

Heti étlap 2026.03.02. - 2026.03.08.									
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00050) Epés	Reggeli	Tea epés, Házi sajtkrém epés[7, (1)], Zsemle rozsos [1], Uborka(kígyó)	Tea epés, Kakaó epés[7,(1)], Briós [1,3,7], Margarin Light(7), Minidzsem 20g-os, különféle(12)	Tea epés, Kacsaszír, Félbarna kenyér[1, (6,7)], Paradicsom	Tea epés, Főtt virsli epés (1,6,7,10), Mustár [10,(12)], Korpás kenyér[1]	Tea epés, Mexikói felvágott, Margarin Light(7), Zsemle[1]	Tea epés, Tej 2dl epés[7], Csirkemell sonka(1,6,7), Margarin Light(7), Kifli[1]	Tea epés, Cigánysonka, Margarin Light(7), Korpás kenyér[1]	
		Energia: 511,93 Kcal / 2 139,87 KJ	Energia: 759,29 Kcal / 3 173,83 KJ	Energia: 93,64 Kcal / 391,42 KJ	Energia: 318,97 Kcal / 1 333,29 KJ	Energia: 127,19 Kcal / 531,65 KJ	Energia: 290,57 Kcal / 1 214,58 KJ	Energia: 127,19 Kcal / 531,65 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		16,73 g 25,75 g 11,11 g	17,39 g 17,40 g 6,93 g	6,41 g 0,78 g 0,22 g	17,30 g 18,73 g 6,19 g	5,12 g 5,36 g 1,49 g	22,68 g 10,08 g 3,69 g	5,60 g 5,71 g 1,39 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
		52,65 g 19,99 g 2,04 g	132,19 g 72,12 g 1,44 g	53,68 g 19,99 g 1,21 g	55,19 g 19,99 g 3,15 g	51,11 g 19,99 g 1,12 g	67,65 g 19,99 g 2,44 g	48,46 g 19,99 g 0,85 g	
	Tízórai	Mandarin	Nápolyi szelet[1,7, (3,5,6,12)]	Tejszelet[1,3,7]	Kefír poharas [7]	Narancs	Gyümölcs joghurt db[7,(1)]	Banán	
		Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ	Energia: 152,23 Kcal / 636,32 KJ	Energia: 131,91 Kcal / 551,38 KJ	Energia: 66,11 Kcal / 276,34 KJ	Energia: 62,12 Kcal / 259,66 KJ	Energia: 166,11 Kcal / 694,34 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		0,70 g 0,30 g 0,00 g	1,92 g 8,55 g 3,39 g	3,07 g 8,02 g 3,34 g	6,80 g 0,20 g 0,11 g	0,90 g 0,30 g 0,00 g	5,59 g 5,79 g 3,13 g	1,95 g 0,15 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	
		9,80 g 0,00 g 0,00 g	16,71 g 9,85 g 0,06 g	11,70 g 11,46 g 0,13 g	9,20 g 0,00 g 0,60 g	12,75 g 0,00 g 0,01 g	22,45 g 22,45 g 0,49 g	36,30 g 0,00 g 0,08 g	
	Ebéd	Gulyás leves epés [9], Pogácsa epés [1,3,7]	Húsleves epés [1,3,9], Parajfőzelék epés [1,7], Főtt burgonya epés	Zellerkrémleves mir. epés[1,7,9], Zsemle kocka, Csirkecomb pörkölt epés, Tészta köret epés[1,3], Csemege uborka [10]	Zöldség leves epés[1,3,9], Sajtos sertésszelet epés [1,7], Bulgur[1], Csemege uborka [10]	Reszelt tészta leves epés[1,3,9], Sárgarépa főzelék mir. epés[1,7], Sertés sült epés, Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Csirkeraguleves [1,3,9], Túrós gombóc epés[1,7]	Csontleves epés [1,3,9], Rántott sertésszelet epés [1,3,7], Főtt rizs epés	
		Energia: 1 263,64 Kcal / 5 282,02 KJ	Energia: 536,13 Kcal / 2 241,02 KJ	Energia: 976,97 Kcal / 4 083,73 KJ	Energia: 1 016,02 Kcal / 4 246,96 KJ	Energia: 1 016,91 Kcal / 4 250,68 KJ	Energia: 992,39 Kcal / 4 148,19 KJ	Energia: 1 553,39 Kcal / 6 493,17 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	

	<table><tr><td>43,95 g</td><td>69,48 g</td><td>22,38 g</td><td>19,05 g</td><td>19,71 g</td><td>2,43 g</td><td>46,41 g</td><td>43,12 g</td><td>11,30 g</td><td>48,32 g</td><td>48,73 g</td><td>12,45 g</td><td>39,90 g</td><td>69,78 g</td><td>15,78 g</td><td>40,16 g</td><td>34,65 g</td><td>7,84 g</td><td>48,25 g</td><td>90,55 g</td><td>12,75 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>114,37 g</td><td>1,08 g</td><td>6,47 g</td><td>77,14 g</td><td>0,05 g</td><td>5,97 g</td><td>98,93 g</td><td>0,07 g</td><td>12,00 g</td><td>100,98 g</td><td>1,39 g</td><td>10,24 g</td><td>94,26 g</td><td>10,01 g</td><td>10,03 g</td><td>125,07 g</td><td>11,33 g</td><td>8,72 g</td><td>135,04 g</td><td>0,05 g</td><td>8,20 g</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																				43,95 g	69,48 g	22,38 g	19,05 g	19,71 g	2,43 g	46,41 g	43,12 g	11,30 g	48,32 g	48,73 g	12,45 g	39,90 g	69,78 g	15,78 g	40,16 g	34,65 g	7,84 g	48,25 g	90,55 g	12,75 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	114,37 g	1,08 g	6,47 g	77,14 g	0,05 g	5,97 g	98,93 g	0,07 g	12,00 g	100,98 g	1,39 g	10,24 g	94,26 g	10,01 g	10,03 g	125,07 g	11,33 g	8,72 g	135,04 g	0,05 g	8,20 g																					
43,95 g	69,48 g	22,38 g	19,05 g	19,71 g	2,43 g	46,41 g	43,12 g	11,30 g	48,32 g	48,73 g	12,45 g	39,90 g	69,78 g	15,78 g	40,16 g	34,65 g	7,84 g	48,25 g	90,55 g	12,75 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
114,37 g	1,08 g	6,47 g	77,14 g	0,05 g	5,97 g	98,93 g	0,07 g	12,00 g	100,98 g	1,39 g	10,24 g	94,26 g	10,01 g	10,03 g	125,07 g	11,33 g	8,72 g	135,04 g	0,05 g	8,20 g																																																																																				
<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																																																																																																								

Uzsonna	Ivóyoghurt			Alma			Piskótaszület			Kivi			Müzliszület, gyümölcsös[1, (5,6,7,8,11,12)]			Alma			Meggyeskevert epés[1,3]		
	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ			Energia: 392,82 Kcal / 1 641,99 KJ			Energia: 60,90 Kcal / 254,56 KJ			Energia: 70,54 Kcal / 294,86 KJ			Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ			Energia: 246,13 Kcal / 1 028,82 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,60 g	0,60 g	0,00 g	4,30 g	19,70 g	0,00 g	1,00 g	0,60 g	0,00 g	1,80 g	1,40 g	0,38 g	0,60 g	0,60 g	0,00 g	6,29 g	3,17 g	0,74 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	0,00 g	0,00 g	0,00 g	10,50 g	0,00 g	0,02 g	45,20 g	0,00 g	0,00 g	11,30 g	0,00 g	0,01 g	12,60 g	2,70 g	0,02 g	10,50 g	0,00 g	0,02 g	47,48 g	32,88 g	0,38 g

Vacsora	Tea epés, Dödölle-tejföllel[1,7]			Tea epés, Korpás kenyér[1], Sertésmájkrém 65 g(1,6,7,10), Zöldpaprika			Tea epés, Burgonyakása[1]			Tea epés, Gépsonka(1,6,7), Margarin Light(7), Pritamin paprika			Tea epés, Főtt császárszalonna (1), Sült burgonya héjas epés, Korpás kenyér[1]			Tea epés, Zöldfűszeres vajkrém, Félbarna kenyér[1,(6,7)], Paradicsom			Tea epés, Kárpát szalámi[5,8], Félbarna kenyér[1,(6,7)], Zöldpaprika		
	Energia: 634,31 Kcal / 2 651,42 KJ			Energia: 269,02 Kcal / 1 124,50 KJ			Energia: 649,80 Kcal / 2 716,16 KJ			Energia: 230,98 Kcal / 965,50 KJ			Energia: 627,92 Kcal / 2 624,71 KJ			Energia: 93,64 Kcal / 391,42 KJ			Energia: 391,10 Kcal / 1 634,80 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	12,20 g	21,10 g	8,48 g	15,03 g	14,82 g	4,77 g	13,25 g	19,65 g	2,18 g	14,20 g	9,39 g	2,81 g	18,59 g	37,21 g	14,82 g	6,41 g	0,78 g	0,22 g	14,42 g	20,34 g	2,27 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	96,93 g	21,71 g	1,30 g	53,82 g	19,99 g	1,80 g	103,37 g	19,99 g	2,98 g	22,07 g	19,99 g	0,94 g	88,43 g	19,99 g	3,00 g	53,68 g	19,99 g	1,21 g	75,19 g	19,99 g	1,22 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00101) Diab. 180g	Reggeli	Tea diab, Házi sajtkrém diab.[7, (1)], Zsemle rozsos [1], Uborka(kígyó)	Tea diab, Kakaó diab.[7,(1)], Briós [1,3,7], Margarin Light(7), Minidzsem 20g-os, diabetikus[15,(1)]	Tea diab, Kacsaszír, Félbarna kenyér[1, (6,7)], Paradicsom	Tea diab, Kolbászos rántotta, Korpás kenyér[1]	Tea diab, Mexikói felvágott, Margarin Light(7), Zsemle[1]	Tea diab, Tej 2dl diab.[7], Csirkemell sonka(1,6,7), Margarin Light(7), Kifli[1]	Tea diab, Cigánysonka, Margarin Light(7), Korpás kenyér[1]
		Energia: 437,04 Kcal / 1 826,83 KJ	Energia: 578,77 Kcal / 2 419,26 KJ	Energia: 18,75 Kcal / 78,38 KJ	Energia: 150,37 Kcal / 628,55 KJ	Energia: 52,30 Kcal / 218,61 KJ	Energia: 215,68 Kcal / 901,54 KJ	Energia: 52,30 Kcal / 218,61 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
		16,73 g 25,68 g 11,09 g	17,67 g 17,37 g 6,91 g	6,41 g 0,71 g 0,20 g	8,69 g 15,10 g 3,02 g	5,12 g 5,29 g 1,47 g	22,68 g 10,01 g 3,67 g	5,60 g 5,64 g 1,37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		34,18 g 1,52 g 2,04 g	86,94 g 20,58 g 1,46 g	35,21 g 1,52 g 1,21 g	30,02 g 1,52 g 3,11 g	32,64 g 1,52 g 1,12 g	49,18 g 1,52 g 2,44 g	29,99 g 1,52 g 0,85 g
	Tízórai	Mandarin	Nápolyi, diabetikus [6,(3,7)]	Túró Rudi[7,(1)]	Kefír poharas [7]	Narancs	Gyümölcs joghurt db[7,(1)]	Banán
		Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 159,38 Kcal / 666,21 KJ	Energia: 66,11 Kcal / 276,34 KJ	Energia: 62,12 Kcal / 259,66 KJ	Energia: 166,11 Kcal / 694,34 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		0,70 g 0,30 g 0,00 g	2,02 g 8,88 g 2,72 g	3,98 g 8,17 g 4,33 g	6,80 g 0,20 g 0,11 g	0,90 g 0,30 g 0,00 g	5,59 g 5,79 g 3,13 g	1,95 g 0,15 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
		9,80 g 0,00 g 0,00 g	11,49 g 7,47 g 0,32 g	17,30 g 16,80 g 0,02 g	9,20 g 0,00 g 0,60 g	12,75 g 0,00 g 0,01 g	22,45 g 22,45 g 0,49 g	36,30 g 0,00 g 0,08 g
	Ebéd	Babgulyás, Pogácsa diab. [1,3,7]	Húsleves diab. [1,3,9], Parajfőzelék diab. [1,7], Főtt burgonya diab., Főtt tojás diab.[3]	Zellerkrémleves mir. diab.[1,7,9], Zsemle kocka, Csirkepaprikás [1,7], Tészta köret diab.[1,3]	Paradicsom leves diab.[1,3,9], Sajtos sertésszelet diab. [7,(1)], Bulgur[1], Csemege uborka [10]	Reszelt tészta leves diab.[1,3,9], Kelkáposzta főzelék diab.[1], Sertés sült diab., Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Csirkeraaguleves [1,3,9], Túrós gombóc diab.[1,7]	Csontleves diab. [1,3,9], Temesvári sertésszelet[1,7], Főtt rizs diab.
		Energia: 1 271,26 Kcal / 5 313,87 KJ	Energia: 602,20 Kcal / 2 517,20 KJ	Energia: 993,01 Kcal / 4 150,78 KJ	Energia: 1 129,27 Kcal / 4 720,35 KJ	Energia: 1 024,13 Kcal / 4 280,86 KJ	Energia: 949,63 Kcal / 3 969,45 KJ	Energia: 1 054,14 Kcal / 4 406,31 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
		44,75 g 76,73 g 25,03 g	24,45 g 24,51 g 3,67 g	47,00 g 44,44 g 12,95 g	49,78 g 58,22 g 13,46 g	45,76 g 59,70 g 13,95 g	40,01 g 34,68 g 7,83 g	42,38 g 52,30 g 11,42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		99,82 g 1,08 g 6,40 g	77,38 g 0,05 g 6,11 g	99,38 g 1,36 g 9,11 g	106,28 g 2,10 g 11,22 g	112,70 g 0,02 g 9,61 g	114,57 g 1,34 g 8,68 g	102,66 g 1,34 g 7,69 g



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00101) Diab. 180g	Uzsonna	Ivójoghurt			Alma			Keksz diabetikus			Kivi			Müzsizselet, gyümölcsös[1, (5,6,7,8,11,12)]			Alma			Meggyeskevert diab.[1,3]		
		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 60,90 Kcal / 254,56 KJ			Energia: 70,54 Kcal / 294,86 KJ			Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ			Energia: 161,73 Kcal / 676,03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,60 g	0,60 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	1,00 g	0,60 g	0,00 g	1,80 g	1,40 g	0,38 g	0,60 g	0,60 g	0,00 g	6,29 g	3,17 g	0,74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	0,00 g	0,00 g	0,00 g	10,50 g	0,00 g	0,02 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	11,30 g	0,00 g	0,01 g	12,60 g	2,70 g	0,02 g	10,50 g	0,00 g	0,02 g	26,52 g	11,92 g	0,38 g	
	Vacsora	Tea diab, Döddölle-tejföllel [1,7]			Tea diab, Sertésmájkrém 65 g(1,6,7,10), Korpás kenyér[1], Zöldpaprika			Tea diab, Burgonyakása[1]			Tea diab, Gépsonka(1,6,7), Margarin Light(7), Félbarna kenyér[1, (6,7)], Pritamin paprika			Tea diab, Főtt császárszalonna (1), Sült burgonya héjas diab., Korpás kenyér[1]			Tea diab, Zöldfűszeres vajkrém, Félbarna kenyér[1,(6,7)], Paradicsom			Tea diab, Füstölt kolbász, Félbarna kenyér[1,(6,7)], Zöldpaprika		
		Energia: 559,42 Kcal / 2 338,38 KJ			Energia: 194,13 Kcal / 811,46 KJ			Energia: 574,91 Kcal / 2 403,12 KJ			Energia: 156,09 Kcal / 652,46 KJ			Energia: 553,03 Kcal / 2 311,67 KJ			Energia: 18,75 Kcal / 78,38 KJ			Energia: 17,60 Kcal / 73,57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		12,20 g	21,03 g	8,46 g	15,03 g	14,75 g	4,75 g	13,25 g	19,58 g	2,16 g	20,08 g	9,92 g	2,97 g	18,59 g	37,14 g	14,80 g	6,41 g	0,71 g	0,20 g	17,36 g	18,54 g	6,89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	78,46 g	3,24 g	1,30 g	35,35 g	1,52 g	1,80 g	84,90 g	1,52 g	2,98 g	34,98 g	1,52 g	2,14 g	69,96 g	1,52 g	3,00 g	35,21 g	1,52 g	1,21 g	34,92 g	1,52 g	3,16 g	
Pótétkezés	Korpás kenyér[1], Főtt tojás diab.[3]			Korpovit keksz [1,6,11,12,(3,7,8)]			Párizsi(1,6,7,10), Félbarna kenyér[1, (6,7)]			Alma			Sertésmájkrém 65 g(1,6,7,10), Korpás kenyér[1]			Kétszersült[1, (3,5,6,7,11)]			Minidzsem 20g-os, diabetikus[15,(1)], Félbarna kenyér[1, (6,7)]			
	Energia: 66,07 Kcal / 276,17 KJ			Energia: 169,13 Kcal / 706,96 KJ			Energia: 106,61 Kcal / 445,63 KJ			Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ			Energia: 176,53 Kcal / 737,90 KJ			Energia: 32,45 Kcal / 135,64 KJ			Energia: 28,45 Kcal / 118,92 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	
	10,96 g	5,53 g	1,28 g	5,77 g	5,51 g	0,54 g	11,83 g	9,70 g	3,62 g	0,60 g	0,60 g	0,00 g	14,40 g	14,59 g	4,75 g	0,90 g	0,33 g	0,10 g	6,26 g	0,64 g	0,18 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28,37 g	0,00 g	0,72 g	23,90 g	2,82 g	0,79 g	31,48 g	0,00 g	2,34 g	10,50 g	0,00 g	0,02 g	32,02 g	0,00 g	1,80 g	6,43 g	1,87 g	0,05 g	37,67 g	0,00 g	1,23 g		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00151) Tejmentes diéta	Reggeli	Tea tm., Zala felvágott(1,6,7), Margarin Light(7), Zsemle rozsos[1], Uborka(kígyó)	Tea tm., Briós [1,3,7], Margarin Light(7), Minidzsem 20g-os, különféle(12)	Tea tm., Kacsaszír, Félbarna kenyér[1, (6,7)], Paradicsom	Tea tm., Kolbászos rántotta [3], Korpás kenyér [1]	Tea tm., Mexikói felvágott, Margarin Light(7), Zsemle[1]	Tea tm., Csirkemell sonka (1,6,7), Margarin Light(7), Kifli[1]	Tea tm., Cigánysonka, Margarin Light(7), Korpás kenyér[1]
		Energia: 427,64 Kcal / 1 787,54 KJ	Energia: 575,67 Kcal / 2 406,30 KJ	Energia: 93,64 Kcal / 391,42 KJ	Energia: 357,40 Kcal / 1 493,93 KJ	Energia: 127,19 Kcal / 531,65 KJ	Energia: 193,51 Kcal / 808,87 KJ	Energia: 127,19 Kcal / 531,65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,98 g 17,35 g 5,86 g	10,22 g 13,97 g 5,05 g	6,41 g 0,78 g 0,22 g	19,49 g 24,77 g 5,52 g	5,12 g 5,36 g 1,49 g	15,88 g 7,08 g 2,06 g	5,60 g 5,71 g 1,39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Tízórai	52,32 g 19,99 g 2,64 g	101,40 g 52,14 g 1,17 g	53,68 g 19,99 g 1,21 g	48,97 g 19,99 g 3,39 g	51,11 g 19,99 g 1,12 g	57,05 g 19,99 g 2,17 g	48,46 g 19,99 g 0,85 g
	Ebéd	Mandarin	Nápolyi szelet[1,7, (3,5,6,12)]	Laktózmentes rudi [7]	Laktózmentes kefir	Narancs	Laktózmetes gy. joghurt	Banán
		Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ	Energia: 152,23 Kcal / 636,32 KJ	Energia: 50,24 Kcal / 210,00 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,12 Kcal / 259,66 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,70 g 0,30 g 0,00 g	1,92 g 8,55 g 3,39 g	4,80 g 2,80 g 1,84 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,90 g 0,30 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	1,95 g 0,15 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
		9,80 g 0,00 g 0,00 g	16,71 g 9,85 g 0,06 g	1,40 g 0,00 g 0,03 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	12,75 g 0,00 g 0,01 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	36,30 g 0,00 g 0,08 g
		Babgulyás, Pogácsa tm.[1,3,7]	Húsleves tm. [1,3,9], Parajfőzelék tm. [1], Főtt burgonya tm., Főtt tojás tm. [3]	Zellerkrémleves mir. tm.[1,9], Zsemle kocka, Csirkecomb pörkölt tm., Tészta köret tm.[1,3], Csemege uborka[10]	Paradicsom leves tm.[1,3,9], Párizsi sertésszelet[1,3,7], Bulgur[1], Csemege uborka [10]	Reszelt tészta leves tm.[1,3,9], Kelkáposzta főzelék tm.[1], Sertés sült tm., Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Csirkeraguleves [1,3,9], Nudli tm. [1], Fahéjas porcukor	Csontleves tm. [1,3,9], Temesvári sertésszelet[1], Főtt rizs tm.
		Energia: 1 272,08 Kcal / 5 317,29 KJ	Energia: 563,37 Kcal / 2 354,89 KJ	Energia: 859,45 Kcal / 3 592,50 KJ	Energia: 1 338,45 Kcal / 5 594,72 KJ	Energia: 941,04 Kcal / 3 933,55 KJ	Energia: 1 136,97 Kcal / 4 752,53 KJ	Energia: 1 015,74 Kcal / 4 245,79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		44,79 g 76,76 g 25,03 g	21,73 g 23,31 g 3,01 g	45,37 g 31,12 g 4,58 g	44,66 g 68,08 g 10,06 g	45,76 g 50,51 g 12,90 g	42,54 g 30,85 g 6,02 g	41,54 g 49,00 g 9,57 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		99,92 g 1,08 g 6,40 g	73,14 g 0,05 g 6,00 g	97,73 g 0,07 g 11,97 g	141,07 g 19,98 g 11,75 g	112,70 g 0,02 g 9,61 g	168,54 g 40,02 g 4,87 g	101,37 g 0,05 g 7,69 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00151) Tejmentes diéta	Ebéd							
								
	Uzsonna	Laktózmentes gy. joghurt	Alma	Piskótaszelet	Kivi	Müzliszelet, gyümölcsös[1, (5,6,7,8,11,12)]	Alma	Meggyeskevert tm.[1,3]
		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 392,82 Kcal / 1 641,99 KJ	Energia: 60,90 Kcal / 254,56 KJ	Energia: 70,54 Kcal / 294,86 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 246,13 Kcal / 1 028,82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,60 g 0,60 g 0,00 g	4,30 g 19,70 g 0,00 g	1,00 g 0,60 g 0,00 g	1,80 g 1,40 g 0,38 g	0,60 g 0,60 g 0,00 g	6,29 g 3,17 g 0,74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		0,00 g 0,00 g 0,00 g	10,50 g 0,00 g 0,02 g	45,20 g 0,00 g 0,00 g	11,30 g 0,00 g 0,01 g	12,60 g 2,70 g 0,02 g	10,50 g 0,00 g 0,02 g	47,48 g 32,88 g 0,38 g
								
	Vacsora	Tea tm., Dödölle-lm.tejföllel[1,(7)]	Tea tm., Sertésmájkrém 65 g(1,6,7,10), Korpás kenyér[1], Zöldpaprika	Tea tm., Burgonyakása[1]	Tea tm., Gépsonka(1,6,7), Margarin Light(7), Félbarna kenyér[1, (6,7)], Pritamin paprika	Tea tm., Főtt császárszalonna (1), Sült burgonya héjas tm., Korpás kenyér[1]	Tea tm., Téliszalámi(1,6,7), Margarin Light(7), Félbarna kenyér[1, (6,7)], Paradicsom	Tea tm., Füstölt kolbász, Félbarna kenyér[1,(6,7)], Zöldpaprika
		Energia: 583,10 Kcal / 2 437,36 KJ	Energia: 269,02 Kcal / 1 124,50 KJ	Energia: 649,80 Kcal / 2 716,16 KJ	Energia: 230,98 Kcal / 965,50 KJ	Energia: 627,92 Kcal / 2 624,71 KJ	Energia: 449,52 Kcal / 1 878,99 KJ	Energia: 92,49 Kcal / 386,61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,08 g 16,70 g 6,00 g	15,03 g 14,82 g 4,77 g	13,25 g 19,65 g 2,18 g	20,08 g 9,99 g 2,99 g	18,59 g 37,21 g 14,82 g	21,48 g 33,34 g 12,16 g	17,36 g 18,61 g 6,91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		95,21 g 19,99 g 1,30 g	53,82 g 19,99 g 1,80 g	103,37 g 19,99 g 2,98 g	53,45 g 19,99 g 2,14 g	88,43 g 19,99 g 3,00 g	53,89 g 19,99 g 4,03 g	53,39 g 19,99 g 3,16 g
								



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00183) Pépes	Reggeli	Tea pépes, Házi sajtkrém pépes[7, (1)], Zsemle rozsos [1], Uborka(kígyó)	Tea pépes, Kakaó pépes[7,(1)], Briós [1,3,7], Margarin Light(7), Minidzsem 20g-os, különféle(12)	Tea pépes, Kacsaszír, Félbarna kenyér[1, (6,7)], Paradicsom	Tea pépes, Kolbászos rántotta, Korpás kenyér[1]	Tea pépes, Mexikói felvágott, Margarin Light(7), Zsemle[1]	Tea pépes, Tej 2dl pépes[7], Csirkemell sonka (1,6,7), Margarin Light(7), Kifli[1]	Tea pépes, Cigánysonka, Margarin Light(7), Korpás kenyér[1]
		Energia: 511,93 Kcal / 2 139,87 KJ	Energia: 759,29 Kcal / 3 173,83 KJ	Energia: 93,64 Kcal / 391,42 KJ	Energia: 225,26 Kcal / 941,59 KJ	Energia: 127,19 Kcal / 531,65 KJ	Energia: 290,57 Kcal / 1 214,58 KJ	Energia: 127,19 Kcal / 531,65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		16,73 g25,75 g11,11 g	17,39 g17,40 g6,93 g	6,41 g0,78 g0,22 g	8,69 g15,17 g3,04 g	5,12 g5,36 g1,49 g	22,68 g10,08 g3,69 g	5,60 g5,71 g1,39 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		52,65 g19,99 g2,04 g	132,19 g72,12 g1,44 g	53,68 g19,99 g1,21 g	48,49 g19,99 g3,11 g	51,11 g19,99 g1,12 g	67,65 g19,99 g2,44 g	48,46 g19,99 g0,85 g
	Tízórai	Mandarin	Nápolyi szelet[1,7, (3,5,6,12)]	Túró Rudi[7,(1)]	Kefír poharas [7]	Narancs	Gyümölcs joghurt db[7,(1)]	Banán
		Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ	Energia: 152,23 Kcal / 636,32 KJ	Energia: 159,38 Kcal / 666,21 KJ	Energia: 66,11 Kcal / 276,34 KJ	Energia: 62,12 Kcal / 259,66 KJ	Energia: 166,11 Kcal / 694,34 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0,70 g0,30 g0,00 g	1,92 g8,55 g3,39 g	3,98 g8,17 g4,33 g	6,80 g0,20 g0,11 g	0,90 g0,30 g0,00 g	5,59 g5,79 g3,13 g	1,95 g0,15 g0,00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		9,80 g0,00 g0,00 g	16,71 g9,85 g0,06 g	17,30 g16,80 g0,02 g	9,20 g0,00 g0,60 g	12,75 g0,00 g0,01 g	22,45 g22,45 g0,49 g	36,30 g0,00 g0,08 g
	Ebéd	Babgulyás, Pogácsa pépes [1,3,7]	Húsleves pépes [1,3,9], Parajfőzelék pépes[1,7], Főtt burgonya pépes, Főtt tojás pépes[3]	Zellerkrémleves mir. pépes[1,7,9], Zsemle kocka, Csirkepaprikás [1,7], Tészta köret pépes[1,3]	Paradicsom leves pépes[1,3,9], Sajtós sertésszelet pépes[7,(1)], Bulgur[1], Csemege uborka [10]	Reszelt tészta leves pépes[1,3,9], Kelkáposzta főzelék pépes[1], Sertés sült pépes, Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Csirkeraguleves [1,3,9], Túrós gombóc pépes[1,7]	Csontleves pépes [1,3,9], Temesvári sertésszelet[1,7], Főtt rizs pépes
		Energia: 1 271,26 Kcal / 5 313,87 KJ	Energia: 602,20 Kcal / 2 517,20 KJ	Energia: 993,01 Kcal / 4 150,78 KJ	Energia: 1 206,61 Kcal / 5 043,63 KJ	Energia: 883,51 Kcal / 3 693,07 KJ	Energia: 992,39 Kcal / 4 148,19 KJ	Energia: 1 054,14 Kcal / 4 406,31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		44,75 g76,73 g25,03 g	24,45 g24,51 g3,67 g	47,00 g44,44 g12,95 g	49,78 g58,22 g13,46 g	42,26 g45,73 g11,20 g	40,16 g34,65 g7,84 g	42,38 g52,30 g11,42 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		99,82 g1,08 g6,40 g	77,38 g0,05 g6,11 g	99,38 g1,36 g9,11 g	125,50 g21,32 g11,22 g	112,64 g0,02 g9,58 g	125,07 g11,33 g8,72 g	102,66 g1,34 g7,69 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00183) Pépes	Ebéd							
	Uzsonna	Ivóyoghurt	Alma	Piskótaszelet	Kivi	Müzsizselet, gyümölcsös[1, (5,6,7,8,11,12)]	Alma	Meggyeskevertpép es[1,3]
		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 392,82 Kcal / 1 641,99 KJ	Energia: 48,72 Kcal / 203,65 KJ	Energia: 70,54 Kcal / 294,86 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 246,13 Kcal / 1 028,82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,60 g 0,60 g 0,00 g	4,30 g 19,70 g 0,00 g	0,80 g 0,48 g 0,00 g	1,80 g 1,40 g 0,38 g	0,60 g 0,60 g 0,00 g	6,29 g 3,17 g 0,74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		0,00 g 0,00 g 0,00 g	10,50 g 0,00 g 0,02 g	45,20 g 0,00 g 0,00 g	9,04 g 0,00 g 0,01 g	12,60 g 2,70 g 0,02 g	10,50 g 0,00 g 0,02 g	47,48 g 32,88 g 0,38 g
	Vacsora	Tea pépes, Dödölle-tejföllel [1,7]	Tea pépes, Sertésmájkrém 65 g(1,6,7,10), Korpás kenyér[1], Zöldpaprika	Tea pépes, Burgonyakása[1]	Tea pépes, Gépsonka(1,6,7), Margarin Light(7), Félbarna kenyér[1, (6,7)], Pritamin paprika	Tea pépes, Főtt császárszalonna (1), Sült burgonya héjas pépes, Korpás kenyér[1]	Tea pépes, Zöldfűszeres vajkrém, Félbarna kenyér[1,(6,7)], Paradicsom	Tea pépes, Füstölt kolbász, Félbarna kenyér[1,(6,7)], Zöldpaprika
		Energia: 634,31 Kcal / 2 651,42 KJ	Energia: 269,02 Kcal / 1 124,50 KJ	Energia: 649,80 Kcal / 2 716,16 KJ	Energia: 230,98 Kcal / 965,50 KJ	Energia: 627,92 Kcal / 2 624,71 KJ	Energia: 93,64 Kcal / 391,42 KJ	Energia: 92,49 Kcal / 386,61 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
		12,20 g 21,10 g 8,48 g	15,03 g 14,82 g 4,77 g	13,25 g 19,65 g 2,18 g	20,08 g 9,99 g 2,99 g	18,59 g 37,21 g 14,82 g	6,41 g 0,78 g 0,22 g	17,36 g 18,61 g 6,91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		96,93 g 21,71 g 1,30 g	53,82 g 19,99 g 1,80 g	103,37 g 19,99 g 2,98 g	53,45 g 19,99 g 2,14 g	88,43 g 19,99 g 3,00 g	53,68 g 19,99 g 1,21 g	53,39 g 19,99 g 3,16 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00486) Felnőtt (70 év felett)	Reggeli	Tea 70 feletti , Házi sajtkrém fel.70felett[7,(1)], Zsemle rozsos[1], Uborka(kígyó)	Tea 70 feletti , Kakaó 70 év felett [7,(1)], Briós[1,3,7], Margarin Light(7), Minidzsem 20g-os, különféle(12)	Tea 70 feletti , Félbarna kenyér[1, (6,7)], Paradicsom, Kacsaszír	Tea 70 feletti , Kolbászos rántotta, Korpás kenyér[1]	Tea 70 feletti , Mexikói felvágott, Margarin Light(7), Zsemle[1]	Tea 70 feletti , Tej 2dl 70 év felett[7], Csirkemell sonka (1,6,7), Margarin Light(7), Kifli[1]	Tea 70 feletti , Cigánysonka, Margarin Light(7), Korpás kenyér[1]
		Energia: 510,51 Kcal / 2 133,93 KJ	Energia: 757,87 Kcal / 3 167,90 KJ	Energia: 92,22 Kcal / 385,48 KJ	Energia: 223,84 Kcal / 935,65 KJ	Energia: 125,77 Kcal / 525,72 KJ	Energia: 289,15 Kcal / 1 208,65 KJ	Energia: 125,77 Kcal / 525,72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,72 g 25,68 g 11,09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,38 g 17,33 g 6,91 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,40 g 0,71 g 0,20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,68 g 15,10 g 3,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,11 g 5,29 g 1,47 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,67 g 10,01 g 3,67 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,59 g 5,64 g 1,37 g
		Szénhidrát Cukor Só 52,48 g 19,98 g 2,04 g	Szénhidrát Cukor Só 132,02 g 72,11 g 1,44 g	Szénhidrát Cukor Só 53,51 g 19,98 g 1,21 g	Szénhidrát Cukor Só 48,32 g 19,98 g 3,11 g	Szénhidrát Cukor Só 50,94 g 19,98 g 1,12 g	Szénhidrát Cukor Só 67,48 g 19,98 g 2,44 g	Szénhidrát Cukor Só 48,29 g 19,98 g 0,85 g
	Tízórai	Mandarin	Nápolyi szelet[1,7, (3,5,6,12)]	Tejszelet[1,3,7]	Kefír poharas [7]	Narancs	Gyümölcs joghurt db[7,(1)]	Banán
		Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ	Energia: 152,23 Kcal / 636,32 KJ	Energia: 131,91 Kcal / 551,38 KJ	Energia: 66,11 Kcal / 276,34 KJ	Energia: 62,12 Kcal / 259,66 KJ	Energia: 166,11 Kcal / 694,34 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,70 g 0,30 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1,92 g 8,55 g 3,39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,07 g 8,02 g 3,34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,80 g 0,20 g 0,11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,90 g 0,30 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,59 g 5,79 g 3,13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1,95 g 0,15 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só 9,80 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 16,71 g 9,85 g 0,06 g	Szénhidrát Cukor Só 11,70 g 11,46 g 0,13 g	Szénhidrát Cukor Só 9,20 g 0,00 g 0,60 g	Szénhidrát Cukor Só 12,75 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 22,45 g 22,45 g 0,49 g	Szénhidrát Cukor Só 36,30 g 0,00 g 0,08 g
	Ebéd	Babgulyás, Sajtos pogácsa fel.70fel. [1,3,7]	Húsleves 70 felett [1,3,9], Parajfőzelék fel.70fel.[1,7], Főtt burgonya fel.70fel., Főtt tojás 70 felett [3]	Zellerkrémleves 70 felett[1,7,9], Zsemle kocka, Csirkepaprikás [1,7], Tészta köret fel.70fel.[1,3]	Paradicsom leves fel.70felett[1,3,9], Sajtos sertésszelet fel.70fel.[7,(1)], Bulgur[1], Csemege uborka [10]	Reszelt tészta leves fel.70fel [1,3,9], Kelkáposzta főzelék 70 év f., Sertés sült 70 felett, Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Csirke raguleves [1,3,9], Túrós gombóc fel.70fel. [1,7]	Csontleves fel.70felett[1,3,9], Temesvári sertésszelet[1,7], Főtt rizs fel.70felett
		Energia: 1 086,35 Kcal / 4 540,94 KJ	Energia: 602,20 Kcal / 2 517,20 KJ	Energia: 993,01 Kcal / 4 150,78 KJ	Energia: 1 206,61 Kcal / 5 043,63 KJ	Energia: 866,68 Kcal / 3 622,72 KJ	Energia: 992,39 Kcal / 4 148,19 KJ	Energia: 1 055,48 Kcal / 4 411,91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 49,07 g 54,34 g 18,87 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,45 g 24,51 g 3,67 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 47,00 g 44,44 g 12,95 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 49,78 g 58,22 g 13,46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 40,17 g 59,20 g 13,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 40,16 g 34,65 g 7,84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 42,42 g 52,31 g 11,42 g
		Szénhidrát Cukor Só 99,56 g 0,86 g 4,80 g	Szénhidrát Cukor Só 77,38 g 0,05 g 6,11 g	Szénhidrát Cukor Só 99,38 g 1,36 g 9,11 g	Szénhidrát Cukor Só 125,50 g 21,32 g 11,22 g	Szénhidrát Cukor Só 80,42 g 0,02 g 9,60 g	Szénhidrát Cukor Só 125,07 g 11,33 g 8,72 g	Szénhidrát Cukor Só 102,92 g 1,34 g 7,69 g



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00486) Felnőtt (70 év felett)	Ebéd																					
	Uzsonna	Ivóyoghurt			Alma			Piskótaszelet			Kivi			Müzliszelet, gyümölcsös[1, (5,6,7,8,11,12)]			Alma			Meggyeskevert fel.70fel.[1,3]		
		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ			Energia: 392,82 Kcal / 1 641,99 KJ			Energia: 60,90 Kcal / 254,56 KJ			Energia: 70,54 Kcal / 294,86 KJ			Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ			Energia: 246,13 Kcal / 1 028,82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,60 g	0,60 g	0,00 g	4,30 g	19,70 g	0,00 g	1,00 g	0,60 g	0,00 g	1,80 g	1,40 g	0,38 g	0,60 g	0,60 g	0,00 g	6,29 g	3,17 g	0,74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		0,00 g	0,00 g	0,00 g	10,50 g	0,00 g	0,02 g	45,20 g	0,00 g	0,00 g	11,30 g	0,00 g	0,01 g	12,60 g	2,70 g	0,02 g	10,50 g	0,00 g	0,02 g	47,48 g	32,88 g	0,38 g
	Vacsora	Tea 70 feletti , Dödölle-tejföllel [1,7]			Tea 70 feletti , Sertésmájkrém 65 g(1,6,7,10), Korpás kenyér[1], Zöldpaprika			Tea 70 feletti , Burgonyakása[1]			Tea 70 feletti , Gépsonka(1,6,7), Margarin Light(7), Félbarna kenyér[1, (6,7)], Pritamin paprika			Tea 70 feletti , Főtt császárszalonna (1), Sült burgonya héjas fel.70fel., Korpás kenyér[1]			Tea 70 feletti , Zöldfűszeres vajkrém, Félbarna kenyér[1,(6,7)], Paradicsom			Tea 70 feletti , Füstölt kolbász, Félbarna kenyér[1, (6,7)], Zöldpaprika		
		Energia: 632,89 Kcal / 2 645,48 KJ			Energia: 267,60 Kcal / 1 118,57 KJ			Energia: 648,38 Kcal / 2 710,23 KJ			Energia: 229,56 Kcal / 959,56 KJ			Energia: 626,50 Kcal / 2 618,77 KJ			Energia: 92,22 Kcal / 385,48 KJ			Energia: 91,07 Kcal / 380,67 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
		12,19 g	21,03 g	8,46 g	15,02 g	14,75 g	4,75 g	13,24 g	19,58 g	2,16 g	20,07 g	9,92 g	2,97 g	18,58 g	37,14 g	14,80 g	6,40 g	0,71 g	0,20 g	17,35 g	18,54 g	6,89 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
96,76 g	21,70 g	1,30 g	53,65 g	19,98 g	1,80 g	103,20 g	19,98 g	2,98 g	53,28 g	19,98 g	2,14 g	88,26 g	19,98 g	3,00 g	53,51 g	19,98 g	1,21 g	53,22 g	19,98 g	3,16 g		

.....

Élelmezési osztályvezető Vezető dietetikus Gazdaságvezető

Tel.: 06/20/253-1034

Ítelféleségenkénti allergén tartalomról bővebb felvilágosítás élelmezésvezetőtől kérhető a fenti telefonszámon.

Heti étlap 2026.03.09. - 2026.03.15.								
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00050) Epés	Reggeli	Tea epés, Gépsonka(1,6,7), Margarin Light(7), Kifli[1], Uborka (kígyó)	Tea epés, Tejeskávé epés [1,7], Ízes levél[1,7, (3,6,12)]	Tea epés, Kacsamájás, Szezámmagos zsemle[1], Paradicsom	Tea epés, Tejbedara szóráttal epés[1,7]	Tea epés, Tej 2dl epés[7], Fokhagymás felvágott(1,6,7), Margarin Light(7), Zsemle[1]	Tea epés, Vadász felvágott(1,6,7), Margarin Light(7), Kifli rozsos [1]	Tea epés, Tepertőkrém(1,7), Korpás kenyér[1], Paradicsom
		Energia: 227,06 Kcal / 949,11 KJ	Energia: 719,50 Kcal / 3 007,51 KJ	Energia: 93,64 Kcal / 391,42 KJ	Energia: 586,18 Kcal / 2 450,23 KJ	Energia: 425,13 Kcal / 1 777,04 KJ	Energia: 270,07 Kcal / 1 128,89 KJ	Energia: 93,64 Kcal / 391,42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19,74 g 9,71 g 2,97 g	14,79 g 26,51 g 8,30 g	3,35 g 0,39 g 0,12 g	15,09 g 4,75 g 2,16 g	20,14 g 26,84 g 10,00 g	19,22 g 17,08 g 5,85 g	12,14 g 42,51 g 15,43 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Tízórai	55,62 g 19,99 g 1,58 g	104,47 g 65,07 g 1,21 g	39,40 g 19,99 g 0,32 g	120,01 g 49,96 g 0,28 g	61,89 g 19,99 g 3,91 g	77,45 g 19,99 g 2,97 g	50,43 g 19,99 g 1,09 g
	Ebéd	Krémtúrós vaníliás [7,(1)]	Zabszelet 42 g[1, (3,6,7,8)]	Túrós Rudi[7,(1)]	Kivi	Gyümölcs joghurt db[7,(1)]	Mandarin	Kefír poharas [7]
		Energia: 228,53 Kcal / 955,26 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 159,38 Kcal / 666,21 KJ	Energia: 60,90 Kcal / 254,56 KJ	Energia: 166,11 Kcal / 694,34 KJ	Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ	Energia: 66,11 Kcal / 276,34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,10 g 10,68 g 5,72 g	4,20 g 9,87 g 2,53 g	3,98 g 8,17 g 4,33 g	1,00 g 0,60 g 0,00 g	5,59 g 5,79 g 3,13 g	0,70 g 0,30 g 0,00 g	6,80 g 0,20 g 0,11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19,32 g 19,32 g 0,04 g	19,63 g 0,00 g 0,12 g	17,30 g 16,80 g 0,02 g	11,30 g 0,00 g 0,01 g	22,45 g 22,45 g 0,49 g	9,80 g 0,00 g 0,00 g	9,20 g 0,00 g 0,60 g
		Húsos burgonyaleves epés[1,7], Köményes kifli epés[1,3,7]	Daragaluska leves epés[1,3,9,(7)], Sült csirkecomb, Burgonya petrezselymes epés	Vajgaluska leves epés[1,3,9,(7)], Hentes tokány[10, (1,6,7)], Tészta köret epés[1,3]	Fahéjas szilvaleves[1,7], Rántott hal epés [1,3,7], Főtt rizs epés, Csemege uborka[10]	Zöldségleves mir. [1,3,9], Burgonya főzelék epés[1,7], Sertés pörkölt epés, Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Legényfogó leves epés[1,7], Gránátos kocka epés[1,3], Csemege uborka [10]	Húsleves epés [1,3,9], Marhapörkölt epés (7), Galuska epés [1,3], Céklasaláta, csemege szeletelt
		Energia: 1 222,18 Kcal / 5 108,71 KJ	Energia: 895,40 Kcal / 3 742,77 KJ	Energia: 1 257,81 Kcal / 5 257,65 KJ	Energia: 1 277,19 Kcal / 5 338,65 KJ	Energia: 1 027,10 Kcal / 4 293,28 KJ	Energia: 966,68 Kcal / 4 040,72 KJ	Energia: 859,29 Kcal / 3 591,83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		40,51 g 77,63 g 25,54 g	39,42 g 35,19 g 7,58 g	41,78 g 78,69 g 20,16 g	21,80 g 58,61 g 9,11 g	37,79 g 60,24 g 14,22 g	42,13 g 41,68 g 6,90 g	22,14 g 39,76 g 8,15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



	89,84 g1,29 g4,45 g102,61 g0,05 g9,35 g94,11 g0,05 g11,42 g162,99 g15,85 g7,34 g119,93 g1,34 g10,47 g104,41 g1,34 g9,18 g102,37 g13,94 g8,35 g                        																				
Uzsonna	Alma			Narancs			Gyümölcsle 0,2l-es			Müzszelet, gyümölcsös[1, (5,6,7,8,11,12)]			Banán			Bombi szelet(1,3)			Rakott babapiskóta[1,3,7, (6,8,12)]		
	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ			Energia: 62,12 Kcal / 259,66 KJ			Energia: 116,94 Kcal / 488,81 KJ			Energia: 70,54 Kcal / 294,86 KJ			Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 461,20 Kcal / 1 927,82 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0,60 g	0,60 g	0,00 g	0,90 g	0,30 g	0,00 g	0,14 g	0,00 g	0,00 g	1,80 g	1,40 g	0,38 g	1,95 g	0,15 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	9,09 g	18,67 g	5,38 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	10,50 g	0,00 g	0,02 g	12,75 g	0,00 g	0,01 g	28,00 g	0,00 g	0,01 g	12,60 g	2,70 g	0,02 g	36,30 g	0,00 g	0,08 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	63,38 g	30,71 g	0,42 g
Vacsora	Tea epés, Csirkepörkölt mellből epés, Tarhonya köret 70 felett[1,3,(7)]			Tea epés, Uzsonna szelet, Margarin Light(7), Félbarna kenyér[1, (6,7)], Zöldpaprika			Tea epés, Diós guba[1,7,(12)]			Tea epés, Téliszalámi(1,6,7), Margarin Light(7), Korpás kenyér[1], Pritamin paprika			Tea epés, Krinolin (1,6,7,10), Mustár [10,(12)], Korpás kenyér[1]			Tea epés, Sertésmájkrém 65 g(1,6,7,10), Félbarna kenyér[1, (6,7)], Paradicsom			Tea epés, Főtt császárszalonna (1), Félbarna kenyér[1,(6,7)], Ecetes torma		
	Energia: 697,04 Kcal / 2 913,63 KJ			Energia: 136,99 Kcal / 572,62 KJ			Energia: 424,31 Kcal / 1 773,62 KJ			Energia: 448,37 Kcal / 1 874,19 KJ			Energia: 261,38 Kcal / 1 092,57 KJ			Energia: 270,17 Kcal / 1 129,31 KJ			Energia: 481,06 Kcal / 2 010,83 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
	38,59 g	20,68 g	5,26 g	6,52 g	5,73 g	1,53 g	18,18 g	18,57 g	3,86 g	21,26 g	33,52 g	12,00 g	14,44 g	13,65 g	4,19 g	15,25 g	14,64 g	4,93 g	14,49 g	36,76 g	14,91 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	88,24 g	19,99 g	3,71 g	53,21 g	19,99 g	1,47 g	86,21 g	33,48 g	0,99 g	50,14 g	19,99 g	3,40 g	55,15 g	19,99 g	2,52 g	57,57 g	19,99 g	2,43 g	61,03 g	26,99 g	3,61 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00101) Diab. 180g	Reggeli	Tea diab, Gépsonka(1,6,7), Margarin Light(7), Kifli[1], Uborka (kígyó)	Tea diab, Tejeskávé diab. [1,7], Kalács kakaós 1kg[1,3,7], Margarin Light(7), Minidzsem 20g-os, diabetikus[15,(1)]	Tea diab, Kolbászkрем diab. (7), Szezámagos zsemle[1], Paradicsom	Tea diab, Tejbedara szórattal diab.[1,7]	Tea diab, Tej 2dl diab.[7], Fokhagymás felvágott(1,6,7), Margarin Light(7), Zsemle[1]	Tea diab, Vadász felvágott(1,6,7), Margarin Light(7), Kifli rozsos [1]	Tea diab, Tepertőkrém(1,7), Korpás kenyér[1], Újhagyma
		Energia: 152,17 Kcal / 636,07 KJ	Energia: 633,79 Kcal / 2 649,24 KJ	Energia: 145,84 Kcal / 609,61 KJ	Energia: 392,32 Kcal / 1 639,90 KJ	Energia: 350,24 Kcal / 1 464,00 KJ	Energia: 195,18 Kcal / 815,85 KJ	Energia: 20,72 Kcal / 86,61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19,74 g 9,64 g 2,95 g	22,44 g 19,97 g 8,10 g	9,59 g 24,48 g 7,74 g	15,09 g 4,68 g 2,14 g	20,14 g 26,77 g 9,98 g	19,22 g 17,01 g 5,83 g	12,37 g 42,42 g 15,40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		37,15 g 1,52 g 1,58 g	89,97 g 9,91 g 1,74 g	21,13 g 1,52 g 1,64 g	71,95 g 1,90 g 0,28 g	43,42 g 1,52 g 3,91 g	58,98 g 1,52 g 2,97 g	32,90 g 1,52 g 1,10 g
	Tízórai	Krémtúró vanilliás [7,(1)]	Zabszelet 42 g[1, (3,6,7,8)]	Túró Rudi[7,(1)]	Kivi	Gyümölcs joghurt db[7,(1)]	Mandarin	Kefír poharas [7]
		Energia: 228,53 Kcal / 955,26 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 159,38 Kcal / 666,21 KJ	Energia: 60,90 Kcal / 254,56 KJ	Energia: 166,11 Kcal / 694,34 KJ	Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ	Energia: 66,11 Kcal / 276,34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,10 g 10,68 g 5,72 g	4,20 g 9,87 g 2,53 g	3,98 g 8,17 g 4,33 g	1,00 g 0,60 g 0,00 g	5,59 g 5,79 g 3,13 g	0,70 g 0,30 g 0,00 g	6,80 g 0,20 g 0,11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19,32 g 19,32 g 0,04 g	19,63 g 0,00 g 0,12 g	17,30 g 16,80 g 0,02 g	11,30 g 0,00 g 0,01 g	22,45 g 22,45 g 0,49 g	9,80 g 0,00 g 0,00 g	9,20 g 0,00 g 0,60 g
	Ebéd	Bakonyi betyárleves diab. [1,7], Köményes kifli diab.[1,3,7]	Daragaluska leves diab.[1,3,9,(7)], Finomfőzelék *mir.* diab.[1,7,15], Sült csirkecomb, Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Fejtett bableves diab.[1,3,7,9], Hentes tokány[10, (1,6,7)], Tészta köret diab.[1,3]	Fahéjas szilvaleves[1,7], Rántott hal diab. [1,3,4], Főtt rizs diab., Tartármártás diab.[3,7,10,15, (1,12)]	Zöldségleves mir. [1,3,9], Lencsefőzelék diab.[1,7,10,(12)], Sertés pörkölt diab., Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Legényfogó leves diab.[1,7], Gránátos kocka [1,3], Csemege uborka[10]	Húsleves diab. [1,3,9], Marhapörkölt diab. (7), Galuska diab. [1,3], Céklasaláta, csemege szeletelt
		Energia: 1 232,51 Kcal / 5 151,89 KJ	Energia: 821,71 Kcal / 3 434,75 KJ	Energia: 1 387,68 Kcal / 5 800,50 KJ	Energia: 2 054,61 Kcal / 8 588,27 KJ	Energia: 1 121,23 Kcal / 4 686,74 KJ	Energia: 1 001,10 Kcal / 4 184,60 KJ	Energia: 859,29 Kcal / 3 591,83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		41,43 g 77,83 g 25,54 g	50,58 g 48,59 g 9,88 g	51,88 g 75,37 g 20,50 g	48,29 g 139,00 g 22,29 g	57,50 g 60,83 g 13,54 g	44,92 g 41,95 g 6,90 g	22,14 g 39,76 g 8,15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		91,04 g 1,29 g 4,77 g	108,64 g 0,05 g 13,59 g	123,68 g 1,72 g 11,25 g	147,47 g 3,77 g 5,47 g	123,26 g 0,91 g 10,56 g	109,51 g 1,34 g 9,43 g	102,37 g 13,94 g 8,35 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00101) Diab. 180g	Ebéd							
	Uzsonna	Alma	Narancs	Gyümölcsle 0,2l-es	Müzliszelet, gyümölcsös[1, (5,6,7,8,11,12)]	Banán	Keksz diabetikus	Rakott babapiskóta[1,3,7, (6,8,12)]
		Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 62,12 Kcal / 259,66 KJ	Energia: 116,94 Kcal / 488,81 KJ	Energia: 70,54 Kcal / 294,86 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 461,20 Kcal / 1 927,82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,60 g 0,60 g 0,00 g	0,90 g 0,30 g 0,00 g	0,14 g 0,00 g 0,00 g	1,80 g 1,40 g 0,38 g	1,95 g 0,15 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	9,09 g 18,67 g 5,38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		10,50 g 0,00 g 0,02 g	12,75 g 0,00 g 0,01 g	28,00 g 0,00 g 0,01 g	12,60 g 2,70 g 0,02 g	36,30 g 0,00 g 0,08 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	63,38 g 30,71 g 0,42 g
	Vacsora	Tea diab, Zúzapörkölt, Tarhonya köret 70 felett[1,3,(7)]	Tea diab, Uzsonna szelet, Margarin Light(7), Félbarna kenyér[1, (6,7)], Zöldpaprika	Tea diab, Mákos guba[1,7,(12)]	Tea diab, Téliszalámi(1,6,7), Margarin Light(7), Korpás kenyér[1], Pritamin paprika	Tea diab, Debreceni(1,6,7), Mustár [10,(12)], Korpás kenyér[1]	Tea diab, Sertésmájkrém 65 g(1,6,7,10), Félbarna kenyér[1, (6,7)], Paradicsom	Tea diab, Főtt császárszalonna (1), Félbarna kenyér[1,(6,7)], Ecetes torma
		Energia: 711,13 Kcal / 2 972,52 KJ	Energia: 62,10 Kcal / 259,58 KJ	Energia: 345,19 Kcal / 1 442,89 KJ	Energia: 373,48 Kcal / 1 561,15 KJ	Energia: 305,01 Kcal / 1 274,94 KJ	Energia: 195,28 Kcal / 816,27 KJ	Energia: 406,17 Kcal / 1 697,79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		47,49 g 25,40 g 6,94 g	6,52 g 5,66 g 1,51 g	18,71 g 21,89 g 6,69 g	21,26 g 33,45 g 11,98 g	19,86 g 24,26 g 8,02 g	15,25 g 14,57 g 4,91 g	14,49 g 36,69 g 14,89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		72,22 g 1,52 g 4,83 g	34,74 g 1,52 g 1,47 g	58,55 g 4,28 g 1,00 g	31,67 g 1,52 g 3,40 g	36,72 g 1,52 g 3,47 g	39,10 g 1,52 g 2,43 g	42,56 g 8,52 g 3,61 g
	Pótétkezés	Sertésmájkrém 65 g(1,6,7,10), Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Korpovit keksz [1,6,11,12,(3,7,8)]	Főtt tojás diab.[3], Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Minidzsem 20g-os, diabetikus[15,(1)], Korpás kenyér[1]	Párizsi(1,6,7,10), Korpás kenyér[1]	Kétszersült[1, (3,5,6,7,11)]	Alma
		Energia: 176,53 Kcal / 737,90 KJ	Energia: 169,13 Kcal / 706,96 KJ	Energia: 66,07 Kcal / 276,17 KJ	Energia: 28,45 Kcal / 118,92 KJ	Energia: 106,61 Kcal / 445,63 KJ	Energia: 32,45 Kcal / 135,64 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,72 g 14,46 g 4,89 g	5,77 g 5,51 g 0,54 g	11,28 g 5,40 g 1,42 g	5,94 g 0,77 g 0,04 g	11,51 g 9,83 g 3,48 g	0,90 g 0,33 g 0,10 g	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



35,27 g			0,00 g			2,42 g			2,90 g			2,82 g			0,79 g			31,62 g			0,00 g			1,34 g			34,42 g			0,00 g			23,90 g			0,61 g			28,23 g			0,00 g			1,72 g			6,43 g			1,87 g			0,05 g			10,50 g			0,00 g			0,02 g		
Tea tm., Gépsonka(1,6,7), Margarin Light(7), Kifli[1], Uborka (kígyó)			Tea tm., [zes levél [1,7,(3,6,12)]			Tea tm., Kolbászkrem tm. (7), Szezámmagos zsemle[1], Paradicsom			Tea tm., Tejbedara szórattal (Lm.)[1]			Tea tm., Fokhagymás felvágott(1,6,7), Margarin Light(7), Zsemle[1]			Tea tm., Vadász felvágott(1,6,7), Margarin Light(7), Kifli rozsos [1]			Tea tm., Tepertőkrém(1,7), Korpás kenyér[1], Újhagyma																																															
Energia: 227,06 Kcal / 949,11 KJ			Energia: 492,28 Kcal / 2 057,73 KJ			Energia: 220,73 Kcal / 922,65 KJ			Energia: 489,12 Kcal / 2 044,52 KJ			Energia: 328,07 Kcal / 1 371,33 KJ			Energia: 270,07 Kcal / 1 128,89 KJ			Energia: 95,61 Kcal / 399,65 KJ																																															
Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv																							
19,74 g			9,71 g			2,97 g			19,74 g			9,71 g			2,97 g			19,74 g			9,71 g			2,97 g			19,74 g			9,71 g			2,97 g			19,74 g			9,71 g			2,97 g																							
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																							
55,62 g			19,99 g			1,58 g			55,62 g			19,99 g			1,58 g			55,62 g			19,99 g			1,58 g			55,62 g			19,99 g			1,58 g			55,62 g			19,99 g			1,58 g																							
Lm. krémtúró			Zabszelet 42 g[1, (3,6,7,8)]			Túró Rudi[7,(1)]			Kivi			Laktózmentes gy. joghurt			Mandarin			Laktózmentes kefir																																															
Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 159,38 Kcal / 666,21 KJ			Energia: 60,90 Kcal / 254,56 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ																																															
Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv																							
0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g																										
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																							
0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g																										
Bakonyi betyárleves tm.[1], Köményes kifli tm. [1,3,(7)]			Daragaluska leves tm.[1,3,9,(7)], Finomfőzelék *mir.* TM.[1], Sült csirkecomb, Félbarna kenyér[1, (6,7)]			Fejtett bableves tm.[1,3,9], Hentes tokány[10,(1,6,7)], Tészta köret tm. [1,3]			Fahéjas szilvaleves[1,(7)], Rántott hal tm. [1,3], Főtt rizs tm., Csemege uborka [10]			Zöldségleves mir. [1,3,9], Lencsefőzelék tm. [1,10,(12)], Sertés pörkölt tm., Félbarna kenyér[1, (6,7)]			Legényfogó leves tm.[1], Gránátos kocka tm.[1,3], Csemege uborka [10]			Húsleves tm. [1,3,9], Marhapörkölt tm. (7), Galuska tm. [1,3], Céklasaláta, csemege szeletelt																																															
Energia: 1 150,43 Kcal / 4 808,80 KJ			Energia: 813,33 Kcal / 3 399,72 KJ			Energia: 1 336,47 Kcal / 5 586,44 KJ			Energia: 1 404,89 Kcal / 5 872,44 KJ			Energia: 1 095,63 Kcal / 4 579,73 KJ			Energia: 962,69 Kcal / 4 024,04 KJ			Energia: 859,29 Kcal / 3 591,83 KJ																																															
Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv																							
37,53 g			73,18 g			22,95 g			37,53 g			73,18 g			22,95 g			37,53 g			73,18 g			22,95 g			37,53 g			73,18 g			22,95 g			37,53 g			73,18 g			22,95 g																							

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00183) Pépes	Reggeli	Tea pépes, Gépsonka(1,6,7), Margarin Light(7), Kifli[1], Uborka (kigyó)	Tea pépes, Tejeskávé pépes [1,7], Ízes levél[1,7, (3,6,12)]	Tea pépes, Kolbászkрем pépes(7), Szezámagos zsemle[1], Paradicsom	Tea pépes, Tejbedara szóráttal pépes[1,7]	Tea pépes, Tej 2dl pépes[7], Fokhagymás felvágott(1,6,7), Margarin Light(7), Zsemle[1]	Tea pépes, Vadász felvágott (1,6,7), Margarin Light(7), Kifli rozsos [1]	Tea pépes, Tepertőkrém(1,7), Korpás kenyér[1], Újhagyma
		Energia: 227,06 Kcal / 949,11 KJ	Energia: 719,50 Kcal / 3 007,51 KJ	Energia: 220,73 Kcal / 922,65 KJ	Energia: 586,18 Kcal / 2 450,23 KJ	Energia: 425,13 Kcal / 1 777,04 KJ	Energia: 270,07 Kcal / 1 128,89 KJ	Energia: 95,61 Kcal / 399,65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,74 g 9,71 g 2,97 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,79 g 26,51 g 8,30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,59 g 24,55 g 7,76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,09 g 4,75 g 2,16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,14 g 26,84 g 10,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,22 g 17,08 g 5,85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,37 g 42,49 g 15,42 g
		Szénhidrát Cukor Só 55,62 g 19,99 g 1,58 g	Szénhidrát Cukor Só 104,47 g 65,07 g 1,21 g	Szénhidrát Cukor Só 39,60 g 19,99 g 1,64 g	Szénhidrát Cukor Só 120,01 g 49,96 g 0,28 g	Szénhidrát Cukor Só 61,89 g 19,99 g 3,91 g	Szénhidrát Cukor Só 77,45 g 19,99 g 2,97 g	Szénhidrát Cukor Só 51,37 g 19,99 g 1,10 g
		  	     	  	  	  	  	
								
	Tízórai	Krémtúrós vaníliás [7,(1)]	Zabszelet 42 g[1, (3,6,7,8)]	Túrós Rudi[7,(1)]	Kivi	Gyümölcs joghurt db[7,(1)]	Mandarin	Kefír poharas [7]
		Energia: 228,53 Kcal / 955,26 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 159,38 Kcal / 666,21 KJ	Energia: 60,90 Kcal / 254,56 KJ	Energia: 166,11 Kcal / 694,34 KJ	Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ	Energia: 66,11 Kcal / 276,34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,10 g 10,68 g 5,72 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,20 g 9,87 g 2,53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,98 g 8,17 g 4,33 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1,00 g 0,60 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,59 g 5,79 g 3,13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,70 g 0,30 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,80 g 0,20 g 0,11 g
		Szénhidrát Cukor Só 19,32 g 19,32 g 0,04 g	Szénhidrát Cukor Só 19,63 g 0,00 g 0,12 g	Szénhidrát Cukor Só 17,30 g 16,80 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 11,30 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 22,45 g 22,45 g 0,49 g	Szénhidrát Cukor Só 9,80 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 9,20 g 0,00 g 0,60 g
		 	     	  	 	 		
								
	Ebéd	Bakonyi betyárleves pépes [1,7], Köményes kifli pépes[1,3,7]	Daragaluska leves pépes[1,3,9,(7)], Finomfőzelékpüré *mir.*[1,7], Sült csirkecomb, Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Fejtett bableves pépes[1,3,7,9], Hentes tokány[10, (1,6,7)], Tészta köret pépes[1,3]	Fahéjas szilvaleves[1,7], Rántott hal pépes [1,3,7], Főtt rizs pépes, Tartármártás pépes [3,7,10,(1,12)]	Zöldséglevespüré [1,3,9], Lencsefőzelék pépes[1,7,10,(12)], Sertés pörkölt pépes, Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Legényfogó leves pépes[1,7], Gránátos kocka pépes[1,3], Csemege uborka [10]	Húsleves pépes [1,3,9], Marhapörkölt pépes(7), Galuska pépes[1,3], Céklasaláta, csemege szeletelt
		Energia: 1 232,51 Kcal / 5 151,89 KJ	Energia: 861,86 Kcal / 3 602,57 KJ	Energia: 1 387,68 Kcal / 5 800,50 KJ	Energia: 1 932,74 Kcal / 8 078,85 KJ	Energia: 1 135,18 Kcal / 4 745,05 KJ	Energia: 1 001,10 Kcal / 4 184,60 KJ	Energia: 859,29 Kcal / 3 591,83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 41,43 g 77,83 g 25,54 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 50,58 g 48,59 g 9,88 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 51,88 g 75,37 g 20,50 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,42 g 129,35 g 20,30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 57,40 g 62,66 g 13,75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 44,92 g 41,95 g 6,90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,14 g 39,76 g 8,15 g
		Szénhidrát Cukor Só 91,04 g 1,29 g 4,77 g	Szénhidrát Cukor Só 118,63 g 10,04 g 13,59 g	Szénhidrát Cukor Só 123,68 g 1,72 g 11,25 g	Szénhidrát Cukor Só 165,28 g 20,00 g 5,10 g	Szénhidrát Cukor Só 122,72 g 0,91 g 10,56 g	Szénhidrát Cukor Só 109,51 g 1,34 g 9,43 g	Szénhidrát Cukor Só 102,37 g 13,94 g 8,35 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00183) Pépes	Ebéd							
	Uzsonna	Alma	Narancs	Gyümölcslé 0,2l-es	Müzsizslet, gyümölcsös[1, (5,6,7,8,11,12)]	Banán	Bombi szelet(1,3)	Rakott babapiskóta[1,3,7, (6,8,12)]
		Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 62,12 Kcal / 259,66 KJ	Energia: 116,94 Kcal / 488,81 KJ	Energia: 70,54 Kcal / 294,86 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 461,20 Kcal / 1 927,82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,60 g 0,60 g 0,00 g	0,90 g 0,30 g 0,00 g	0,14 g 0,00 g 0,00 g	1,80 g 1,40 g 0,38 g	1,95 g 0,15 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	9,09 g 18,67 g 5,38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		10,50 g 0,00 g 0,02 g	12,75 g 0,00 g 0,01 g	28,00 g 0,00 g 0,01 g	12,60 g 2,70 g 0,02 g	36,30 g 0,00 g 0,08 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	63,38 g 30,71 g 0,42 g
	Vacsora	Tea pépes, Csirkepörkölt mellből pépes, Tarhonya köret 70 felett[1,3,(7)]	Tea pépes, Uzsonna szelet, Margarin Light(7), Félbarna kenyér[1, (6,7)], Zöldpaprika	Tea pépes, Mákos guba[1,7,(12)]	Tea pépes, Téliszalámi(1,6,7), Margarin Light(7), Korpás kenyér[1], Pritamin paprika	Tea pépes, Debreceni(1,6,7), Mustár [10,(12)], Korpás kenyér[1]	Tea pépes, Sertésmájkrém 65 g(1,6,7,10), Félbarna kenyér[1, (6,7)], Paradicsom	Tea pépes, Főtt császárszalonna (1), Félbarna kenyér[1,(6,7)], Ecetes torma
		Energia: 674,97 Kcal / 2 821,37 KJ	Energia: 136,99 Kcal / 572,62 KJ	Energia: 457,27 Kcal / 1 911,39 KJ	Energia: 448,37 Kcal / 1 874,19 KJ	Energia: 379,90 Kcal / 1 587,98 KJ	Energia: 270,17 Kcal / 1 129,31 KJ	Energia: 481,06 Kcal / 2 010,83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33,65 g 20,48 g 5,21 g	6,52 g 5,73 g 1,53 g	18,71 g 21,96 g 6,71 g	21,26 g 33,52 g 12,00 g	19,86 g 24,33 g 8,04 g	15,25 g 14,64 g 4,93 g	14,49 g 36,76 g 14,91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		88,14 g 19,99 g 4,65 g	53,21 g 19,99 g 1,47 g	86,25 g 31,98 g 1,00 g	50,14 g 19,99 g 3,40 g	55,19 g 19,99 g 3,47 g	57,57 g 19,99 g 2,43 g	61,03 g 26,99 g 3,61 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00486) Felnőtt (70 év felett)	Reggeli	Tea 70 feletti , Gépsonka(1,6,7), Margarin Light(7), Kifli[1], Uborka (kígyó)	Tea 70 feletti , Tejeskávé[1,7], Ízes levél[1,7, (3,6,12)]	Tea 70 feletti , Kolbászkрем , fel.70felett(7), Szezámmagos zsemle[1], Paradicsom	Tea 70 feletti , Tejbedara szóráttal fel.70fel.[1,7]	Tea 70 feletti , Tej 2dl 70 év felett[7], Fokhagymás felvágott(1,6,7), Margarin Light(7), Zsemle[1]	Tea 70 feletti , Vadász felvágott (1,6,7), Margarin Light(7), Kifli rozsos [1]	Tea 70 feletti , Tepertőkrém(1,7), Korpás kenyér[1], Újhagyma
		Energia: 225,64 Kcal / 943,18 KJ	Energia: 718,08 Kcal / 3 001,57 KJ	Energia: 219,31 Kcal / 916,72 KJ	Energia: 584,76 Kcal / 2 444,30 KJ	Energia: 423,71 Kcal / 1 771,11 KJ	Energia: 268,65 Kcal / 1 122,96 KJ	Energia: 94,19 Kcal / 393,71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19,73 g 9,64 g 2,95 g	14,78 g 26,44 g 8,28 g	9,58 g 24,48 g 7,74 g	15,08 g 4,68 g 2,14 g	20,13 g 26,77 g 9,98 g	19,21 g 17,01 g 5,83 g	12,36 g 42,42 g 15,40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		55,45 g 19,98 g 1,58 g	104,30 g 65,06 g 1,21 g	39,43 g 19,98 g 1,64 g	119,84 g 49,95 g 0,28 g	61,72 g 19,98 g 3,91 g	77,28 g 19,98 g 2,97 g	51,20 g 19,98 g 1,10 g
	Tízórai	Krémtúró vaníliás [7,(1)]	Zabszelet 42 g[1, (3,6,7,8)]	Túró Rudi[7,(1)]	Kivi	Gyümölcs joghurt db[7,(1)]	Mandarin	Kefír poharas [7]
		Energia: 228,53 Kcal / 955,26 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 159,38 Kcal / 666,21 KJ	Energia: 60,90 Kcal / 254,56 KJ	Energia: 166,11 Kcal / 694,34 KJ	Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ	Energia: 66,11 Kcal / 276,34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,10 g 10,68 g 5,72 g	4,20 g 9,87 g 2,53 g	3,98 g 8,17 g 4,33 g	1,00 g 0,60 g 0,00 g	5,59 g 5,79 g 3,13 g	0,70 g 0,30 g 0,00 g	6,80 g 0,20 g 0,11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19,32 g 19,32 g 0,04 g	19,63 g 0,00 g 0,12 g	17,30 g 16,80 g 0,02 g	11,30 g 0,00 g 0,01 g	22,45 g 22,45 g 0,49 g	9,80 g 0,00 g 0,00 g	9,20 g 0,00 g 0,60 g
	Ebéd	Bakonyi betyárleves fel.70fel.[1,7], Köményes kifli fel.70fel.[1,3,7]	Daragaluska leves fel.70felett[1,3,9, (7)], Finomfőzelék 70 feletti[1,7], Sült csirkecomb, Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Fejtett bableves fel.70fel.[1,7,9], Hentes tokány[10, (1,6,7)], Tészta köret fel.70fel.[1,3]	Fahéjas szilvaleves[1,7], Rántott hal 70 felett[1,3,7], Főtt rizs fel.70felett, Tartármártás fel.70felett[3,7,10, (1,12)]	Zöldségleves mir. [1,3,9], Lencsefőzelék fel.70fel.[1,7,10, (12)], Sertés pörkölt 70 felett, Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Legényfogó leves fel.70fel.[1,7], Gránátos kocka fel.70fel.[1,3], Csemege uborka [10]	Húsleves 70 felett [1,3,9], Marhapörkölt fel.70fel.(7), Galuska fel.70felett [1,3], Céklasaláta, csemege szeletelt
		Energia: 1 207,33 Kcal / 5 046,64 KJ	Energia: 861,86 Kcal / 3 602,57 KJ	Energia: 1 381,07 Kcal / 5 772,87 KJ	Energia: 1 932,74 Kcal / 8 078,85 KJ	Energia: 1 122,47 Kcal / 4 691,92 KJ	Energia: 1 001,10 Kcal / 4 184,60 KJ	Energia: 859,29 Kcal / 3 591,83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		41,43 g 75,05 g 25,22 g	50,58 g 48,59 g 9,88 g	51,34 g 74,89 g 20,38 g	23,42 g 129,35 g 20,30 g	57,56 g 60,84 g 13,54 g	44,92 g 41,95 g 6,90 g	22,14 g 39,76 g 8,15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		91,04 g 1,29 g 4,77 g	118,63 g 10,04 g 13,59 g	123,66 g 1,72 g 11,24 g		123,47 g 0,91 g 10,56 g	109,51 g 1,34 g 9,43 g	102,37 g 13,94 g 8,35 g



	165,28 g 20,00 g 5,10 g																				
Uzsonna	Alma			Narancs			Gyümölcslé 0,2l-es			Müzszelet, gyümölcsös[1, (5,6,7,8,11,12)]			Banán			Bombi szelet(1,3)			Rakott babapiskóta[1,3,7, (6,8,12)]		
	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ			Energia: 62,12 Kcal / 259,66 KJ			Energia: 116,94 Kcal / 488,81 KJ			Energia: 70,54 Kcal / 294,86 KJ			Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 461,20 Kcal / 1 927,82 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0,60 g	0,60 g	0,00 g	0,90 g	0,30 g	0,00 g	0,14 g	0,00 g	0,00 g	1,80 g	1,40 g	0,38 g	1,95 g	0,15 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	9,09 g	18,67 g	5,38 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	10,50 g	0,00 g	0,02 g	12,75 g	0,00 g	0,01 g	28,00 g	0,00 g	0,01 g	12,60 g	2,70 g	0,02 g	36,30 g	0,00 g	0,08 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	63,38 g	30,71 g	0,42 g
Vacsora	Tea 70 feletti , Zúzapörkölt, Tarhonya köret 70 felett[1,3,(7)]			Tea 70 feletti , Uzsonna szelet, Margarin Light(7), Félbarna kenyér[1, (6,7)], Zöldpaprika			Tea 70 feletti , Mákos guba[1,7, (12)]			Tea 70 feletti , Téliszalámi(1,6,7), Margarin Light(7), Korpás kenyér[1], Pritamin paprika			Tea 70 feletti , Debreceni(1,6,7), Mustár [10,(12)], Korpás kenyér[1]			Tea 70 feletti , Sertésmájkrém 65 g(1,6,7,10), Félbarna kenyér[1, (6,7)], Paradicsom			Tea 70 feletti , Főtt császárszalonna (1), Félbarna kenyér[1,(6,7)], Ecetes torma		
	Energia: 784,60 Kcal / 3 279,63 KJ			Energia: 135,57 Kcal / 566,68 KJ			Energia: 298,68 Kcal / 1 248,48 KJ			Energia: 446,95 Kcal / 1 868,25 KJ			Energia: 378,48 Kcal / 1 582,05 KJ			Energia: 268,75 Kcal / 1 123,38 KJ			Energia: 479,64 Kcal / 2 004,90 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	47,48 g	25,40 g	6,94 g	6,51 g	5,66 g	1,51 g	12,55 g	10,43 g	3,69 g	21,25 g	33,45 g	11,98 g	19,85 g	24,26 g	8,02 g	15,24 g	14,57 g	4,91 g	14,48 g	36,69 g	14,89 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	90,52 g	19,98 g	4,83 g	53,04 g	19,98 g	1,47 g	78,91 g	31,97 g	0,99 g	49,97 g	19,98 g	3,40 g	55,02 g	19,98 g	3,47 g	57,40 g	19,98 g	2,43 g	60,86 g	26,98 g	3,61 g



.....

Élelmezési	Vezető	Gazdaságvezető
osztályvezető	dietetikus	

Tel.: 06/20/253-1034

Ítelféleségenkénti allergén tartalomról bővebb felvilágosítás élelmezésvezetőtől
kérhető a fenti telefonszámon.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00050) Epés	Reggeli	Tea epés, Kenőmájás (1,6,7,10), Kifli[1], Pritamin paprika	Tea epés, Karamell epés[7], Korpás szilvás leveles	Tea epés, Liba májás 65g, Félbarna kenyér[1, (6,7)], Paradicsom	Tea epés, Zabkása[1,7], Meggybefőtt, magozott	Tea epés, Tej 2dl epés[7], Löncs felvágott(1,6,7), Margarin Light(7), Korpás kenyér[1]	Tea epés, Mexikói felvágott, Margarin Light(7), Kifli[1]	Tea epés, Diákcsemege[5,8], Margarin Light(7), Zsemle[1]
		Energia: 281,85 Kcal / 1 178,13 KJ	Energia: 268,43 Kcal / 1 122,04 KJ	Energia: 93,64 Kcal / 391,42 KJ	Energia: 533,52 Kcal / 2 230,11 KJ	Energia: 381,72 Kcal / 1 595,59 KJ	Energia: 127,19 Kcal / 531,65 KJ	Energia: 425,80 Kcal / 1 779,84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15,81 g 17,27 g 7,78 g	11,46 g 4,79 g 2,49 g	6,41 g 0,78 g 0,22 g	16,23 g 7,50 g 2,09 g	20,68 g 21,91 g 7,90 g	5,68 g 5,40 g 1,51 g	13,03 g 24,87 g 3,56 g
	Tízórai	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		56,18 g 19,99 g 2,27 g	49,04 g 29,98 g 0,43 g	53,68 g 19,99 g 1,21 g	98,90 g 40,79 g 1,21 g	60,26 g 19,99 g 2,80 g	54,53 g 19,99 g 0,89 g	73,12 g 19,99 g 1,14 g
		    	  	  	 	  	 	   
		Zabszelet 42 g[1, (3,6,7,8)]	Gyümölcs joghurt db[7,(1)]	Alma	Piskótaszelet	Bombi szelet(1,3)	Natur joghurt[7]	Alma
	Ebéd	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 166,11 Kcal / 694,34 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 392,82 Kcal / 1 641,99 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 129,42 Kcal / 540,98 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4,20 g 9,87 g 2,53 g	5,59 g 5,79 g 3,13 g	0,60 g 0,60 g 0,00 g	4,30 g 19,70 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	6,80 g 7,20 g 3,91 g	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
		19,63 g 0,00 g 0,12 g	22,45 g 22,45 g 0,49 g	10,50 g 0,00 g 0,02 g	45,20 g 0,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	9,20 g 0,00 g 0,60 g	10,50 g 0,00 g 0,02 g
		    	    	  	 	 	 	
		Gulyás leves epés [9], Ízes derelye epés[1]	Csontleves epés [1,3,9], Sertés sült epés, Burgonya sós 250 g, Csemege uborka [10]	Reszelt tészta leves epés[1,3,9], Spenótós csirkés penne[1,3,7]	Zöldségleves mir. [1,3,9], Búbos szelet epés[1,3,7], Burgonyapüré[7], Csemege uborka [10]	Rántott lev.zsemlekock. diétás[1,(6,7)], Sárgarépafozelék mir.[1,7], Csirkevagdalt[1,3], Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Húsgombóclevés epés[1,3,9], Kakaós csiga [1,3,7]	Csirkeraguleves [1,3,9], Rántott sertésszelet epés [1,3,7], Főtt rizs epés, Csemege uborka[10]
		Energia: 1 175,94 Kcal / 4 915,43 KJ	Energia: 785,81 Kcal / 3 284,69 KJ	Energia: 769,54 Kcal / 3 216,68 KJ	Energia: 1 096,87 Kcal / 4 584,92 KJ	Energia: 946,47 Kcal / 3 956,24 KJ	Energia: 1 036,80 Kcal / 4 333,82 KJ	Energia: 1 736,93 Kcal / 7 260,37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		41,46 g 48,07 g 9,09 g	32,92 g 42,08 g 11,45 g	44,72 g 24,42 g 6,03 g	53,03 g 65,82 g 16,36 g	44,78 g 62,58 g 9,42 g	35,71 g 47,21 g 16,33 g	69,29 g 98,72 g 16,51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

	139,67 g 0,00 g 4,81 g 67,48 g 0,05 g 10,68 g 91,73 g 0,02 g 6,19 g 107,58 g 0,05 g 13,51 g 110,27 g 0,06 g 9,31 g 116,95 g 29,99 g 2,58 g 141,01 g 0,05 g 11,78 g																				
Uzsonna	Banán			Nápolyi szelet[1,7, (3,5,6,12)]			Kefír poharas [7]			Kivi			Túró Rudi[7,(1)]			Narancs			Dejóskevert epés [1,3]		
	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ			Energia: 152,23 Kcal / 636,32 KJ			Energia: 66,11 Kcal / 276,34 KJ			Energia: 60,90 Kcal / 254,56 KJ			Energia: 159,38 Kcal / 666,21 KJ			Energia: 62,12 Kcal / 259,66 KJ			Energia: 242,36 Kcal / 1 013,06 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	1,95 g	0,15 g	0,00 g	1,92 g	8,55 g	3,39 g	6,80 g	0,20 g	0,11 g	1,00 g	0,60 g	0,00 g	3,98 g	8,17 g	4,33 g	0,90 g	0,30 g	0,00 g	7,87 g	5,77 g	0,79 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	36,30 g	0,00 g	0,08 g	16,71 g	9,85 g	0,06 g	9,20 g	0,00 g	0,60 g	11,30 g	0,00 g	0,01 g	17,30 g	16,80 g	0,02 g	12,75 g	0,00 g	0,01 g	39,46 g	22,98 g	0,38 g
Vacsora	Tea epés, Tócsi-tejföllel[3]			Tea epés, Csirkemell sonka (1,6,7), Margarin Light(7), Szezám-magos zsemle[1], Uborka (kígyó)			Tea epés, Főtt császárszalonna (1), Sült burgonya héjas epés, Korpás kenyér[1]			Tea epés, Kőrözött epés[7], Félbarna kenyér[1,(6,7)], Zöldpaprika			Tea epés, Főtt virsli epés (1,6,7,10), Mustár [10,(12)], Korpás kenyér[1]			Tea epés, Sajtkrém, natúr 100g-os[7,(1)], Szezám-magos zsemle[1], Paradicsom			Tea epés, Soproni felvágott(1,6,7), Margarin Light(7), Korpás kenyér[1]		
	Energia: 354,94 Kcal / 1 483,65 KJ			Energia: 199,39 Kcal / 833,45 KJ			Energia: 627,92 Kcal / 2 624,71 KJ			Energia: 267,16 Kcal / 1 116,73 KJ			Energia: 318,97 Kcal / 1 333,29 KJ			Energia: 471,94 Kcal / 1 972,71 KJ			Energia: 328,07 Kcal / 1 371,33 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8,56 g	3,45 g	0,68 g	13,56 g	6,92 g	1,98 g	18,59 g	37,21 g	14,82 g	23,47 g	10,08 g	5,24 g	17,30 g	18,73 g	6,19 g	8,85 g	38,89 g	23,03 g	17,52 g	24,68 g	8,30 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	70,98 g	19,99 g	2,05 g	40,80 g	19,99 g	1,88 g	88,43 g	19,99 g	3,00 g	58,85 g	20,85 g	2,23 g	55,19 g	19,99 g	3,15 g	41,40 g	19,99 g	1,50 g	67,40 g	19,99 g	3,76 g



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00101) Diab. 180g	Reggeli	Tea diab, Kenőmájás (1,6,7,10), Kifli[1], Pritamin paprika			Tea diab, Karamell[7], Korpás szilvás leveles			Tea diab, Tojáskrém diab [3,10,(7,12)], Félbarna kenyér[1, (6,7)], Paradicsom			Tea diab, Zabkása[1,7], Meggybefőtt, magozott			Tea diab, Tej 2dl diab.[7], Löncs felvágott(1,6,7), Margarin Light(7), Korpás kenyér[1]			Korpás kenyér[1], Tea diab, Mexikói felvágott, Margarin Light(7), Kifli[1]			Tea diab, Diákcsemege[5,8], Margarin Light(7), Zsemle[1]		
		Energia: 206,96 Kcal / 865,09 KJ			Energia: 153,39 Kcal / 641,17 KJ			Energia: 217,15 Kcal / 907,69 KJ			Energia: 458,63 Kcal / 1 917,07 KJ			Energia: 306,83 Kcal / 1 282,55 KJ			Energia: 52,30 Kcal / 218,61 KJ			Energia: 350,91 Kcal / 1 466,80 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
		15,81 g	17,20 g	7,76 g	11,46 g	4,72 g	2,47 g	12,03 g	19,70 g	5,24 g	16,23 g	7,43 g	2,07 g	20,68 g	21,84 g	7,88 g	11,24 g	6,06 g	1,53 g	13,03 g	24,80 g	3,54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	37,71 g	1,52 g	2,27 g	20,58 g	1,52 g	0,43 g	36,22 g	1,52 g	3,57 g	80,43 g	22,32 g	1,21 g	41,79 g	1,52 g	2,80 g	64,19 g	1,52 g	1,47 g	54,65 g	1,52 g	1,14 g	
	Tízórai	Zabszelet 42 g[1, (3,6,7,8)]			Gyümölcs joghurt db[7,(1)]			Alma			Keksz diabetikus			Mandarin			Natur joghurt[7]			Alma		
		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 166,11 Kcal / 694,34 KJ			Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ			Energia: 129,42 Kcal / 540,98 KJ			Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
4,20 g		9,87 g	2,53 g	5,59 g	5,79 g	3,13 g	0,60 g	0,60 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,70 g	0,30 g	0,00 g	6,80 g	7,20 g	3,91 g	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	
19,63 g	0,00 g	0,12 g	22,45 g	22,45 g	0,49 g	10,50 g	0,00 g	0,02 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	9,80 g	0,00 g	0,00 g	9,20 g	0,00 g	0,60 g	10,50 g	0,00 g	0,02 g		
Ebéd	Gulyásleves diab. [9], Káposztás kocka diab.[1,3]			Csontleves diab. [1,3,9], Paradicsom mártás diab.[1,9], Sertés sült diab., Burgonya sós féladag			Reszelt tészta leves diab.[1,3,9], Spenótós csirkés penne[1,3,7]			Fokhagymakrémle ves [1,7], Zsemle kocka, Búbos szelet diab.[1,3,7], Burgonyapüré[7], Csemege uborka [10]			Rántott leves diab. [1], Zöldborsófőzelék *mir.* diab.[1,7], Csirkevagdalt[1,3], Félbarna kenyér[1, (6,7)]			Húsgombócleves diab.[1,3,9], Kakaós csiga diab. [1,3,7]			Csirkeraguleves [1,3,9], Rántott sertésszelet diab. [1,3,7], Főtt rizs diab., Csemege uborka[10]			
	Energia: 1 026,34 Kcal / 4 290,10 KJ			Energia: 955,98 Kcal / 3 996,00 KJ			Energia: 769,54 Kcal / 3 216,68 KJ			Energia: 1 106,05 Kcal / 4 623,29 KJ			Energia: 961,47 Kcal / 4 018,94 KJ			Energia: 956,66 Kcal / 3 998,84 KJ			Energia: 1 734,32 Kcal / 7 249,46 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	37,44 g	51,29 g	11,86 g	34,29 g	60,88 g	13,54 g	44,72 g	24,42 g	6,03 g	52,72 g	68,85 g	19,36 g	49,08 g	63,89 g	8,90 g	38,43 g	48,41 g	16,98 g	69,14 g	98,75 g	16,50 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
102,12 g	0,05 g	6,84 g	66,45 g	0,13 g	8,73 g	91,73 g	0,02 g	6,19 g	103,45 g	0,05 g	14,03 g	94,06 g	0,06 g	8,34 g	91,60 g	0,40 g	2,69 g	140,50 g	0,05 g	11,74 g		



		hétfő			kedd			szerda				csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
	Ebéd																						
(00101) Diab. 180g	Uzsonna	Banán			Nápolyi szelet[1,7, (3,5,6,12)]			Kefír poharas [7]			Kivi			Túró Rudi[7,(1)]			Narancs			Dejóskevert diab [1,3]			
		Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ			Energia: 152,23 Kcal / 636,32 KJ			Energia: 66,11 Kcal / 276,34 KJ			Energia: 60,90 Kcal / 254,56 KJ			Energia: 159,38 Kcal / 666,21 KJ			Energia: 62,12 Kcal / 259,66 KJ			Energia: 152,32 Kcal / 636,70 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	
		1,95 g	0,15 g	0,00 g	1,92 g	8,55 g	3,39 g	6,80 g	0,20 g	0,11 g	1,00 g	0,60 g	0,00 g	3,98 g	8,17 g	4,33 g	0,90 g	0,30 g	0,00 g	7,87 g	5,77 g	0,79 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		36,30 g	0,00 g	0,08 g	16,71 g	9,85 g	0,06 g	9,20 g	0,00 g	0,60 g	11,30 g	0,00 g	0,01 g	17,30 g	16,80 g	0,02 g	12,75 g	0,00 g	0,01 g	17,05 g	0,58 g	0,38 g	
	Vacsora	Tea diab, Tócsi-tejföllel[3,7]			Tea diab, Csirkemell sonka (1,6,7), Margarin Light(7), Szezám-magos zsemle[1], Uborka (kígyó)			Tea diab, Főtt császárszalonna (1), Sült burgonya héjas diab., Korpás kenyér[1]			Tea diab, Körözött diab.[7], Félbarna kenyér[1, (6,7)], Zöldpaprika			Tea diab, Virslisaláta, majonézes diab. [3,7,10,(1,6,12)], Korpás kenyér[1]			Tea diab, Sajtkrém, natúr 100g-os[7,(1)], Szezám-magos zsemle[1], Paradicsom			Tea diab, Soproni felvágott(1,6,7), Margarin Light(7), Korpás kenyér[1]			
		Energia: 344,05 Kcal / 1 438,13 KJ			Energia: 124,50 Kcal / 520,41 KJ			Energia: 553,03 Kcal / 2 311,67 KJ			Energia: 192,27 Kcal / 803,69 KJ			Energia: 362,91 Kcal / 1 516,96 KJ			Energia: 397,05 Kcal / 1 659,67 KJ			Energia: 253,18 Kcal / 1 058,29 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	
		9,96 g	8,88 g	3,75 g	13,56 g	6,85 g	1,96 g	18,59 g	37,14 g	14,80 g	23,47 g	10,01 g	5,22 g	14,53 g	35,06 g	8,96 g	8,85 g	38,82 g	23,01 g	13,82 g	24,12 g	8,25 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		54,66 g	3,67 g	2,05 g	22,33 g	1,52 g	1,88 g	69,96 g	1,52 g	3,00 g	40,38 g	2,38 g	2,23 g	32,16 g	2,89 g	2,18 g	22,93 g	1,52 g	1,50 g	30,17 g	1,52 g	3,37 g	
	Pótétkezés	Párizsi(1,6,7,10), Korpás kenyér[1]			Főtt tojás diab.[3], Félbarna kenyér[1, (6,7)]			Sertésmájkrém 65 g(1,6,7,10), Félbarna kenyér[1, (6,7)]			Korpovit keksz [1,6,11,12,(3,7,8)]			Kacsamáj, Félbarna kenyér[1, (6,7)]						Keksz diabetikus			
		Energia: 106,61 Kcal / 445,63 KJ			Energia: 66,07 Kcal / 276,17 KJ			Energia: 176,53 Kcal / 737,90 KJ			Energia: 169,13 Kcal / 706,96 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	
		11,51 g	9,83 g	3,48 g	11,28 g	5,40 g	1,42 g	14,72 g	14,46 g	4,89 g	5,77 g	5,51 g	0,54 g	5,88 g	0,60 g	0,18 g	g	g	g	0,00 g	0,00 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	



		28,23 g	0,00 g	1,72 g	31,62 g	0,00 g	1,34 g	35,27 g	0,00 g	2,42 g	23,90 g	2,82 g	0,79 g	31,38 g	0,00 g	1,20 g		g	g	g	0,00 g	0,00 g	0,00 g				
(00151) Tejmentes diéta	Reggeli	Tea tm., Kenőmájás (1,6,7,10), Kifli[1], Pritamin paprika			Tea tm., Korpás szilvás leveles			Tea tm., Tojáskrém 70 év felett tm.[3,10, (7,12)], Félbarna kenyér[1,(6,7)], Paradicsom			Tea tm., Zabkása [1,7], Meggybefőtt, magozott			Tea tm., Lőncs felvágott(1,6,7), Margarin Light(7), Korpás kenyér[1]			Tea tm., Mexikói felvágott, Margarin Light(7), Kifli[1]			Tea tm., Diákcsemege[5,8], Margarin Light(7), Zsemle[1]							
		Energia: 281,85 Kcal / 1 178,13 KJ			Energia: 82,69 Kcal / 345,64 KJ			Energia: 292,04 Kcal / 1 220,73 KJ			Energia: 533,52 Kcal / 2 230,11 KJ			Energia: 284,66 Kcal / 1 189,88 KJ			Energia: 127,19 Kcal / 531,65 KJ			Energia: 425,80 Kcal / 1 779,84 KJ							
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv					
		15,81 g	17,27 g	7,78 g	1,26 g	0,29 g	0,05 g	12,03 g	19,77 g	5,26 g	16,23 g	7,50 g	2,09 g	13,88 g	18,91 g	6,27 g	5,68 g	5,40 g	1,51 g	13,03 g	24,87 g	3,56 g					
	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
	Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
	Só			Só			Só			Só			Só			Só			Só			Só					
	56,18 g			19,99 g			2,27 g			23,15 g			19,99 g			0,03 g			54,69 g			19,99 g			3,57 g		
	Tízórai	Zabszelet 42 g[1, (3,6,7,8)]			Laktózmentes gy. joghurt			Alma			Piskótaszelet			Bombi szelet(1,3)			Laktózmentes naturjoghurt			Alma							
Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ			Energia: 392,82 Kcal / 1 641,99 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ									
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
4,20 g		9,87 g	2,53 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,60 g	0,60 g	0,00 g	4,30 g	19,70 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,60 g	0,60 g	0,00 g						
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát						
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor						
Só			Só			Só			Só			Só			Só			Só			Só						
19,63 g			0,00 g			0,12 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			10,50 g			0,00 g			
Ebéd	Gulyásleves tm. [9], Káposztás kocka tm.[1,3]			Csontleves tm. [1,3,9], Paradicsom mártás tm.[1,9], Sertés sült tm., Burgonya sós féladag			Reszelt tészta leves tm.[1,3,9], Spenótós csirkés penne[1,3,7]			Fokhagymakréml eves [1], Zsemle kocka, Búbos szelet tm.[1,3], Burgonyapüré(7), Csemege uborka [10]			Rántott leves tm. [1], Zöldborsófőzelék *mir.* TM.[1], Csirkevagdalt[1,3], Félbarna kenyér[1, (6,7)]			Húsgombóclev es tm.[1,3,9], Kakaó s csiga tm.[1,3,7]			Csirkeraguleves [1,3,9], Rántott sertésszelet tm. [1,3], Főtt rizs tm., Csemege uborka [10]								
	Energia: 979,26 Kcal / 4 093,31 KJ			Energia: 932,82 Kcal / 3 899,19 KJ			Energia: 730,72 Kcal / 3 054,41 KJ			Energia: 900,12 Kcal / 3 762,50 KJ			Energia: 937,85 Kcal / 3 920,21 KJ			Energia: 1 036,80 Kcal / 4 333,82 KJ			Energia: 1 727,22 Kcal / 7 219,78 KJ								

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
37,44 g	43,87 g	11,01 g	34,29 g	51,69 g	12,49 g	42,00 g	23,22 g	5,38 g	41,56 g	54,98 g	11,20 g	45,72 g	62,42 g	8,08 g	35,71 g	47,21 g	16,33 g	68,61 g	98,42 g	16,34 g												
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
107,12 g	5,05 g	6,84 g	81,36 g	15,04 g	8,73 g	87,49 g	0,02 g	6,08 g	94,58 g	0,05 g	13,32 g	94,85 g	6,05 g	8,21 g	116,95 g	29,99 g	2,58 g	139,95 g	0,05 g	11,76 g												

Banán			Nápolyi szelet[1,7, (3,5,6,12)]			Laktózmentes kefir			Kivi			Túró Rudi[7,(1)]			Narancs			Dejóskevert tm. [1,3]								
Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ			Energia: 152,23 Kcal / 636,32 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 60,90 Kcal / 254,56 KJ			Energia: 159,38 Kcal / 666,21 KJ			Energia: 62,12 Kcal / 259,66 KJ			Energia: 242,36 Kcal / 1 013,06 KJ								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
1,95 g	0,15 g	0,00 g	1,92 g	8,55 g	3,39 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	1,00 g	0,60 g	0,00 g	3,98 g	8,17 g	4,33 g	0,90 g	0,30 g	0,00 g				7,87 g	5,77 g	0,79 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
36,30 g	0,00 g	0,08 g	16,71 g	9,85 g	0,06 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	11,30 g	0,00 g	0,01 g	17,30 g	16,80 g	0,02 g	12,75 g	0,00 g	0,01 g				39,46 g	22,98 g	0,38 g			

Tea tm., Tócsi-tejföllel (laktózmentes)[3]			Tea tm., Csirkemell sonka (1,6,7), Margarin Light(7), Szezám-magos zsemle[1], Uborka (kígyó)			Tea tm., Főtt császárszalonna (1), Sült burgonya héjas tm., Korpás kenyér[1]			Tea tm., Kőrözött (laktózmentes), Félbarna kenyér[1, (6,7)], Zöldpaprika			Tea tm., Főtt virsli tm.(1,6,7,10), Mustár [10,(12)], Korpás kenyér[1]			Tea tm., Turista felvágott(1,6,7), Margarin Light(7), Szezám-magos zsemle[1], Paradicsom			Tea tm., Soproni felvágott(1,6,7), Margarin Light(7), Korpás kenyér[1]								
Energia: 354,94 Kcal / 1 483,65 KJ			Energia: 199,39 Kcal / 833,45 KJ			Energia: 627,92 Kcal / 2 624,71 KJ			Energia: 98,27 Kcal / 410,77 KJ			Energia: 318,97 Kcal / 1 333,29 KJ			Energia: 257,21 Kcal / 1 075,14 KJ			Energia: 328,07 Kcal / 1 371,33 KJ								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
8,56 g	3,45 g	0,68 g	13,56 g	6,92 g	1,98 g	18,59 g	37,21 g	14,82 g	6,71 g	0,88 g	0,20 g	17,30 g	18,73 g	6,19 g	11,51 g	14,79 g	4,99 g	13,82 g	24,19 g	8,27 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			
70,98 g	19,99 g	2,05 g	40,80 g	19,99 g	1,88 g	88,43 g	19,99 g	3,00 g	54,29 g	19,99 g	2,18 g	55,19 g	19,99 g	3,15 g	39,53 g	19,99 g	1,99 g	48,64 g	19,99 g	3,37 g						





.....

Élelmezési	Vezető	Gazdaságvezető
osztályvezető	dietetikus	
Tel.: 06/20/253-1034		

Ítelféleségenkénti allergén tartalomról bővebb felvilágosítás élelmezésvezetőtől
kérhető a fenti telefonszámon.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00050) Epés	Reggeli	Tea epés, Libazsír, Félbarna kenyér[1,(6,7)], Pritamin paprika	Tea epés, Kakaó epés[7,(1)], Kalács kakaós 1kg[1,3,7], Margarin Light(7), Minidzsem 20g-os, különféle(12)	Tea epés, Húskenyér (1,6,7,10), Margarin Light(7), Félbarna kenyér[1,(6,7)], Paradicsom	Tea epés, Főtt császárszalonna (1), Sült burgonya héjas epés, Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Tea epés, Tej 2dl epés[7], Zala felvágott(1,6,7), Margarin Light(7), Zsemle rozsos[1]	Tea epés, Kockasajt 8 db-os [7,(1)], Kifli rozsos [1], Paradicsom	Tea epés, Cigánysonka, Margarin Light(7), Korpás kenyér[1]
		Energia: 92,49 Kcal / 386,61 KJ	Energia: 779,61 Kcal / 3 258,77 KJ	Energia: 266,07 Kcal / 1 112,17 KJ	Energia: 627,92 Kcal / 2 624,71 KJ	Energia: 518,82 Kcal / 2 168,67 KJ	Energia: 214,14 Kcal / 895,11 KJ	Energia: 127,19 Kcal / 531,65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6,51 g 0,83 g 0,18 g	19,10 g 18,93 g 7,56 g	13,56 g 16,60 g 5,68 g	18,91 g 37,08 g 14,96 g	21,28 g 20,30 g 7,49 g	16,61 g 10,88 g 6,24 g	9,30 g 6,20 g 1,36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53,18 g 19,99 g 1,20 g	132,11 g 63,73 g 1,59 g	53,83 g 19,99 g 2,85 g	91,68 g 19,99 g 3,62 g	62,07 g 19,99 g 2,89 g	80,10 g 19,99 g 2,15 g	67,22 g 19,99 g 1,24 g
	Tízórai	Alma	Nápolyi szelet[1,7,(3,5,6,12)]	Mandarin	Gyümölcs joghurt db[7,(1)]	Gyümölcslé 0,2l-es	Kefír poharas [7]	Banán
		Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 152,23 Kcal / 636,32 KJ	Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ	Energia: 166,11 Kcal / 694,34 KJ	Energia: 116,94 Kcal / 488,81 KJ	Energia: 66,11 Kcal / 276,34 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		0,60 g 0,60 g 0,00 g	1,92 g 8,55 g 3,39 g	0,70 g 0,30 g 0,00 g	5,59 g 5,79 g 3,13 g	0,14 g 0,00 g 0,00 g	6,80 g 0,20 g 0,11 g	1,30 g 0,10 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
		10,50 g 0,00 g 0,02 g	16,71 g 9,85 g 0,06 g	9,80 g 0,00 g 0,00 g	22,45 g 22,45 g 0,49 g	28,00 g 0,00 g 0,01 g	9,20 g 0,00 g 0,60 g	24,20 g 0,00 g 0,06 g
	Ebéd	Sertésraguleves epés[1,3,9], Rizsfelfújt epés [3,7], Szörp, különféle	Olasz zöldségleves [1,3,7,9], Sárgarépa-főzelék mir.[1,7], Sertés pörkölt epés, Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Burgonyaleves tejfőléss[1,7,9], Pásztor tarhonya epés[1,3,(6,7,10)], Csemege uborka [10]	Húsleves epés [1,3,9], Párizsi sertésszelet[1,3,7], Bulgur[1], Céklasaláta, csemege szeletelt	Daragaluska leves epés[1,3,9,(7)], Parajfőzelék epés [1,7], Burgonya sós 250 g, Sertés sült epés	Májgaluska leves epés[1,3,(7)], Szilvás gombóc mir[1], Fahéjas porcukor	Csontleves epés [1,3,9], Töltött csirkecomb epés [1,3], Főtt rizs epés, Csemege uborka[10]
		Energia: 1 235,77 Kcal / 5 165,52 KJ	Energia: 1 033,50 Kcal / 4 320,03 KJ	Energia: 1 223,09 Kcal / 5 112,52 KJ	Energia: 1 195,46 Kcal / 4 997,02 KJ	Energia: 1 125,53 Kcal / 4 704,72 KJ	Energia: 1 026,52 Kcal / 4 290,85 KJ	Energia: 1 087,93 Kcal / 4 547,55 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
		39,07 g 52,85 g 16,10 g	47,79 g 66,71 g 17,95 g	37,57 g 60,05 g 15,85 g	44,62 g 61,26 g 8,97 g	41,03 g 65,72 g 17,61 g	29,14 g 28,43 g 5,17 g	74,05 g 48,03 g 7,50 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00101) Diab. 180g	Reggeli	Tea diab, Libazsír, Félbarna kenyér[1,(6,7)], Pritamin paprika	Tea diab, Kakaó diab.[7,(1)], Kalács kakaós 1kg[1,3,7], Margarin Light(7), Minidzsem 20g-os, diabetikus[15,(1)]	Tea diab, Húskenyér (1,6,7,10), Margarin Light(7), Félbarna kenyér[1, (6,7)], Paradicsom	Tea diab, Szalonnás tojás diab.[3,(1)], Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Tea diab, Tej 2dl diab.[7], Zala felvágott(1,6,7), Margarin Light(7), Zsemle rozsos[1]	Tea diab, Kockasajt 8 db-os [7,(1)], Kifli rozsos [1], Paradicsom	Tea diab, Cigánysonka, Margarin Light(7), Korpás kenyér[1]
		Energia: 17,60 Kcal / 73,57 KJ	Energia: 599,09 Kcal / 2 504,20 KJ	Energia: 191,18 Kcal / 799,13 KJ	Energia: 460,43 Kcal / 1 924,60 KJ	Energia: 443,93 Kcal / 1 855,63 KJ	Energia: 139,25 Kcal / 582,07 KJ	Energia: 52,30 Kcal / 218,61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,51 g 0,76 g 0,16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,38 g 18,90 g 7,54 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,56 g 16,53 g 5,66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,31 g 44,05 g 14,25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,28 g 20,23 g 7,47 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,61 g 10,81 g 6,22 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,30 g 6,13 g 1,34 g
		Szénhidrát Cukor Só 34,71 g 1,52 g 1,20 g	Szénhidrát Cukor Só 86,86 g 12,19 g 1,61 g	Szénhidrát Cukor Só 35,36 g 1,52 g 2,85 g	Szénhidrát Cukor Só 33,69 g 1,52 g 2,88 g	Szénhidrát Cukor Só 43,60 g 1,52 g 2,89 g	Szénhidrát Cukor Só 61,63 g 1,52 g 2,15 g	Szénhidrát Cukor Só 48,75 g 1,52 g 1,24 g
	Tízórai	Alma	Nápolyi, diabetikus [6,(3,7)]	Mandarin	Gyümölcs joghurt db[7,(1)]	Gyümölcslé 0,2l- es	Kefír poharas [7]	Banán
		Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ	Energia: 166,11 Kcal / 694,34 KJ	Energia: 116,94 Kcal / 488,81 KJ	Energia: 66,11 Kcal / 276,34 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,60 g 0,60 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 2,02 g 8,88 g 2,72 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,70 g 0,30 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,59 g 5,79 g 3,13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,14 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,80 g 0,20 g 0,11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1,30 g 0,10 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só 10,50 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 11,49 g 7,47 g 0,32 g	Szénhidrát Cukor Só 9,80 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 22,45 g 22,45 g 0,49 g	Szénhidrát Cukor Só 28,00 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 9,20 g 0,00 g 0,60 g	Szénhidrát Cukor Só 24,20 g 0,00 g 0,06 g
	Ebéd	Sertésraguleves diab.[1,3,9], Rizsfelfújt diab. [3,7], Minidzsem 20g-os, diabetikus [15,(1)]	Olasz zöldségleves [1,3,7,9], Zöldbabfőzelék diab.[1,7], Sertés pörkölt diab., Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Burgonyaleves tejfölös[1,7,9], Pásztor tarhonya diab.[1,3,(6,7,10)], Csemege uborka [10]	Húsleves diab. [1,3,9], Dubarry szelet *mir.*[1,3,7], Bulgur[1], Céklasaláta, csemege szeletelt	Daragaluska leves diab.[1,3,9,(7)], Parajfőzelék diab. [1,7], Burgonya sós féladag , Főtt tojás diab.[3]	Májgaluska leves diab.[1,3,(7)], Szilvás gombóc mir[1]	Csontleves diab. [1,3,9], Töltött csirkecomb diab. [1,3], Főtt rizs diab., Vitamin saláta diab.
		Energia: 1 033,84 Kcal / 4 321,45 KJ	Energia: 1 026,19 Kcal / 4 289,47 KJ	Energia: 1 223,09 Kcal / 5 112,52 KJ	Energia: 1 104,09 Kcal / 4 615,10 KJ	Energia: 663,33 Kcal / 2 772,72 KJ	Energia: 907,87 Kcal / 3 794,90 KJ	Energia: 1 163,64 Kcal / 4 864,02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 39,68 g 52,94 g 16,10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 43,60 g 71,67 g 18,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 37,57 g 60,05 g 15,85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 50,58 g 49,23 g 10,73 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,83 g 32,35 g 7,55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,95 g 28,27 g 5,14 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 75,41 g 48,29 g 7,50 g
		Szénhidrát Cukor Só 98,14 g 0,81 g 4,05 g	Szénhidrát Cukor Só 88,90 g 1,34 g 10,19 g	Szénhidrát Cukor Só 130,92 g 1,34 g 11,90 g	Szénhidrát Cukor Só 119,51 g 13,94 g 9,07 g	Szénhidrát Cukor Só 76,21 g 0,05 g 7,58 g	Szénhidrát Cukor Só 129,43 g 20,03 g 8,67 g	Szénhidrát Cukor Só 142,65 g 15,04 g 9,68 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00101) Diab. 180g	Ebéd																					
	Uzsonna	Túró Rudi[7,(1)]			Natur joghurt[7]			Tejszelet[1,3,7]			Keksz diabetikus			Keksz diabetikus			Kivi			Sárgarépás sütemény diab. [1,3]		
		Energia: 159,38 Kcal / 666,21 KJ			Energia: 129,42 Kcal / 540,98 KJ			Energia: 131,91 Kcal / 551,38 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 60,90 Kcal / 254,56 KJ			Energia: 197,13 Kcal / 824,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3,98 g	8,17 g	4,33 g	6,80 g	7,20 g	3,91 g	3,07 g	8,02 g	3,34 g	0,00 g	0,00 g	-0,04 g	0,00 g	0,00 g	-0,04 g	1,00 g	0,60 g	0,00 g	4,03 g	10,08 g	1,08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	17,30 g	16,80 g	0,02 g	9,20 g	0,00 g	0,60 g	11,70 g	11,46 g	0,13 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	11,30 g	0,00 g	0,01 g	22,31 g	12,36 g	0,48 g	
	Vacsora	Tea diab, Debreceni(1,6,7), Félbarna kenyér[1, (6,7)], Mustár [10, (12)]			Tea diab, Sajtos turista, Margarin Light(7), Zsemle[1, Uborka(kígyó)			Tea diab, Pozsonyi kocka [1,3,7,(12)]			Tea diab, Uzsonna szelet, Margarin Light(7), Korpás kenyér[1, Zöldpaprika			Tea diab, Sztrapacska tehéntúróval[1,3,7]			Kétszersült[1, (3,5,6,7,11)], Tea diab, Diákcsemege [5,8], Margarin Light(7), Zsemle[1]			Tea diab, Téliszalámi(1,6,7), Margarin Light(7), Korpás kenyér[1, Uborka(kígyó)		
		Energia: 274,21 Kcal / 1 146,20 KJ			Energia: 58,17 Kcal / 243,15 KJ			Energia: 765,62 Kcal / 3 200,29 KJ			Energia: 62,10 Kcal / 259,58 KJ			Energia: 623,17 Kcal / 2 604,85 KJ			Energia: 383,35 Kcal / 1 602,40 KJ			Energia: 369,56 Kcal / 1 544,76 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
18,61 g		21,43 g	7,17 g	5,62 g	5,34 g	1,41 g	22,21 g	21,45 g	5,62 g	6,20 g	5,79 g	1,31 g	23,94 g	14,94 g	5,97 g	13,92 g	25,12 g	3,63 g	24,86 g	33,84 g	12,01 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
39,95 g	1,52 g	3,80 g	33,49 g	1,52 g	1,13 g	119,73 g	39,03 g	1,72 g	31,49 g	1,52 g	0,85 g	96,48 g	2,38 g	3,39 g	61,06 g	3,39 g	1,18 g	49,78 g	1,52 g	3,81 g		
Pótétkezés	Párizsi(1,6,7,10), Félbarna kenyér[1, (6,7)]			Keksz diabetikus			Sertésmájkrém 65 g(1,6,7,10), Korpás kenyér[1]			Korpovit keksz [1,6,11,12,(3,7,8)]			Minidzsem 20g-os, diabetikus[15,(1)], Félbarna kenyér[1, (6,7)]			Kefír poharas [7], Korpás kenyér[1]			Korpovit keksz [1,6,11,12,(3,7,8)]			
	Energia: 106,61 Kcal / 445,63 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 176,53 Kcal / 737,90 KJ			Energia: 169,13 Kcal / 706,96 KJ			Energia: 28,45 Kcal / 118,92 KJ			Energia: 66,11 Kcal / 276,34 KJ			Energia: 169,13 Kcal / 706,96 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	11,83 g	9,70 g	3,62 g	0,00 g	0,00 g	-0,04 g	14,40 g	14,59 g	4,75 g	5,77 g	5,51 g	0,54 g	6,26 g	0,64 g	0,18 g	12,36 g	0,93 g	0,15 g	5,77 g	5,51 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	
31,48 g	0,00 g	2,34 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	32,02 g	0,00 g	1,80 g	23,90 g	2,82 g	0,79 g	37,67 g	0,00 g	1,23 g	37,33 g	0,00 g	1,18 g	23,90 g	2,82 g	0,79 g		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00101) Diab. 180g	Pótétkezés	   		   	   	   	   	   
				   				   



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00151) Tejmentes diéta	Reggeli	Tea tm., Libazsír, Félbarna kenyér[1, (6,7)], Pritamin paprika	Tea tm., Kalács kakaós 1kg[1,3,7], Margarin Light(7), Minidzsem 20g-os, különféle(12)	Tea tm., Húskenyér (1,6,7,10), Margarin Light(7), Félbarna kenyér[1, (6,7)], Paradicsom	Tea tm., Szalonnás tojás tm.[3,(1)], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Tea tm., Zala felvágott(1,6,7), Margarin Light(7), Zsemle rozsos[1]	Tea tm., Párizsi (1,6,7,10), Kifli rozsos [1], Margarin Light(7), Paradicsom	Tea tm., Cigánysonka, Margarin Light(7), Korpás kenyér[1]
		Energia: 92,49 Kcal / 386,61 KJ	Energia: 595,99 Kcal / 2 491,24 KJ	Energia: 266,07 Kcal / 1 112,17 KJ	Energia: 535,32 Kcal / 2 237,64 KJ	Energia: 421,76 Kcal / 1 762,96 KJ	Energia: 266,07 Kcal / 1 112,17 KJ	Energia: 127,19 Kcal / 531,65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,51 g 0,83 g 0,18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,93 g 15,50 g 5,68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,56 g 16,60 g 5,68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,31 g 44,12 g 14,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,48 g 17,30 g 5,86 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,08 g 16,70 g 5,76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,30 g 6,20 g 1,36 g
		Szénhidrát Cukor Só 53,18 g 19,99 g 1,20 g	Szénhidrát Cukor Só 101,32 g 43,75 g 1,32 g	Szénhidrát Cukor Só 53,83 g 19,99 g 2,85 g	Szénhidrát Cukor Só 52,16 g 19,99 g 2,88 g	Szénhidrát Cukor Só 51,47 g 19,99 g 2,62 g	Szénhidrát Cukor Só 79,45 g 19,99 g 2,67 g	Szénhidrát Cukor Só 67,22 g 19,99 g 1,24 g
								
	Tízórai	Alma	Nápolyi szelet[1,7, (3,5,6,12)]	Mandarin	Laktózmentes gy. joghurt	Gyümölcsle 0,2l- es	Laktózmentes kefir	Banán
		Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 152,23 Kcal / 636,32 KJ	Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 116,94 Kcal / 488,81 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,60 g 0,60 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1,92 g 8,55 g 3,39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,70 g 0,30 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,00 g 0,00 g -1,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,14 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,00 g 0,00 g -1,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1,30 g 0,10 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só 10,50 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 16,71 g 9,85 g 0,06 g	Szénhidrát Cukor Só 9,80 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 28,00 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 24,20 g 0,00 g 0,06 g
								
	Ebéd	Sertésraguleves tm.[1,3,9], Rizsfelfűjt fel.70felett[3,7], Szörp, különféle	Olasz zöldségleves [1,3,9], Zöldbabfőzelék tm. [1], Sertés pörkölt tm., Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Burgonyaleves magyaros tm. [1,3,9], Pásztor tarhonya tm.[1,3, (6,7,10)], Csemege uborka[10]	Húsleves tm. [1,3,9], Dubarry szelet *mir.*[1,3,7], Bulgur[1], Céklasaláta, csemege szeletelt	Daragaluska leves tm.[1,3,9,(7)], Parajfőzelék tm. [1], Burgonya sós féladag, Főtt tojás tm.[3]	Májgaluska leves tm.[1,3,(7)], Szilvás gombóc mir[1], Fahéjas porcukor	Csontleves tm. [1,3,9], Töltött csirkecomb tm. [1,3], Főtt rizs tm., Vitamin saláta
		Energia: 1 238,35 Kcal / 5 176,30 KJ	Energia: 954,01 Kcal / 3 987,76 KJ	Energia: 1 139,00 Kcal / 4 761,02 KJ	Energia: 1 055,56 Kcal / 4 412,24 KJ	Energia: 624,50 Kcal / 2 610,41 KJ	Energia: 1 026,52 Kcal / 4 290,85 KJ	Energia: 1 163,64 Kcal / 4 864,02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 39,30 g 52,90 g 16,10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 40,08 g 65,64 g 15,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 35,29 g 59,55 g 14,31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 47,18 g 47,73 g 9,91 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,11 g 31,15 g 6,89 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,14 g 28,43 g 5,17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 75,41 g 48,29 g 7,50 g
		Szénhidrát Cukor Só 149,79 g 58,75 g 4,02 g	Szénhidrát Cukor Só 88,12 g 0,07 g 9,95 g	Szénhidrát Cukor Só 113,57 g 0,00 g 11,91 g	Szénhidrát Cukor Só 114,21 g 13,94 g 8,94 g	Szénhidrát Cukor Só 71,97 g 0,05 g 7,47 g	Szénhidrát Cukor Só 158,40 g 45,01 g 8,67 g	Szénhidrát Cukor Só 142,65 g 15,04 g 9,68 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00151) Tejmentes diéta	Ebéd							
	Uzsonna	Laktózmentes rudi [7]	Laktózmentes naturjoghurt	Laktózmentes rudi [7]	Bombi szelet(1,3)	Piskótaszelet	Kivi	Sárgarépás sütemény tm.[1,3]
		Energia: 50,24 Kcal / 210,00 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 50,24 Kcal / 210,00 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 392,82 Kcal / 1 641,99 KJ	Energia: 60,90 Kcal / 254,56 KJ	Energia: 197,13 Kcal / 824,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4,80 g 2,80 g 1,84 g	0,00 g 0,00 g -1,00 g	4,80 g 2,80 g 1,84 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	4,30 g 19,70 g 0,00 g	1,00 g 0,60 g 0,00 g	4,03 g 10,08 g 1,08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		1,40 g 0,00 g 0,03 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	1,40 g 0,00 g 0,03 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	45,20 g 0,00 g 0,00 g	11,30 g 0,00 g 0,01 g	22,31 g 12,36 g 0,48 g
	Vacsora	Tea tm., Debreceni(1,6,7), Félbarna kenyér[1, (6,7)], Mustár [10, (12)]	Tea tm., Turista felvágott(1,6,7), Margarin Light(7), Zsemle[1], Uborka (kígyó)	Tea tm., Pozsonyi kocka[1,3,(7,12)]	Tea tm., Uzsonna szelet, Margarin Light(7), Korpás kenyér[1], Zöldpaprika	Tea tm., Sztrapacska tehéntúróval[1,3]	Tea tm., Diákcsemege[5,8], Margarin Light(7), Zsemle[1]	Tea tm., Téliszalámi(1,6,7), Margarin Light(7), Korpás kenyér[1], Uborka(kígyó)
		Energia: 349,10 Kcal / 1 459,24 KJ	Energia: 275,95 Kcal / 1 153,47 KJ	Energia: 834,98 Kcal / 3 490,22 KJ	Energia: 136,99 Kcal / 572,62 KJ	Energia: 615,15 Kcal / 2 571,33 KJ	Energia: 425,80 Kcal / 1 779,84 KJ	Energia: 444,45 Kcal / 1 857,80 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
		18,61 g 21,50 g 7,19 g	15,40 g 16,81 g 5,73 g	21,65 g 19,32 g 4,40 g	6,20 g 5,86 g 1,33 g	16,90 g 10,01 g 3,23 g	13,03 g 24,87 g 3,56 g	24,86 g 33,91 g 12,03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		58,42 g 19,99 g 3,80 g	52,08 g 19,99 g 2,82 g	142,34 g 61,63 g 1,72 g	49,96 g 19,99 g 0,85 g	112,61 g 19,99 g 3,37 g	73,12 g 19,99 g 1,14 g	68,25 g 19,99 g 3,81 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00183) Pépes	Reggeli	Tea pépes, Libazsír, Félbarna kenyér[1,(6,7)], Pritamin paprika	Tea pépes, Kakaó pépes[7,(1)], Kalács kakaós 1kg [1,3,7], Margarin Light(7), Minidzsem 20g-os, különféle(12)	Tea pépes, Húsenyér (1,6,7,10), Margarin Light(7), Félbarna kenyér[1, (6,7)], Paradicsom	Tea pépes, Szalonnás tojás pépes[3,(1)], Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Tea pépes, Tej 2dl pépes[7], Zala felvágott(1,6,7), Margarin Light(7), Zsemle rozsos[1]	Tea pépes, Kockasajt 8 db-os [7,(1)], Kifli rozsos [1], Paradicsom	Tea pépes, Cigánysonka, Margarin Light(7), Korpás kenyér[1]
		Energia: 92,49 Kcal / 386,61 KJ	Energia: 779,61 Kcal / 3 258,77 KJ	Energia: 266,07 Kcal / 1 112,17 KJ	Energia: 535,32 Kcal / 2 237,64 KJ	Energia: 518,82 Kcal / 2 168,67 KJ	Energia: 214,14 Kcal / 895,11 KJ	Energia: 127,19 Kcal / 531,65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,51 g 0,83 g 0,18 g	19,10 g 18,93 g 7,56 g	13,56 g 16,60 g 5,68 g	20,31 g 44,12 g 14,27 g	21,28 g 20,30 g 7,49 g	16,61 g 10,88 g 6,24 g	9,30 g 6,20 g 1,36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53,18 g 19,99 g 1,20 g	132,11 g 63,73 g 1,59 g	53,83 g 19,99 g 2,85 g	52,16 g 19,99 g 2,88 g	62,07 g 19,99 g 2,89 g	80,10 g 19,99 g 2,15 g	67,22 g 19,99 g 1,24 g
	Tízórai	Alma	Nápolyi szelet[1,7, (3,5,6,12)]	Mandarin	Gyümölcs joghurt db[7,(1)]	Gyümölcslé 0,2l- es	Kefír poharas [7]	Banán
		Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 152,23 Kcal / 636,32 KJ	Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ	Energia: 166,11 Kcal / 694,34 KJ	Energia: 116,94 Kcal / 488,81 KJ	Energia: 66,11 Kcal / 276,34 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,60 g 0,60 g 0,00 g	1,92 g 8,55 g 3,39 g	0,70 g 0,30 g 0,00 g	5,59 g 5,79 g 3,13 g	0,14 g 0,00 g 0,00 g	6,80 g 0,20 g 0,11 g	1,30 g 0,10 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
		10,50 g 0,00 g 0,02 g	16,71 g 9,85 g 0,06 g	9,80 g 0,00 g 0,00 g	22,45 g 22,45 g 0,49 g	28,00 g 0,00 g 0,01 g	9,20 g 0,00 g 0,60 g	24,20 g 0,00 g 0,06 g
	Ebéd	Sertésraguleves pépes[1,3,9], Rizsfelfújt pépes [3,7], Szörp, különféle	Olasz zöldségleves [1,3,7,9], Zöldbabfőzelékpür é [1,7], Sertés pörkölt pépes, Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Burgonyalevespüré tejfölös[1,7,9], Pásztor tarhonya pépes[1,3,(6,7,10)], Csemege uborka [10]	Húsleves pépes [1,3,9], Dubarry szelet *mir.*[1,3,7], Bulgur[1], Céklasaláta, csemege szeletelt	Daragaluska leves pépes[1,3,9,(7)], Parajfőzelék pépes[1,7], Burgonya sós féladag , Főtt tojás pépes[3]	Májgaluska leves pépes[1,3,(7)], Szilvás gombóc mir[1], Fahéjas porcukor	Csontleves pépes [1,3,9], Töltött csirkecomb pépes [1,3], Főtt rizs pépes, Vitamin saláta
		Energia: 1 228,30 Kcal / 5 134,29 KJ	Energia: 1 029,60 Kcal / 4 303,73 KJ	Energia: 1 223,09 Kcal / 5 112,52 KJ	Energia: 1 104,09 Kcal / 4 615,10 KJ	Energia: 663,33 Kcal / 2 772,72 KJ	Energia: 1 029,86 Kcal / 4 304,81 KJ	Energia: 1 432,06 Kcal / 5 986,01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		39,00 g 52,85 g 16,09 g	43,69 g 71,75 g 18,65 g	37,57 g 60,05 g 15,85 g	50,58 g 49,23 g 10,73 g	22,83 g 32,35 g 7,55 g	29,25 g 28,46 g 5,17 g	81,29 g 49,37 g 7,52 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		147,76 g 58,75 g 3,94 g	89,57 g 1,36 g 10,19 g	130,92 g 1,34 g 11,90 g	119,51 g 13,94 g 9,07 g	76,21 g 0,05 g 7,58 g	159,04 g 45,01 g 8,67 g	200,92 g 59,99 g 15,83 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00486) Felnőtt (70 év felett)	Reggeli	Tea 70 feletti , Libazsír, Félbarna kenyér[1,(6,7)], Pritamin paprika	Tea 70 feletti , Kakaó 70 év felett [7,(1)], Kalács kakaós 1kg[1,3,7], Margarin Light(7), Minidzsem 20g-os, különféle(12)	Tea 70 feletti , Húsenyér (1,6,7,10), Margarin Light(7), Félbarna kenyér[1, (6,7)], Paradicsom	Tea 70 feletti , Szalonnás tojás [3, (1)], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Tea 70 feletti , Tej 2dl 70 év felett[7], Zala felvágott (1,6,7), Margarin Light(7), Zsemle rozsos[1]	Tea 70 feletti , Kockasajt 8 db-os [7,(1)], Kifli rozsos [1], Paradicsom	Tea 70 feletti , Cigánysonka, Margarin Light(7), Korpás kenyér[1]
		Energia: 91,07 Kcal / 380,67 KJ	Energia: 778,19 Kcal / 3 252,83 KJ	Energia: 264,65 Kcal / 1 106,24 KJ	Energia: 533,90 Kcal / 2 231,70 KJ	Energia: 517,40 Kcal / 2 162,73 KJ	Energia: 212,72 Kcal / 889,17 KJ	Energia: 125,77 Kcal / 525,72 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
		6,50 g 0,76 g 0,16 g	19,09 g 18,86 g 7,54 g	13,55 g 16,53 g 5,66 g	20,30 g 44,05 g 14,25 g	21,27 g 20,23 g 7,47 g	16,60 g 10,81 g 6,22 g	9,29 g 6,13 g 1,34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53,01 g 19,98 g 1,20 g	131,94 g 63,72 g 1,59 g	53,66 g 19,98 g 2,85 g	51,99 g 19,98 g 2,88 g	61,90 g 19,98 g 2,89 g	79,93 g 19,98 g 2,15 g	67,05 g 19,98 g 1,24 g
	Tízórai	Alma	Nápolyi szelet[1,7, (3,5,6,12)]	Mandarin	Gyümölcs joghurt db[7,(1)]	Gyümölcslé 0,2l-es	Kefír poharas [7]	Banán
		Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 152,23 Kcal / 636,32 KJ	Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ	Energia: 166,11 Kcal / 694,34 KJ	Energia: 116,94 Kcal / 488,81 KJ	Energia: 66,11 Kcal / 276,34 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,60 g 0,60 g 0,00 g	1,92 g 8,55 g 3,39 g	0,70 g 0,30 g 0,00 g	5,59 g 5,79 g 3,13 g	0,14 g 0,00 g 0,00 g	6,80 g 0,20 g 0,11 g	1,30 g 0,10 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
		10,50 g 0,00 g 0,02 g	16,71 g 9,85 g 0,06 g	9,80 g 0,00 g 0,00 g	22,45 g 22,45 g 0,49 g	28,00 g 0,00 g 0,01 g	9,20 g 0,00 g 0,60 g	24,20 g 0,00 g 0,06 g
	Ebéd	Sertésraguleves 70 felett[1,3,9], Rizsfelfűjt fel.70felett[3,7], Szörp, különféle	Olasz zöldségleves [1,3,7,9], Zöldbabfőzelék fel.70fel.[1,7], Sertés pörkölt 70 felett, Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Burgonyaleves tejfőlés[1,7,9], Pásztor tarhonya fel.70felett[1,3, (6,7,10)], Csemege uborka[10]	Húsleves 70 felett [1,3,9], Dubarry szelet *mir.*[1,3,7], Bulgur[1], Céklasaláta, csemege szeletelt	Daragaluska leves fel.70felett[1,3,9, (7)], Parajfőzelék fel.70fel.[1,7], Burgonya sós féladag , Főtt tojás 70 felett[3]	Májgaluska leves 70 felett[1,3,9,(7)], Szilvás gombóc mir[1], Fahéjas porcukor	Csontleves fel.70felett[1,3,9], Töltött csirkecomb [1,3], Főtt rizs fel.70felett, Vitamin saláta 70 felett
		Energia: 1 238,35 Kcal / 5 176,30 KJ	Energia: 1 029,60 Kcal / 4 303,73 KJ	Energia: 1 223,09 Kcal / 5 112,52 KJ	Energia: 1 104,09 Kcal / 4 615,10 KJ	Energia: 663,33 Kcal / 2 772,72 KJ	Energia: 1 073,16 Kcal / 4 485,81 KJ	Energia: 1 164,98 Kcal / 4 869,62 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
		39,30 g 52,90 g 16,10 g	43,69 g 71,75 g 18,65 g	37,57 g 60,05 g 15,85 g	50,58 g 49,23 g 10,73 g	22,83 g 32,35 g 7,55 g	29,21 g 33,43 g 7,02 g	75,45 g 48,30 g 7,50 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		149,79 g 58,75 g 4,02 g	89,57 g 1,36 g 10,19 g	130,92 g 1,34 g 11,90 g	119,51 g 13,94 g 9,07 g	76,21 g 0,05 g 7,58 g	158,65 g 45,01 g 8,68 g	142,91 g 15,04 g 9,68 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00486) Felnőtt (70 év felett)	Ebéd							
	Uzsonna	Túró Rudi[7,(1)]	Natur joghurt[7]	Tejszelet[1,3,7]	Bombi szelet(1,3)	Piskótaszelet	Kivi	Sárgarépas sütemény[1,3]
		Energia: 159,38 Kcal / 666,21 KJ	Energia: 129,42 Kcal / 540,98 KJ	Energia: 131,91 Kcal / 551,38 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 392,82 Kcal / 1 641,99 KJ	Energia: 60,90 Kcal / 254,56 KJ	Energia: 197,13 Kcal / 824,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3,98 g 8,17 g 4,33 g	6,80 g 7,20 g 3,91 g	3,07 g 8,02 g 3,34 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	4,30 g 19,70 g 0,00 g	1,00 g 0,60 g 0,00 g	4,03 g 10,08 g 1,08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17,30 g 16,80 g 0,02 g	9,20 g 0,00 g 0,60 g	11,70 g 11,46 g 0,13 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	45,20 g 0,00 g 0,00 g	11,30 g 0,00 g 0,01 g	22,31 g 12,36 g 0,48 g
	Vacsora	Tea 70 feletti , Debreceni(1,6,7), Félbarna kenyér[1, (6,7)], Mustár [10, (12)]	Tea 70 feletti , Sajtos turista , Margarin Light(7), Zsemle[1], Uborka (kígyó)	Tea 70 feletti , Pozsonyi kocka [1,3,7,(12)]	Tea 70 feletti , Uzsonna szelet, Margarin Light(7), Korpás kenyér[1], Zöldpaprika	Tea 70 feletti , Sztrapacska tehéntúróval[1,3,7]	Tea 70 feletti , Diákcsemege[5,8], Margarin Light(7), Zsemle[1]	Tea 70 feletti , Téliszalámi(1,6,7), Margarin Light(7), Korpás kenyér[1], Uborka(kígyó)
		Energia: 347,68 Kcal / 1 453,30 KJ	Energia: 131,64 Kcal / 550,26 KJ	Energia: 860,69 Kcal / 3 597,68 KJ	Energia: 135,57 Kcal / 566,68 KJ	Energia: 696,64 Kcal / 2 911,96 KJ	Energia: 424,38 Kcal / 1 773,91 KJ	Energia: 443,03 Kcal / 1 851,87 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
		18,60 g 21,43 g 7,17 g	5,61 g 5,34 g 1,41 g	22,22 g 21,48 g 5,62 g	6,19 g 5,79 g 1,31 g	23,93 g 14,94 g 5,97 g	13,02 g 24,80 g 3,54 g	24,85 g 33,84 g 12,01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		58,25 g 19,98 g 3,80 g	51,79 g 19,98 g 1,13 g	143,14 g 62,48 g 1,72 g	49,79 g 19,98 g 0,85 g	114,78 g 20,84 g 3,39 g	72,95 g 19,98 g 1,14 g	68,08 g 19,98 g 3,81 g

.....

Élelmezési osztályvezető Vezető dietetikus Gazdaságvezető

Tel.: 06/20/253-1034

Írtelféleségenkénti allergén tartalomról bővebb felvilágosítás élelmezésvezetőtől kérhető a fenti telefonszámon.