24,98 g	2,38 g	75,03 g	0,00 g	4,28 g	114,62 g	0,00 g	1,58 g	104,44 g	30,98 g	2,52 g	

Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.09.

(00352) Zsirszegény epés	Magyaros májgomb.lev.zsirsz., Sertés tokány zsirsz., Tarhonya köret park, Uborka (csemege)*			Paradicsomleves park, Natur csirkemell Norm., párolt rizs *park, Uborka (csemege)*			Zöldségleves park, Vagdalt diétás zsirsz., Burgonya főzelék epés, Félbarna kenyér*			Sertésraguleves zsír diét x, Túrós metélt zsirszegény, Félbarna kenyér*			Csontleves tésztabetéttel diét, Sült csirkecomb * zsír, Párolt bulgur, Almakompót, Félbarna kenyér*			BrokkolikréMLEVES mir. park, Sertés ragu epés, Galuska köret, Almabefőtt (hámozott, darabolt)			Újházi tyúkLEVES epés x, Natúr sertésszelet zsirsz., Meggymártás /bef./, Félbarna kenyér*					
	Energia: 717,25 Kcal / 2 998,11 KJ	Energia: 810,56 Kcal / 3 388,14 KJ	Energia: 745,71 Kcal / 3 117,07 KJ	Energia: 758,95 Kcal / 3 172,41 KJ	Energia: 908,23 Kcal / 3 796,40 KJ	Energia: 1 357,57 Kcal / 5 674,64 KJ	Energia: 856,12 Kcal / 3 578,58 KJ	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír
	39,73 g	41,91 g	11,43 g	41,52 g	20,20 g	2,51 g	30,80 g	24,86 g	7,23 g	45,51 g	12,90 g	3,25 g	58,06 g	15,84 g	3,13 g	40,85 g	36,07 g	11,44 g	48,48 g	19,56 g	6,57 g			
	86,11 g	0,00 g	5,78 g	142,18 g	14,99 g	5,16 g	112,16 g	0,00 g	2,10 g	117,50 g	0,00 g	5,77 g	136,97 g	19,98 g	2,84 g	215,44 g	14,60 g	1,45 g	120,03 g	30,88 g	2,52 g			
(00353) Zsirszegény pépes	Magyaros májgomb.lev.zsirsz., Sertés tokány zsirsz.darált, Burgonyapüré park, Félbarna kenyér*			Paradicsomleves park, Natur csirkemell darált, Finomfőzelékpüré pépx, Félbarna kenyér*			Zöldséglevespüré mir.diétás x, Vagdalt zsirsz.darált, Burgonya főzelék epés, Félbarna kenyér*			Ragulevespure s.comb.19-69év, Tejbedarafahéjjal zsír, Félbarna kenyér*			Csontleves tésztával pure, Sült csirkecomb darált, Öszibarackpüré mártás pépes*, Félbarna kenyér*			BrokkolikréMLEVES mir. park, Darált Sertés ragu diétás *, Tört burgonya zsirsz., Almabefőtt pure, Félbarna kenyér*			Újházi tyúkLEVES epés pép x, Darált natúr sertésszelet, Meggymártáspüré /bef./, Félbarna kenyér*					
	Energia: 573,30 Kcal / 2 396,39 KJ	Energia: 712,18 Kcal / 2 976,91 KJ	Energia: 789,76 Kcal / 3 301,20 KJ	Energia: 746,63 Kcal / 3 120,91 KJ	Energia: 677,05 Kcal / 2 830,07 KJ	Energia: 860,67 Kcal / 3 597,60 KJ	Energia: 869,97 Kcal / 3 636,47 KJ	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír
	32,24 g	39,60 g	12,30 g	46,63 g	21,10 g	2,72 g	30,28 g	24,81 g	7,20 g	38,94 g	12,12 g	5,05 g	52,50 g	18,20 g	3,26 g	33,08 g	26,13 g	9,21 g	47,18 g	25,03 g	7,14 g			
	63,23 g	0,00 g	3,85 g	109,62 g	14,99 g	4,18 g	110,00 g	0,00 g	2,18 g	123,54 g	24,98 g	1,67 g	75,03 g	0,00 g	4,28 g	121,23 g	14,60 g	1,70 g	112,17 g	30,98 g	2,57 g			

Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.09.

(00355) 175g CH zsirszeg-pépes	Májgaluskaleves pure, Sertés tokány zsirsz.darált, Burgonyapüré 150 g	Paradicsom leves diab., Natur csirkemell darált, Finomfőzelékpure* mir.diab,Tejm	Zöldséglevespüré mir.diétás x, Vagdalt zsirsz.darált, Burgonya főzelék diab. x	Ragulevespure s.comb.19-69év, Tejbedara szóráttal diab. x	Csontleves tésztával pure, Sült csirkecomb darált, Őszibarackmártás diab*, Félbarna kenyér*	Brokkolikrémleves mir. park, Darált Sertés ragu diétás *, Tört burgonya 150 g, Almabefőtt pure diab.	Újházi tyúkleves pépes x, Darált natúr sertésszelet , Meggy mártás diab. pépes, Félbarna kenyér*														
	Energia: 596,02 Kcal / 2 491,36 KJ		Energia: 523,49 Kcal / 2 188,19 KJ		Energia: 512,23 Kcal / 2 141,12 KJ		Energia: 357,48 Kcal / 1 494,27 KJ		Energia: 624,55 Kcal / 2 610,62 KJ		Energia: 547,19 Kcal / 2 287,25 KJ		Energia: 646,62 Kcal / 2 702,87 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	31,09 g	32,86 g	10,53 g	40,79 g	23,09 g	2,78 g	20,16 g	23,93 g	7,39 g	27,91 g	10,36 g	4,39 g	50,10 g	20,08 g	4,39 g	22,80 g	27,03 g	9,16 g	42,36 g	24,79 g	6,99 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
42,85 g	0,00 g	3,52 g	63,79 g	0,00 g	6,06 g	52,85 g	0,00 g	1,20 g	41,47 g	0,00 g	0,72 g	60,06 g	0,00 g	3,95 g	51,49 g	0,00 g	3,00 g	61,44 g	0,00 g	2,44 g	
(00356) Zsirszeg.diab . 175g	Májgaluska leves diab. *, Sertés tokány zsirsz., Tarhonya köret diab40g, Uborka (csemege)*	Paradicsom leves diab., Natur csirkemell bölc, Uborka (csemege)*, párolt rizs diab (40 g) *	Zöldségleves park, Vagdalt diétás zsirsz., Burgonya főzelék diab. x	Raguleves s.comb.19-69év, Túrós metélt zsirsz. diab	Csontleves tésztabetét diab. x, Sült csirkecomb *park, Párolt bulgur diab 40g, Almakompót diab.	Brokkolikrémleves mir. park, Sertés ragu epés, Galuska köret diab.* , Almabefőtt (diabetikus)	Tyúkhús leves, Natúr sertésszelet zsirsz., Meggy mártás diab. TM, Korpás zsemle														
	Energia: 598,04 Kcal / 2 499,81 KJ		Energia: 355,94 Kcal / 1 487,83 KJ		Energia: 468,18 Kcal / 1 956,99 KJ		Energia: 377,92 Kcal / 1 579,71 KJ		Energia: 556,21 Kcal / 2 324,96 KJ		Energia: 571,90 Kcal / 2 390,54 KJ		Energia: 606,01 Kcal / 2 533,12 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	33,04 g	32,85 g	9,82 g	22,92 g	12,72 g	1,52 g	20,68 g	23,98 g	7,42 g	30,72 g	8,35 g	6,27 g	47,07 g	20,97 g	3,33 g	26,88 g	25,87 g	9,36 g	51,42 g	18,95 g	5,21 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
41,97 g	0,00 g	3,71 g	53,42 g	0,00 g	6,21 g	55,01 g	0,00 g	1,12 g	48,27 g	0,00 g	0,90 g	46,45 g	0,00 g	2,05 g	56,74 g	0,00 g	1,54 g	55,30 g	0,00 g	2,81 g	
(00485) Feelnőtt (19-69év)	Magyaros májgombóc leves *, Bakonyi sertés tokány park, Tészta köret park, Uborka	Vegyes gyümölcslev mir park, Rizibizi mir. *park, Szezámragos	Zöldségleves park, Fasírt park, Burgonya főzelék	Bogrács gulyás park, Túrós csusza park, Körte*	Csontleves csiga tészta park, Sült csirkecomb *park, Párolt bulgur park,	Brokkolikrémleves mir. park, Marhapörkölt park, Galuska köret, Káposzta saláta	Újházi tyúkleves , Töltött sertésszelet , Csöbentsült karfiol mir , Meggybefőtt														
	Energia: 598,04 Kcal / 2 499,81 KJ		Energia: 355,94 Kcal / 1 487,83 KJ		Energia: 468,18 Kcal / 1 956,99 KJ		Energia: 377,92 Kcal / 1 579,71 KJ		Energia: 556,21 Kcal / 2 324,96 KJ		Energia: 571,90 Kcal / 2 390,54 KJ		Energia: 606,01 Kcal / 2 533,12 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	33,04 g	32,85 g	9,82 g	22,92 g	12,72 g	1,52 g	20,68 g	23,98 g	7,42 g	30,72 g	8,35 g	6,27 g	47,07 g	20,97 g	3,33 g	26,88 g	25,87 g	9,36 g	51,42 g	18,95 g	5,21 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
41,97 g	0,00 g	3,71 g	53,42 g	0,00 g	6,21 g	55,01 g	0,00 g	1,12 g	48,27 g	0,00 g	0,90 g	46,45 g	0,00 g	2,05 g	56,74 g	0,00 g	1,54 g	55,30 g	0,00 g	2,81 g	

Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.09.

	saláta (friss) park	csirkemell filé , Uborka (csemege)*			Almamártás mir	park	(magozott)
	Energia: 861,81 Kcal / 3 602,37 KJ	Energia: 922,71 Kcal / 3 856,93 KJ	Energia: 814,25 Kcal / 3 403,57 KJ	Energia: 525,36 Kcal / 2 196,00 KJ	Energia: 620,37 Kcal / 2 593,15 KJ	Energia: 1 458,57 Kcal / 6 096,82 KJ	Energia: 965,87 Kcal / 4 037,34 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
	48,55 g 31,74 g 8,87 g	40,20 g 49,97 g 8,45 g	32,19 g 49,34 g 13,20 g	28,21 g 21,66 g 6,48 g	50,17 g 20,42 g 4,50 g	55,36 g 41,33 g 12,86 g	75,91 g 50,81 g 15,99 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	113,27 g 6,99 g 3,97 g	124,53 g 5,00 g 2,32 g	72,45 g 0,00 g 1,68 g	56,33 g 0,00 g 1,90 g	74,21 g 1,00 g 2,12 g	214,28 g 9,99 g 2,14 g	49,54 g 8,40 g 6,82 g
(99989) Diab.zsirsz.tu rmix	Májgaluskaleves pure, Sertéspörkölt darált, Sárgaborsó főzelék.diab.	Paradicsom leves diab., Natur csirkemell darált, Finomfőzelékpure* mir.diab,Tej	Zöldséglevespüré mir.diétás x, Darált Vagdalt , Burgonya főzelék diab. x	Ragulevespure s.comb.19-69év, Tejbedara szóráttal diab. x	Csontleves tésztával pure, Sült csirkecomb darált, Őszibarackmártás pure diab., Tört burgonya 150 g	Brokkolikrémlév. mir. TM diab, Marhapörkölt parkPépes, Tört burgonya diab.220g, Almabefőtt pure diab.	Újházi tyúklevés pépes x, Meggy mártás püré *mir.* diab., Darált sertés hús (húspüré)x, Tört burgonya 150 g
	Energia: 883,09 Kcal / 3 691,32 KJ	Energia: 523,49 Kcal / 2 188,19 KJ	Energia: 620,44 Kcal / 2 593,44 KJ	Energia: 357,48 Kcal / 1 494,27 KJ	Energia: 661,68 Kcal / 2 765,82 KJ	Energia: 400,58 Kcal / 1 674,42 KJ	Energia: 529,67 Kcal / 2 214,02 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
	49,38 g 58,75 g 19,91 g	40,79 g 23,09 g 2,78 g	23,86 g 33,51 g 9,59 g	27,91 g 10,36 g 4,39 g	48,95 g 22,66 g 4,59 g	41,98 g 17,98 g 4,63 g	39,82 g 19,82 g 5,73 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
38,31 g 0,00 g 1,57 g	63,79 g 0,00 g 6,06 g	54,46 g 0,00 g 1,21 g	41,47 g 0,00 g 0,72 g	63,91 g 0,00 g 5,38 g	69,25 g 0,00 g 0,87 g	52,35 g 0,00 g 3,50 g	
(99992) Tejmentes pépes	Májgaluskaleves pure, Darált sertés tokány park, Sárgaborsó főzelék park	Paradicsomleves park, Darált sertés hús (húspüré)x, Finomfőzelékpure* mir.* TM.x, Félbarna kenyér*	Zöldséglevespüré mir.diétás x, Darált Vagdalt , Burgonya főzelék TM.	Bogrács gulyás pure , Tejbedara fahéjjal TM x, Félbarna kenyér*, Őszibarack pure	Csontleves tésztával pure, Sült csirkecomb darált, Őszibarackpürémártás TM*, Félbarna kenyér*	Brokkolikrémlév. mir. TM.x, Marhapörkölt parkPépes, Tört burgonya park, Félbarna kenyér*	Újházi tyúklevés pépes x, Darált sertés hús (húspüré)x, Meggy mártás /bef./ TM., Félbarna kenyér*
	Energia: 711,01 Kcal / 2 972,02 KJ	Energia: 826,54 Kcal / 3 454,94 KJ	Energia: 647,08 Kcal / 2 704,79 KJ	Energia: 855,86 Kcal / 3 577,49 KJ	Energia: 728,53 Kcal / 3 045,26 KJ	Energia: 692,16 Kcal / 2 893,23 KJ	Energia: 687,65 Kcal / 2 874,38 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
	49,38 g 58,75 g 19,91 g	40,79 g 23,09 g 2,78 g	23,86 g 33,51 g 9,59 g	27,91 g 10,36 g 4,39 g	48,95 g 22,66 g 4,59 g	41,98 g 17,98 g 4,63 g	39,82 g 19,82 g 5,73 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
38,31 g 0,00 g 1,57 g	63,79 g 0,00 g 6,06 g	54,46 g 0,00 g 1,21 g	41,47 g 0,00 g 0,72 g	63,91 g 0,00 g 5,38 g	69,25 g 0,00 g 0,87 g	52,35 g 0,00 g 3,50 g	

Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.09.

Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.09.																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																		
43,71 g	36,59 g	11,38 g	41,47 g	28,01 g	5,25 g	25,08 g	30,55 g	8,30 g	30,53 g	24,97 g	6,91 g	54,46 g	18,40 g	3,32 g	52,52 g	25,22 g	5,66 g	41,54 g	14,14 g	4,15 g																					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																		
51,04 g	0,00 g	1,08 g	106,94 g	19,99 g	3,41 g	66,34 g	0,00 g	1,22 g	125,43 g	15,98 g	2,87 g	85,49 g	0,00 g	4,50 g	115,60 g	0,00 g	1,56 g	103,68 g	30,98 g	2,52 g																					
(99993) Fehérjeszegény zsírsz. 175g diab																																									
Burgonyaleves feh. szeg. *, Sertés tokány feh.sz.zsírsz., Tarhonya köret diab40g						Paradicsom leves diab., Natur csirkemell feh.szeg., párolt rizs diab (60 g) *, Uborka (csemege)*						Zöldségleves mir. feh. szeg.x, Vagdalt feh.szeg., Burgonya főzelék diab. x						Raguleves husm.feh.sz., Tejbedara szórattal diab. x						Csontleves tésztabetét diab. x, Sült csirkecomb feh. szegény*, Párolt bulgur diab 40g, Almakompót diab.						Brokkolikrémlév. mir. feh.szeg, Sertés ragu feh.sz., Galuska köret feh. szeg.diab., Almabefőtt (diabetikus)						Újházi tyúkleves feh.sz., Natúr sertésszelet feh.sz.zsír, Meggy mártás /bef./ diab. TM., Korpás zsemle					
Energia: 539,52 Kcal / 2 255,19 KJ						Energia: 519,78 Kcal / 2 172,68 KJ						Energia: 414,73 Kcal / 1 733,57 KJ						Energia: 277,31 Kcal / 1 159,16 KJ						Energia: 411,93 Kcal / 1 721,87 KJ						Energia: 444,72 Kcal / 1 858,93 KJ						Energia: 452,30 Kcal / 1 890,61 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																		
25,75 g	36,94 g	9,92 g	21,00 g	19,20 g	2,27 g	11,92 g	20,15 g	4,80 g	13,82 g	8,74 g	2,99 g	17,81 g	18,33 g	2,02 g	17,83 g	15,78 g	4,39 g	23,49 g	14,46 g	2,80 g																					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																		
59,50 g	0,00 g	2,63 g	76,05 g	0,00 g	7,18 g	45,29 g	0,00 g	0,85 g	35,30 g	0,00 g	0,72 g	45,75 g	0,00 g	0,93 g	56,85 g	0,00 g	3,78 g	55,05 g	0,00 g	2,15 g																					
(99994) 175g CHZsírsz- fehszeg.pépes																																									
Burgonyaleves feh. szeg. *, Sertéstokány feh.sz.zsírsz.dar, Burgonyapüré 150 g						Paradicsom leves diab., Natur cs.mell fehsz.darált, Finomfőzelékpüre* mir.diab,Tejm						Zöldséglevespüré mir.diétás x, Vagdalt fehsz.darált, Burgonya főzelék diab. x						Ragulevespure husm.feh.sz., Tejbedara szórattal diab. x						Csontleves tésztával pure, Sült csirkecomb fehszeg.darált, Őszibarackmártás diab. TM*, Félbarna kenyér*						Brokkolikrémlév. mir. feh.szeg, Sertésragu fehsz.darált, Tört burgonya 150 g, Almabefőtt pure diab.						Újházi tyúkleves.fehsz.pépes, Darált sertéshús feh.szeg, Meggyés diab. pépes, Félbarna kenyér*					
Energia: 557,15 Kcal / 2 328,89 KJ						Energia: 523,49 Kcal / 2 188,19 KJ						Energia: 366,61 Kcal / 1 532,43 KJ						Energia: 277,31 Kcal / 1 159,16 KJ						Energia: 429,81 Kcal / 1 796,61 KJ						Energia: 405,64 Kcal / 1 695,58 KJ						Energia: 462,16 Kcal / 1 931,83 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																		
24,63 g	37,07 g	10,63 g	25,97 g	22,49 g	2,63 g	11,64 g	15,48 g	4,27 g	13,82 g	8,74 g	2,99 g	19,32 g	15,16 g	1,83 g	14,29 g	15,10 g	4,05 g	27,81 g	12,93 g	4,47 g																					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																		

Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.09.

64,15 g	0,00 g	4,35 g	63,49 g	0,00 g	5,66 g	44,12 g	0,00 g	0,94 g	35,30 g	0,00 g	0,72 g	53,41 g	0,00 g	2,72 g	51,63 g	0,00 g	5,74 g	60,16 g	0,00 g	2,36 g

	Csemege szalámi, Margarin (light)*, Korpás zsemle, Kápia paprika			Sertés párizsi, Margarin (light)*, Korpás zsemle, Kaliforniai paprika			Vaj (80 %-os), Tej (0,2 L-es), Uborka (kígyó)*, Korpás zsemle			Vajkrém (natúr), Korpás zsemle, TV paprika*			Kenőmájas, Korpás zsemle, Paradicsom*			Alma*			Alma*									
	Energia:	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Energia:	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Energia:	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Energia:	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Energia:	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Energia:	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
(00102) Diab. 175g Park	154,79 Kcal / 647,02 KJ	3,73 g	5,38 g	1,37 g	210,38 Kcal / 879,39 KJ	7,88 g	14,24 g	4,80 g	235,42 Kcal / 984,06 KJ	10,60 g	17,41 g	8,44 g	188,46 Kcal / 787,76 KJ	4,17 g	8,45 g	3,94 g	226,55 Kcal / 946,98 KJ	10,37 g	14,19 g	6,38 g	52,18 Kcal / 218,11 KJ	0,60 g	0,60 g	0,00 g	52,18 Kcal / 218,11 KJ	0,60 g	0,60 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	22,67 g	0,00 g	0,74 g	12,75 g	0,00 g	0,56 g	32,95 g	0,00 g	0,76 g	24,16 g	0,00 g	0,47 g	14,07 g	0,00 g	1,63 g	10,50 g	0,00 g	0,02 g	10,50 g	0,00 g	0,02 g	10,50 g	0,00 g	0,02 g	10,50 g	0,00 g	0,02 g	
	Darált bécsi felvágott, Félbarna kenyér*			Darált párizsi pépes, Félbarna kenyér*			Vaj (80 %-os), Tej (0,2 L-es), Félbarna kenyér*			Vajkrém (natúr), Korpás zsemle, Zöldhagyma (darabos)			Kenőmájas, Félbarna kenyér*			Almapüré			Almapüré, Háztartási keksz (diabetikus)*									
	Energia:	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Energia:	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Energia:	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Energia:	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Energia:	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Energia:	Fehérje	Zsír	T.Zsír				

Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00108) Diab. nativ tejsent		Almapüré	Almabefőtt (hámozott, darabolt)	Almapüré, Kecs édes*	Almapüré, Kecs édes*	Tea keseru, Kecs édes*	Almapüré	Almapüré
		Energia: 55,24 Kcal / 230,90 KJ	Energia: 86,39 Kcal / 361,11 KJ	Energia: 77,68 Kcal / 324,70 KJ	Energia: 77,68 Kcal / 324,70 KJ	Energia: 22,90 Kcal / 95,72 KJ	Energia: 55,24 Kcal / 230,90 KJ	Energia: 55,24 Kcal / 230,90 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		0,64 g 0,66 g 0,00 g	0,30 g 0,30 g 0,00 g	1,05 g 1,21 g 0,15 g	1,05 g 1,21 g 0,15 g	0,49 g 0,57 g 0,15 g	0,64 g 0,66 g 0,00 g	0,64 g 0,66 g 0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	10,73 g 0,00 g 0,02 g	20,20 g 14,60 g 0,00 g	14,67 g 1,14 g 0,04 g	14,67 g 1,14 g 0,04 g	3,94 g 1,14 g 0,02 g	10,73 g 0,00 g 0,02 g	10,73 g 0,00 g 0,02 g	10,73 g 0,00 g 0,02 g
Uzsonna		Csemege szalámi, Margarin (light)*, Korpás zsemle, Kápia paprika	Sertés párizsi, Margarin (light)*, Félbarna kenyér*, Kaliforniai paprika	TOP pástétom (30 gr)*, Uborka (kigyó)*, Korpás kenyér	Ínyenc pástétom 48g-os, külömf, Korpás zsemle, TV paprika*	Kenőmájás, Félbarna kenyér*, Paradicsom*	Croissant (gyümölcsös), Alma*	Szőlő*, Kalács fonott nagy*
		Energia: 154,79 Kcal / 647,02 KJ	Energia: 287,85 Kcal / 1 203,21 KJ	Energia: 82,72 Kcal / 345,77 KJ	Energia: 317,93 Kcal / 1 328,95 KJ	Energia: 304,02 Kcal / 1 270,80 KJ	Energia: 180,64 Kcal / 755,08 KJ	Energia: 401,77 Kcal / 1 679,40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		3,73 g 5,38 g 1,37 g	11,16 g 14,56 g 4,93 g	8,31 g 5,56 g 1,59 g	8,17 g 20,45 g 0,07 g	13,65 g 14,51 g 6,51 g	6,27 g 3,20 g 1,49 g	14,78 g 6,80 g 3,73 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	22,67 g 0,00 g 0,74 g	28,18 g 0,00 g 0,87 g	19,55 g 0,00 g 0,76 g	23,91 g 0,00 g 1,82 g	29,50 g 0,00 g 1,94 g	30,95 g 0,00 g 0,78 g	69,23 g 0,00 g 1,91 g	
(00183) Pépes		Darált bécsi felvágott, Margarin (light)*, Félbarna kenyér*	Darált párizsi pépes, Margarin (light)*, Félbarna kenyér*	TOP pástétom (30 gr)*, Félbarna kenyér*	Ínyenc pástétom 48g-os, külömf, Félbarna kenyér*	Kenőmájás, Almapüré, Félbarna kenyér*	Dörmi piskóta szelet30g, Almapüre (100 gr)	Almapüre (100 gr), Kalács fonott nagy*
		Energia: 183,00 Kcal / 764,94 KJ	Energia: 279,81 Kcal / 1 169,61 KJ	Energia: 128,70 Kcal / 537,97 KJ	Energia: 334,13 Kcal / 1 396,66 KJ	Energia: 341,74 Kcal / 1 428,47 KJ	Energia: 8,64 Kcal / 36,12 KJ	Energia: 329,78 Kcal / 1 378,48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		5,61 g 6,15 g 1,48 g	10,86 g 14,50 g 4,92 g	10,28 g 5,74 g 1,71 g	9,40 g 20,50 g 0,15 g	13,49 g 15,01 g 6,48 g	2,16 g 8,71 g 3,62 g	14,21 g 6,53 g 3,73 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	26,25 g 0,00 g 0,97 g	26,28 g 0,00 g 0,87 g	28,77 g 0,00 g 0,94 g	26,30 g 0,00 g 1,90 g	37,03 g 0,00 g 1,95 g	18,50 g 9,64 g 0,06 g	53,15 g 0,00 g 1,90 g	

Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Uzsonna	(00183) Pépes							
	(00352) Zsirszegény epés	Csemege szalámi, Korpás zsemle	Sertés párizsi, Margarin (light)*, Félbarna kenyér*	Mini méz (20 gr-os)*, Korpás kenyér, Gyümölcsle (0,2 L-es)	Kockasajt (8 db-os), Korpás zsemle, Alma*	Kenőmájas, Alma*, Félbarna kenyér*	Croissant (gyümölcsös), Alma*	Alma*, Kalács fonott nagy*
	Energia: 102,45 Kcal / 428,24 KJ	Energia: 279,81 Kcal / 1 169,61 KJ	Energia: 295,58 Kcal / 1 235,52 KJ	Energia: 214,88 Kcal / 898,20 KJ	Energia: 338,68 Kcal / 1 415,68 KJ	Energia: 180,64 Kcal / 755,08 KJ	Energia: 373,32 Kcal / 1 560,48 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	
(00353) Zsirszegény pépes	Darált bécsi felvágott, Félbarna kenyér*	Darált párizsi pépes, Margarin (light)*, Félbarna kenyér*	TOP pástétom (30 gr)*, Korpás kenyér, Gyümölcsle (0,2 L-es)	Ínyenc pástétom 48g-os, különf, Almapüré, Félbarna kenyér*	Kenőmájas, Almapüré, Félbarna kenyér*	Dörmi piskóta szelet 30g, Gyümölcsle (0,2 L-es)	Kalács fonott nagy*, Almapüré	
Energia: 215,72 Kcal / 901,71 KJ	Energia: 279,81 Kcal / 1 169,61 KJ	Energia: 230,15 Kcal / 962,03 KJ	Energia: 389,37 Kcal / 1 627,57 KJ	Energia: 418,96 Kcal / 1 751,25 KJ	Energia: 102,09 Kcal / 426,74 KJ	Energia: 376,38 Kcal / 1 573,27 KJ		
Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só		

Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00355) 175g CH zsirszeg-pépes		Darált bécsi felvágott, Félbarna kenyér*	Darált párizsi pépes, Félbarna kenyér*	TOP pástétom (30 gr)*, Félbarna kenyér*	Ínyenc pástétom 48g-os, különf, Félbarna kenyér*	Kenőmájás, Félbarna kenyér*, Almapüré	Almapüré	Korpvit keksz*, Almapüré
		Energia: 74,15 Kcal / 309,95 KJ	Energia: 183,83 Kcal / 768,41 KJ	Energia: 102,96 Kcal / 430,37 KJ	Energia: 334,13 Kcal / 1 396,66 KJ	Energia: 341,74 Kcal / 1 428,47 KJ	Energia: 55,24 Kcal / 230,90 KJ	Energia: 224,37 Kcal / 937,87 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	3,15 g 1,00 g 0,08 g	Fehérje Zsír T.Zsír 8,89 g 9,40 g 3,53 g	Fehérje Zsír T.Zsír 9,30 g 5,64 g 1,68 g	Fehérje Zsír T.Zsír 9,40 g 20,50 g 0,15 g	Fehérje Zsír T.Zsír 13,49 g 15,01 g 6,48 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0,64 g 0,66 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 6,41 g 6,17 g 0,54 g
Szénhidrát Cukor Só	13,15 g 0,00 g 0,43 g	Szénhidrát Cukor Só 15,79 g 0,00 g 0,38 g	Szénhidrát Cukor Só 23,54 g 0,00 g 0,83 g	Szénhidrát Cukor Só 26,30 g 0,00 g 1,90 g	Szénhidrát Cukor Só 37,03 g 0,00 g 1,95 g	Szénhidrát Cukor Só 10,73 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 34,63 g 0,00 g 0,81 g	
Uzsonna (00356) Zsirszeg.diab . 175g		Csemege szalámi, Margarin (light)*, Korpás zsemle	Sertés párizsi, Margarin (light)*, Korpás zsemle	TOP pástétom (30 gr)*, Korpás zsemle	Kockasajt (8 db-os), Korpás zsemle	Kenőmájás, Korpás zsemle, Alma*	Alma*	Alma*, Korpvit keksz*
		Energia: 146,95 Kcal / 614,25 KJ	Energia: 202,34 Kcal / 845,78 KJ	Energia: 102,45 Kcal / 428,24 KJ	Energia: 162,70 Kcal / 680,09 KJ	Energia: 312,43 Kcal / 1 305,96 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 136,74 Kcal / 571,57 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	3,25 g 5,26 g 1,37 g	Fehérje Zsír T.Zsír 7,58 g 14,18 g 4,79 g	Fehérje Zsír T.Zsír 8,62 g 5,60 g 1,60 g	Fehérje Zsír T.Zsír 5,17 g 4,35 g 3,01 g	Fehérje Zsír T.Zsír 11,79 g 14,81 g 6,37 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0,60 g 0,60 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 3,49 g 3,36 g 0,27 g
Szénhidrát Cukor Só	21,47 g 0,00 g 0,74 g	Szénhidrát Cukor Só 10,85 g 0,00 g 0,56 g	Szénhidrát Cukor Só 24,06 g 0,00 g 0,86 g	Szénhidrát Cukor Só 22,37 g 0,00 g 0,91 g	Szénhidrát Cukor Só 32,09 g 0,00 g 1,87 g	Szénhidrát Cukor Só 10,50 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 22,45 g 0,00 g 0,41 g	
(00485) Felőtt (19-69év)		Csemege szalámi, Margarin (light)*, Korpás zsemle, Kápia paprika	Sertés párizsi, Margarin (light)*, Félbarna kenyér*, Kaliforniai paprika	Vaj (80 %-os), Korpás kenyér, Uborka (kígyó)*	Vajkrém (natúr), Korpás zsemle, TV paprika*	Fahéjas csiga , Tej (0,2 L-es)	Croissant (gyümölcsös), Alma*	Szőlő*, Kalács fonott nagy*
		Energia: 152,83 Kcal / 638,83 KJ	Energia: 266,53 Kcal / 1 114,10 KJ	Energia: 258,68 Kcal / 1 081,28 KJ	Energia: 184,44 Kcal / 770,96 KJ	Energia: 612,59 Kcal / 2 560,63 KJ	Energia: 180,64 Kcal / 755,08 KJ	Energia: 241,20 Kcal / 1 008,22 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	3,61 g 5,35 g 1,37 g	Fehérje Zsír T.Zsír 9,97 g 12,74 g 4,24 g	Fehérje Zsír T.Zsír 4,41 g 14,48 g 6,82 g	Fehérje Zsír T.Zsír 4,00 g 8,41 g 3,93 g	Fehérje Zsír T.Zsír 20,28 g 26,98 g 8,61 g	Fehérje Zsír T.Zsír 6,27 g 3,20 g 1,49 g	Fehérje Zsír T.Zsír 7,69 g 3,55 g 1,86 g
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	

Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.09.

		22,37 g	0,00 g	0,74 g	28,16 g	0,00 g	0,86 g	27,37 g	0,00 g	0,59 g	23,23 g	0,00 g	0,47 g	95,63 g	23,98 g	1,63 g	30,95 g	0,00 g	0,78 g	43,66 g	0,00 g	0,96 g		
(99989) Diab.zsirsz.tu rmix	Almapüré, Háztartási keksz (diabetikus)*	Puding (vaniliás,csokis)			Mini méz (diabetikus)*, Félbarna kenyér*, Tej (0,2 L-es)			Puding házi diab., Háztartási keksz (diabetikus)*			Almapüré, Háztartási keksz (diabetikus)*			Almapüré, Háztartási keksz (diabetikus)*			Almapüré, Háztartási keksz (diabetikus)*							
	Energia: 140,26 Kcal / 586,29 KJ	Energia: 27,94 Kcal / 116,79 KJ			Energia: 166,84 Kcal / 697,39 KJ			Energia: 401,26 Kcal / 1 677,27 KJ			Energia: 267,80 Kcal / 1 119,40 KJ			Energia: 267,80 Kcal / 1 119,40 KJ			Energia: 267,80 Kcal / 1 119,40 KJ							
	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav		
	2,60 g 2,02 g 0,02 g	0,80 g 0,98 g 0,00 g	11,66 g 3,67 g 1,75 g	11,78 g 9,02 g 3,09 g	5,54 g 4,06 g 0,05 g	5,54 g 4,06 g 0,05 g	5,54 g 4,06 g 0,05 g	5,54 g 4,06 g 0,05 g	5,54 g 4,06 g 0,05 g	5,54 g 4,06 g 0,05 g	5,54 g 4,06 g 0,05 g	5,54 g 4,06 g 0,05 g	5,54 g 4,06 g 0,05 g	5,54 g 4,06 g 0,05 g	5,54 g 4,06 g 0,05 g	5,54 g 4,06 g 0,05 g	5,54 g 4,06 g 0,05 g	5,54 g 4,06 g 0,05 g	5,54 g 4,06 g 0,05 g	5,54 g 4,06 g 0,05 g	5,54 g 4,06 g 0,05 g	5,54 g 4,06 g 0,05 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
(99992) Tejmentes pépes	Darált bécsi felvágott, Margarin (light)*, Félbarna kenyér*	Darált párizsi pépes, Margarin (light)*, Félbarna kenyér*			TOP pástétom (30 gr)*, Félbarna kenyér*			Ínyenc pástétom 48g-os, különf, Félbarna kenyér*			Kenőmájás, Félbarna kenyér*, Almapüré			Dörmi piskóta szelet30g, Gyümölcsle (0,2 L-es)			Almapüré, Kalács fonott nagy*							
	Energia: 260,22 Kcal / 1 087,72 KJ	Energia: 279,81 Kcal / 1 169,61 KJ			Energia: 128,70 Kcal / 537,97 KJ			Energia: 411,35 Kcal / 1 719,44 KJ			Energia: 418,96 Kcal / 1 751,25 KJ			Energia: 102,09 Kcal / 426,74 KJ			Energia: 376,38 Kcal / 1 573,27 KJ							
	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav		
	8,55 g 6,45 g 1,57 g	10,86 g 14,50 g 4,92 g	10,28 g 5,74 g 1,71 g	12,34 g 20,80 g 0,24 g	16,43 g 15,31 g 6,57 g	2,67 g 8,68 g 3,62 g	14,82 g 7,16 g 3,73 g	8,55 g 6,45 g 1,57 g	10,86 g 14,50 g 4,92 g	10,28 g 5,74 g 1,71 g	12,34 g 20,80 g 0,24 g	16,43 g 15,31 g 6,57 g	2,67 g 8,68 g 3,62 g	14,82 g 7,16 g 3,73 g	8,55 g 6,45 g 1,57 g	10,86 g 14,50 g 4,92 g	10,28 g 5,74 g 1,71 g	12,34 g 20,80 g 0,24 g	16,43 g 15,31 g 6,57 g	2,67 g 8,68 g 3,62 g	14,82 g 7,16 g 3,73 g	8,55 g 6,45 g 1,57 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
(99993) Fehérjeszegény zsirsz.175g diab	Csemege szalámi, Margarin (light)*, Korpás zsemle	Margarin (light)*, Korpás zsemle			Mini méz (diabetikus)*, Korpás zsemle			Minidzsem - (diabetikus), Korpás zsemle			Alma*, Korpovit keksz*			Háztartási keksz (diabetikus)*			Korpovit keksz*, Alma*							
	Energia: 95,73 Kcal / 400,15 KJ	Energia: 95,73 Kcal / 400,15 KJ			Energia: 166,33 Kcal / 695,26 KJ			Energia: 182,13 Kcal / 761,30 KJ			Energia: 161,63 Kcal / 675,61 KJ			Energia: 127,54 Kcal / 533,12 KJ			Energia: 136,74 Kcal / 571,57 KJ							
	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav		
1,63 g 5,08 g 1,35 g	1,63 g 5,08 g 1,35 g	4,18 g 0,63 g 0,04 g	5,24 g 0,58 g 0,06 g	4,73 g 4,54 g 0,40 g	2,94 g 2,04 g 0,03 g	3,49 g 3,36 g 0,27 g	1,63 g 5,08 g 1,35 g	1,63 g 5,08 g 1,35 g	4,18 g 0,63 g 0,04 g	5,24 g 0,58 g 0,06 g	4,73 g 4,54 g 0,40 g	2,94 g 2,04 g 0,03 g	3,49 g 3,36 g 0,27 g	1,63 g 5,08 g 1,35 g	1,63 g 5,08 g 1,35 g	4,18 g 0,63 g 0,04 g	5,24 g 0,58 g 0,06 g	4,73 g 4,54 g 0,40 g	2,94 g 2,04 g 0,03 g	3,49 g 3,36 g 0,27 g	1,63 g 5,08 g 1,35 g			

Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.09.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		10,75 g	0,00 g	0,51 g	10,75 g	0,00 g	0,51 g	35,13 g	0,00 g	0,54 g	38,45 g	0,00 g	0,74 g	24,93 g	0,00 g	0,60 g	23,40 g	0,00 g	0,00 g	22,45 g	0,00 g	0,41 g
(99994) 175g CHzsírsz-fehszeg.pépes	Darált bécsi felvágott, Félbarna kenyér*	Margarin (light)*, Félbarna kenyér*			Mini méz (diabetikus)*, Félbarna kenyér*			Minidzsem - (diabetikus), Félbarna kenyér*			Korpovit keksz*, Almapüré			Háztartási keksz (diabetikus)*, Tea natur diab.			Korpovit keksz*, Almapüré					
	Energia: 61,28 Kcal / 256,15 KJ	Energia: 95,98 Kcal / 401,20 KJ			Energia: 166,84 Kcal / 697,39 KJ			Energia: 157,15 Kcal / 656,89 KJ			Energia: 182,08 Kcal / 761,09 KJ			Energia: 170,51 Kcal / 712,73 KJ			Energia: 224,37 Kcal / 937,87 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	2,66 g	0,95 g	0,06 g	1,97 g	5,10 g	1,39 g	4,86 g	0,67 g	0,12 g	5,28 g	0,54 g	0,15 g	4,97 g	4,80 g	0,40 g	4,00 g	2,74 g	0,04 g	6,41 g	6,17 g	0,54 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		10,53 g	0,00 g	0,37 g	10,49 g	0,00 g	0,49 g	34,61 g	0,00 g	0,51 g	32,44 g	0,00 g	0,58 g	28,66 g	0,00 g	0,61 g	31,20 g	0,00 g	0,00 g	34,63 g	0,00 g	0,81 g
Vacsora (00102) Diab. 175g Park	Töltött paprika (friss) diab., Korpás zsemle	Sertés sült park, Zöldborsófőzelék diab.x			Sajttal,sonk töltött ser.karaj, vajban párolt zöldségek, Őszibaracklé (light)			pizza saját diab, Őszibaracklé (light)			Töltött oldalas, Uborka (csemege)*, Korpás zsemle, Tea natur diab.			Tea natur diab., Füstölt csemege lapocka, Vaj (80 %-os), TV paprika*, Korpás zsemle			Tea natur diab., Erdélyi szalonna, Korpás zsemle, Céklasaláta (csemege, szeletel)					
	Energia: 392,03 Kcal / 1 638,69 KJ	Energia: 760,94 Kcal / 3 180,73 KJ			Energia: 975,39 Kcal / 4 077,13 KJ			Energia: 285,01 Kcal / 1 191,34 KJ			Energia: 219,13 Kcal / 915,96 KJ			Energia: 291,28 Kcal / 1 217,55 KJ			Energia: 243,45 Kcal / 1 017,62 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	24,37 g	12,40 g	2,95 g	26,60 g	61,64 g	21,46 g	50,30 g	67,96 g	14,36 g	17,91 g	11,28 g	3,54 g	7,16 g	0,84 g	0,08 g	5,43 g	14,65 g	6,86 g	25,45 g	61,90 g	25,05 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		50,82 g	0,00 g	1,75 g	23,82 g	0,00 g	0,80 g	46,88 g	0,30 g	9,32 g	39,79 g	0,30 g	1,32 g	45,48 g	0,00 g	3,34 g	34,54 g	0,00 g	0,71 g	51,23 g	0,00 g	4,18 g



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Vacsora	(00103) Diab.175g pépes	Húsgombóc darált x, Paradicsom mártás diab.x, Félbarna kenyér*	Sertés sült pépes x, Zöldborsófőzelékpure diab.	Natúr sertéskaraj darált, Őszibaracklé (light), Sárgarépa-főzelékpure. diab., Félbarna kenyér*	Darált sertéshús (húspüre)x, Tökfőzelék diab.pépes, Félbarna kenyér*, Őszibaracklé (light)	Darált töltött oldalas, Félbarna kenyér*, Tea natur diab.	Darált zalai felvágott pépes, Vaj (80 %-os), Tea natur diab., Félbarna kenyér*	Tea natur diab., Darált gépsonka, Félbarna kenyér*
		Energia: 374,72 Kcal / 1 566,33 KJ	Energia: 570,29 Kcal / 2 383,81 KJ	Energia: 571,38 Kcal / 2 388,37 KJ	Energia: 377,93 Kcal / 1 579,75 KJ	Energia: 129,16 Kcal / 539,89 KJ	Energia: 460,02 Kcal / 1 922,88 KJ	Energia: 206,38 Kcal / 862,67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 26,49 g 8,99 g 2,69 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 31,64 g 36,50 g 12,08 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 31,89 g 24,73 g 5,26 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 29,23 g 12,87 g 4,53 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 4,98 g 0,52 g 0,15 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 15,78 g 24,77 g 10,65 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 19,22 g 4,37 g 1,46 g
		Szénhidrát Cukor Só 51,90 g 0,00 g 2,90 g	Szénhidrát Cukor Só 27,91 g 0,00 g 2,64 g	Szénhidrát Cukor Só 54,14 g 0,30 g 3,12 g	Szénhidrát Cukor Só 42,37 g 0,30 g 1,68 g	Szénhidrát Cukor Só 26,15 g 0,00 g 0,55 g	Szénhidrát Cukor Só 42,20 g 0,00 g 2,13 g	Szénhidrát Cukor Só 42,04 g 0,00 g 1,44 g
Vacsora	(00108) Diab. nativ tejment	Tea keseru, Burgonya főzelék TM., Piritos kenyér panc.x	Tea keseru, Piritos kenyér panc.x, Főtt rizs 80 g x, Almaleves mir. diab.Tejm.	Tea keseru, Piritos kenyér panc.x, Főtt rizs 80 g x, Almakompót 00108	Főtt burgonya / 20 x, Piritos kenyér panc.x, Tea natur diab., Almakompót 00108	Főtt burgonya / 20 x, Piritos kenyér panc.x	Tea keseru, Rántott lev.zsirm. diétás, Piritos kenyér panc.x, Főtt burgonya / 20 x	Tea keseru, Rántott lev.zsirm. diétás, Piritos kenyér panc.x, Keksz édes*
		Energia: 493,27 Kcal / 2 061,87 KJ	Energia: 615,99 Kcal / 2 574,84 KJ	Energia: 583,04 Kcal / 2 437,11 KJ	Energia: 493,49 Kcal / 2 062,79 KJ	Energia: 449,98 Kcal / 1 880,92 KJ	Energia: 520,51 Kcal / 2 175,73 KJ	Energia: 355,42 Kcal / 1 485,66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 16,73 g 1,38 g 0,13 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 17,98 g 1,18 g 0,09 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 16,98 g 1,58 g 0,05 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 15,58 g 1,74 g 0,06 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 15,00 g 1,20 g 0,05 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 17,82 g 1,45 g 0,15 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,23 g 1,60 g 0,25 g
		Szénhidrát Cukor Só 102,17 g 0,00 g 2,54 g	Szénhidrát Cukor Só 131,98 g 0,00 g 3,99 g	Szénhidrát Cukor Só 124,09 g 0,00 g 3,02 g	Szénhidrát Cukor Só 102,09 g 0,00 g 2,05 g	Szénhidrát Cukor Só 93,50 g 0,00 g 2,04 g	Szénhidrát Cukor Só 107,68 g 0,00 g 3,02 g	Szénhidrát Cukor Só 71,62 g 1,14 g 3,02 g
	(00151) Tejmentes diéta Park.							



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00151) Tejmentes diéta Park.		Töltött paprika (friss), Félbarna kenyér*	Sertés sült park, Zöldborsófőz *mir.* TM.x	Natúr sertéskaraj park, Párolt zöldségek tejm., Burgonyapüré TM x, Gyümölcs ízű tea	pizza saját tejQ, Gyümölcsle (0,2 L-es)	Töltött oldalas, Uborka (csemege)*, Félbarna kenyér*	Füstölt csemege lapocka, Vaj (80 %-os), TV paprika*, Félbarna kenyér*	Erdélyi szalonna, Félbarna kenyér*, Céklasaláta (csemege, szeletel)	
		Energia: 764,03 Kcal / 3 193,65 KJ	Energia: 880,45 Kcal / 3 680,28 KJ	Energia: 600,57 Kcal / 2 510,38 KJ	Energia: 440,39 Kcal / 1 840,83 KJ	Energia: 271,17 Kcal / 1 133,49 KJ	Energia: 265,84 Kcal / 1 111,21 KJ	Energia: 320,89 Kcal / 1 341,32 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		33,46 g 30,72 g 9,57 g	33,54 g 61,68 g 21,27 g	36,78 g 18,89 g 4,15 g	18,88 g 8,77 g 1,85 g	10,40 g 1,10 g 0,30 g	5,39 g 14,59 g 6,95 g	29,21 g 62,20 g 25,27 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
		88,67 g 5,00 g 2,38 g	46,30 g 5,00 g 0,78 g	85,63 g 14,02 g 6,08 g	83,79 g 3,00 g 1,24 g	54,90 g 0,00 g 3,50 g	28,53 g 0,00 g 0,55 g	66,21 g 0,00 g 4,83 g	
	Vacsora (00183) Pépes		Húsgombóc darált x, Paradicsom mártás*, Félbarna kenyér*	Sertés sült pépes x, Zöldborsófőz.püré mir.x, Félbarna kenyér*	Natúr sertéskaraj darált, Sárgarépapüréfőze lék, Gyümölcs ízű tea	Darált sertéshús (húspüre)x, Tökfőzelék mir., Gyümölcsle (0,2 L-es)	Darált töltött oldalas, Margarin (light)*, Félbarna kenyér*, UHT tej (1 L-es)*	Darált zalai felvágott pépes, Vaj (80 %-os), Félbarna kenyér*	Darált gépsonka, Margarin (light)*, Félbarna kenyér*, UHT tej (1 L-es)*
			Energia: 508,72 Kcal / 2 126,45 KJ	Energia: 863,29 Kcal / 3 608,55 KJ	Energia: 576,95 Kcal / 2 411,65 KJ	Energia: 549,17 Kcal / 2 295,53 KJ	Energia: 398,96 Kcal / 1 667,65 KJ	Energia: 511,04 Kcal / 2 136,15 KJ	Energia: 447,49 Kcal / 1 870,51 KJ
			Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
			27,75 g 14,62 g 3,38 g	47,26 g 37,12 g 12,46 g	33,85 g 27,21 g 5,87 g	28,23 g 25,70 g 7,32 g	16,61 g 8,90 g 3,26 g	17,66 g 24,95 g 10,71 g	31,31 g 13,95 g 5,29 g
			Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71,43 g 11,99 g 1,97 g	83,73 g 0,00 g 3,25 g	64,65 g 14,02 g 4,98 g	57,57 g 0,00 g 0,77 g	62,93 g 0,00 g 1,64 g	52,66 g 0,00 g 2,35 g	68,43 g 0,00 g 2,33 g	
(00352) Zsírsegény epés			Húsgombóc, Paradicsom mártás*, Félbarna kenyér*	Sertés sült epés x, Zöldborsófőz.püré mir.x, Félbarna kenyér*	Natúr sertéskaraj zsírszeg., Sárgarépa-főzelék TM x, Félbarna kenyér*	Sonkás pizza (saját), Gyümölcsle (0,2 L-es)	Töltött oldalas, Uborka (csemege)*, Félbarna kenyér*	Zala felvágott*, Félbarna kenyér*	Gépsonka*, Kockasajt (8 db-os), Félbarna kenyér*
			Energia: 641,17 Kcal / 2 680,09 KJ	Energia: 690,55 Kcal / 2 886,50 KJ	Energia: 679,79 Kcal / 2 841,52 KJ	Energia: 496,18 Kcal / 2 074,03 KJ	Energia: 271,17 Kcal / 1 133,49 KJ	Energia: 332,47 Kcal / 1 389,72 KJ	Energia: 317,65 Kcal / 1 327,78 KJ
			Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv

Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.09.

Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.09.																							
10.03.			10.04.			10.05.			10.06.			10.07.			10.08.			10.09.					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
32,78 g	15,15 g	3,53 g	55,39 g	14,87 g	4,95 g	36,84 g	16,25 g	4,14 g	23,04 g	12,99 g	4,53 g	10,40 g	1,10 g	0,30 g	15,64 g	10,75 g	3,88 g	23,03 g	8,54 g	4,49 g			
98,32 g	11,99 g	3,99 g	82,70 g	0,00 g	1,60 g	95,67 g	9,99 g	5,53 g	84,03 g	3,00 g	1,60 g	54,90 g	0,00 g	3,50 g	42,14 g	0,00 g	2,13 g	53,43 g	0,00 g	2,10 g			
(00353) Zsirszegény pépes			Húsgombóc darált x, Paradicsom mártás *, Félbarna kenyér*			Sertés sült epés darált, Zöldborsófőz.püré mir.x, Félbarna kenyér*			Natúr sert.karaj zsirsz.darált, Sárgarépafozelék TM x , Félbarna kenyér*			Darált sertéshús (húspüre)x, Tökfozelék epés, Gyümölcslé (0,2 L-es)			Darált töltött oldalas, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea			Félbarna kenyér*, Darált zalai felvágott pépes, Gyümölcs ízű tea			Darált gépsonka, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea		
Energia: 637,42 Kcal / 2 664,42 KJ			Energia: 626,35 Kcal / 2 618,14 KJ			Energia: 679,79 Kcal / 2 841,52 KJ			Energia: 397,84 Kcal / 1 662,97 KJ			Energia: 257,40 Kcal / 1 075,93 KJ			Energia: 383,95 Kcal / 1 604,91 KJ			Energia: 257,40 Kcal / 1 075,93 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
32,65 g	15,12 g	3,53 g	51,19 g	13,25 g	4,37 g	36,84 g	16,25 g	4,14 g	25,62 g	10,29 g	3,20 g	11,28 g	1,08 g	0,31 g	19,08 g	11,03 g	3,95 g	22,58 g	4,63 g	1,53 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
97,58 g	11,99 g	2,52 g	82,62 g	0,00 g	1,56 g	95,67 g	9,99 g	5,53 g	57,32 g	9,99 g	0,75 g	67,32 g	14,02 g	1,36 g	67,62 g	14,02 g	2,61 g	67,52 g	14,02 g	1,92 g			
(00355) 175g CH zsirszeg-pépes			Húsgombóc darált x, Paradicsom mártás diab.x, Félbarna kenyér*			Sertés sült epés darált, Zöldborsófőz.püré diab. TM.x			Natúr sert.karaj zsirsz.darált, Sárgarépafozelék *mir.* diab., Félbarna kenyér*, Tea natur diab.			Darált sertéshús (húspüre)x, Tökfozelék *mir.* diab., Öszibaracklé (light), Félbarna kenyér*			Darált töltött oldalas, Félbarna kenyér*, Tea natur diab.			Darált zalai felvágott pépes, Félbarna kenyér*, Tea natur diab.			Darált gépsonka, Félbarna kenyér*, Tea natur diab.		
Energia: 400,46 Kcal / 1 673,92 KJ			Energia: 380,55 Kcal / 1 590,70 KJ			Energia: 519,71 Kcal / 2 172,39 KJ			Energia: 486,70 Kcal / 2 034,41 KJ			Energia: 129,16 Kcal / 539,89 KJ			Energia: 332,93 Kcal / 1 391,65 KJ			Energia: 206,38 Kcal / 862,67 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
27,47 g	9,09 g	2,72 g	38,73 g	12,43 g	3,77 g	31,97 g	19,18 g	4,63 g	30,74 g	20,44 g	5,41 g	4,98 g	0,52 g	0,15 g	15,72 g	10,77 g	3,88 g	19,22 g	4,37 g	1,46 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
57,13 g	0,00 g	3,01 g	35,73 g	0,00 g	1,32 g	53,82 g	0,00 g	3,12 g	50,85 g	0,30 g	4,26 g	26,15 g	0,00 g	0,55 g	42,14 g	0,00 g	2,13 g	42,04 g	0,00 g	1,44 g			
Húsgombóc ,			Sertés sült epés x,			Natúr sertéskaraj zsirszeg.,						Töltött oldalas,						Kockasajt (8 db-					

Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.09.

(00356) Zsirszeg.diab . 175g	Paradicsom mártás diab.x, Korpás zsemle	Z.borsófőz.mir. diab.TM*, Korpás zsemle	Sárgarépafozelék *mir.* diab., Korpás zsemle, Tea natur diab.	pizza saját diab tejQ, Őszibaracklé (light)	Uborka (csemege)*, Korpás zsemle, Tea natur diab.	Zala felvágott*, Korpás zsemle, Tea natur diab.	os), Gépsonka*, Korpás zsemle, Tea natur diab.	
	Energia: 403,70 Kcal / 1 687,47 KJ	Energia: 479,37 Kcal / 2 003,77 KJ	Energia: 519,20 Kcal / 2 170,26 KJ	Energia: 247,83 Kcal / 1 035,93 KJ	Energia: 116,68 Kcal / 487,72 KJ	Energia: 331,91 Kcal / 1 387,38 KJ	Energia: 265,61 Kcal / 1 110,25 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,92 g 9,08 g 2,64 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 41,55 g 14,12 g 4,36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,29 g 19,14 g 4,55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,14 g 8,47 g 1,75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,92 g 0,48 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,36 g 10,69 g 3,72 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,79 g 8,28 g 4,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,79 g 8,28 g 4,27 g
	Szénhidrát Cukor Só 58,39 g 0,00 g 4,51 g	Szénhidrát Cukor Só 45,75 g 0,00 g 1,42 g	Szénhidrát Cukor Só 54,34 g 0,00 g 3,15 g	Szénhidrát Cukor Só 39,63 g 0,30 g 1,08 g	Szénhidrát Cukor Só 24,04 g 0,00 g 2,87 g	Szénhidrát Cukor Só 43,18 g 0,00 g 2,19 g	Szénhidrát Cukor Só 44,01 g 0,00 g 1,94 g	Szénhidrát Cukor Só 44,01 g 0,00 g 1,94 g
(00485) Felnőtt (19-69év)	Paradicsom mártás *, Töltött paprika (friss)	Sertés sült park, Zöldborsófőzelék mir. *park	Sajttal,sonk töltött ser.karaj, Burgonyapüré park, vajban párolt zöldségek, Gyümölcs ízű tea	Kenyér lángos, Gyümölcslé 1 l*	Töltött oldalas, Félbarna kenyér*, Uborka (csemege)*	Füstölt csemege lapocka, Vaj (80 %-os), TV paprika*, Félbarna kenyér*	Erdélyi szalonna, Félbarna kenyér*, Céklasaláta (csemege, szeletel	
	Energia: 704,93 Kcal / 2 946,61 KJ	Energia: 942,51 Kcal / 3 939,69 KJ	Energia: 592,02 Kcal / 2 474,64 KJ	Energia: 1 090,97 Kcal / 4 560,25 KJ	Energia: 135,58 Kcal / 566,72 KJ	Energia: 261,82 Kcal / 1 094,41 KJ	Energia: 160,44 Kcal / 670,64 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,57 g 36,82 g 10,06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 37,15 g 62,67 g 21,81 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,31 g 42,30 g 9,38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 41,88 g 27,40 g 9,76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,20 g 0,55 g 0,15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,22 g 14,55 g 6,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,80 g 24,99 g 10,14 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,80 g 24,99 g 10,14 g
	Szénhidrát Cukor Só 65,81 g 16,99 g 2,02 g	Szénhidrát Cukor Só 55,92 g 2,00 g 0,76 g	Szénhidrát Cukor Só 42,06 g 14,02 g 5,58 g	Szénhidrát Cukor Só 171,40 g 37,82 g 2,70 g	Szénhidrát Cukor Só 27,45 g 0,00 g 1,75 g	Szénhidrát Cukor Só 27,60 g 0,00 g 0,55 g	Szénhidrát Cukor Só 33,11 g 0,00 g 2,17 g	Szénhidrát Cukor Só 33,11 g 0,00 g 2,17 g
(99989) Diab.zsirsz.tu rmix	Húsgombóc darált x, Paradicsom mártás diab.x, Tört burgonya 200 g x	Sertés sült pépes x, Zöldborsófőz.püré diab. TM.x	Natúr sertéskaraj darált, S.répa főz.mir.*diab .pépes TM x, Őszibaracklé (light)	Tökfőzelékdiab.TM, Darált sertéshús (húspüre)x, Tört burgonya 150 g, Őszibaracklé (light)	Bébiétel klf.*, Joghurt (natúr-poharas)*, Tea natur diab.	Tea natur diab., Tejbedara fahéjjal diab.	Bébiétel klf.*, Puding (vaniliás,csokis), Tea natur diab.	
	Energia: 518,94 Kcal / 2 169,17	Energia: 617,49 Kcal / 2 581,11	Energia: 403,07 Kcal / 1 684,83	Energia: 415,20 Kcal / 1 735,54	Energia: 703,32 Kcal / 2 939,88	Energia: 180,37 Kcal / 753,95 KJ	Energia: 601,84 Kcal / 2 515,69	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,92 g 9,08 g 2,64 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 41,55 g 14,12 g 4,36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,29 g 19,14 g 4,55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,14 g 8,47 g 1,75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,92 g 0,48 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,36 g 10,69 g 3,72 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,79 g 8,28 g 4,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,79 g 8,28 g 4,27 g

Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.09.

	Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	28,56	12,81	3,07	34,80	36,30	11,86	26,29	18,96	4,23	28,50	13,35	3,53	31,48	31,16	10,13	10,07	3,98	2,05	25,48	24,94	6,22
	76,27	0,00	2,79	36,84	0,00	3,01	30,71	0,30	1,63	50,59	0,30	3,22	71,77	0,00	4,17	25,86	0,00	0,34	66,49	0,00	3,57
(99992) Tejmentes pépes	Húsgombóc darált x, Paradicsom mártás*, Félbarna kenyér*			Sertés sült pépes x, Zöldborsófőzelékpu re Tej.m.park, Félbarna kenyér*			Natúr sertéskaraj darált, Sárgarépa főzelék*mir.* TM., Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea			Darált sertéshús (húspüre)x, Tökfőzelék*mir.* TM., Félbarna kenyér*			Darált töltött oldalas, Margarin (light)*, Félbarna kenyér*			Darált zalai felvágott pépes, Vaj (80 %-os), Félbarna kenyér*			Darált gépsonka, Margarin (light)*, Félbarna kenyér*		
	Energia: 637,42 Kcal / 2 664,42 Kj			Energia: 844,53 Kcal / 3 530,14 Kj			Energia: 668,83 Kcal / 2 795,71 Kj			Energia: 467,35 Kcal / 1 953,52 Kj			Energia: 301,90 Kcal / 1 261,94 Kj			Energia: 511,04 Kcal / 2 136,15 Kj			Energia: 301,90 Kcal / 1 261,94 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	32,65	15,12	3,53	44,78	37,11	12,08	35,43	24,50	5,10	30,18	18,24	4,17	9,81	5,90	1,63	17,66	24,95	10,71	21,11	9,45	2,85
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
97,58 11,99 2,52			81,57 2,00 3,07			92,19 20,01 3,43			51,67 2,00 4,26			52,33 0,00 1,37			52,66 0,00 2,35			52,53 0,00 1,93			
(99993) Fehérjeszegény zsírsz.175g diab	Húsgombóc feh.sz., Paradicsom mártás feh. szegén*			Sertés sült feh.szeg., Z.borsófőz.mir. diab.TM*, Korpás zsemle			Natúr sertéskaraj feh.szeg., Sárgarépa főzelék mir diab.Tejm, Korpás zsemle, Tea natur diab.			pizza saját diab.feh.sz., Öszibaracklé (light)			Töltött oldalas, Uborka (csemege)*, Korpás zsemle, Tea natur diab.			Kockasajt (8 db-os), Mini margarin (20 gr), Korpás zsemle, Tea natur diab.			Gépsonka*, Kockasajt (8 db-os), Korpás zsemle, Tea natur diab.		
	Energia: 402,75 Kcal / 1 683,50 Kj			Energia: 257,55 Kcal / 1 076,56 Kj			Energia: 388,99 Kcal / 1 625,98 Kj			Energia: 284,01 Kcal / 1 187,16 Kj			Energia: 219,13 Kcal / 915,96 Kj			Energia: 341,48 Kcal / 1 427,39 Kj			Energia: 265,61 Kcal / 1 110,25 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	16,04	14,11	2,40	18,47	5,78	1,43	16,59	13,50	2,40	11,10	9,14	2,81	7,16	0,84	0,08	6,91	18,55	6,83	15,27	6,86	3,78
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
54,88 11,99 2,96			32,39 0,00 0,54			49,34 0,00 2,27			39,48 0,30 0,50			45,48 0,00 3,34			33,17 0,00 1,35			43,93 0,00 1,71			
						Natúr sert.karaj			Darált sertéshús												

Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.09.

(99994) 175g CHzsírsz-fehszeg.pépes	Húsgombóc feh.sz.darált, Paradicsom mártás feh. szegén*	Sertés sült feh.szeg.darált, Z.borsófőzpure diab., Félbarna kenyér*	fehsz.darált, Sárgarépafozélék mir diab.Tejm, Félbarna kenyér*, Tea natur diab.	feh.szeg, Tökfőzelék *mir.* diab., Félbarna kenyér*, Öszibaracklé (light)	Darált töltött oldalas, Félbarna kenyér*, Tea natur diab.	Kockasajt (8 db-os), Mini margarin (20 gr), Tea natur diab., Félbarna kenyér*	Daralt gépsonka, Tea natur diab., Félbarna kenyér*	
Energia: 402,75 Kcal / 1 683,50 KJ	Energia: 298,10 Kcal / 1 246,06 KJ	Energia: 415,24 Kcal / 1 735,70 KJ	Energia: 412,15 Kcal / 1 722,79 KJ	Energia: 129,16 Kcal / 539,89 KJ	Energia: 316,50 Kcal / 1 322,97 KJ	Energia: 206,38 Kcal / 862,67 KJ		
Fehérje 16,04 g	Zsír 14,11 g	T.Zsírsav 2,40 g	Fehérje 20,81 g	Zsír 6,35 g	T.Zsírsav 1,75 g	Fehérje 19,22 g	Zsír 4,37 g	T.Zsírsav 1,46 g
Szénhidrát 54,88 g	Cukor 11,99 g	Só 2,96 g	Szénhidrát 38,95 g	Cukor 0,00 g	Só 1,06 g	Szénhidrát 42,04 g	Cukor 0,00 g	Só 1,44 g

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus

.....
Főszakács