



Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00157) Szárnyashús mentes	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Miniméz MARYKER (20 g)			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Jégcsapretek			Mini margarin 70% zs. (10 g), Fehér kenyér szeletelt, Uborka, Kocka sajt (17 g-os)*			Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zsemle vizes friss, Zöldpaprika		
		Energia: 586.82 Kcal / 2,452.91 KJ			Energia: 604.91 Kcal / 2,528.52 KJ			Energia: 523.50 Kcal / 2,188.23 KJ			Energia: 399.88 Kcal / 1,671.50 KJ			Energia: 453.33 Kcal / 1,894.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18.43 g	9.36 g	2.19 g	20.07 g	31.10 g	10.94 g	16.14 g	30.83 g	10.01 g	15.20 g	17.69 g	8.08 g	15.24 g	15.68 g	2.10 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	106.06 g 16.20 g 1.16 g			59.04 g 0.00 g 2.55 g			32.64 g 0.00 g 0.76 g			44.49 g 0.00 g 1.26 g			59.99 g 0.00 g 1.10 g			
	Ebéd	Póréhagyma krémleves , Burgundi ragu beteg*, Bulgur köret Beteg*, Szőlő			Zöldborsóleves LÉ*, Gyros tál sertés TM. GY			Sertésbecsináltleves*, Rakott karfiol TM sertés isk*, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Csontleves *, Natúr sertésszelet*, Párolt barnarizs , Grill zöldségek			Májgaluskaleves*, Krumplis tészta*, Sav.uborka, Banan		
		Energia: 889.99 Kcal / 3,720.16 KJ			Energia: 694.68 Kcal / 2,903.76 KJ			Energia: 882.40 Kcal / 3,688.43 KJ			Energia: 768.22 Kcal / 3,211.16 KJ			Energia: 820.31 Kcal / 3,428.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29.30 g	35.43 g	10.16 g	27.70 g	38.18 g	10.56 g	34.56 g	39.93 g	11.48 g	35.59 g	26.81 g	5.00 g	24.88 g	16.17 g	2.50 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	110.88 g 0.00 g 1.58 g			58.96 g 0.50 g 3.43 g			94.41 g 0.60 g 3.29 g			95.10 g 0.00 g 1.12 g			141.51 g 30.00 g 4.13 g			
Uzsonna	Zsemle vizes friss, Camping tömlős sajt 50 g zsíro, Zöldpaprika			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Uborka, Trappista sajt (kg-os)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Kocka sajt (17 g-os)*			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Alma			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Uborka			
	Energia: 411.92 Kcal / 1,721.83 KJ			Energia: 497.80 Kcal / 2,080.80 KJ			Energia: 460.04 Kcal / 1,922.97 KJ			Energia: 489.87 Kcal / 2,047.66 KJ			Energia: 604.91 Kcal / 2,528.52 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	11.22 g	12.68 g	3.20 g	18.60 g	19.29 g	9.24 g	13.70 g	18.00 g	8.04 g	7.74 g	8.60 g	2.15 g	20.07 g	31.10 g	10.94 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
61.80 g 1.00 g 0.50 g			59.53 g 0.00 g 1.12 g			58.84 g 0.00 g 1.10 g			92.84 g 19.00 g 0.63 g			59.04 g 0.00 g 2.55 g				





Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00413) Laktóz - tejfeh.ment. (+szója) ovis	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Miniméz MARYKER (20 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Zsemle vizes friss, Jégcsapretek			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zsemle vizes friss			Zsemle vizes friss, Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Zöldpaprika		
		Energia: 415.07 Kcal / 1,734.99 Kj			Energia: 415.01 Kcal / 1,734.74 Kj			Energia: 406.48 Kcal / 1,699.09 Kj			Energia: 286.91 Kcal / 1,199.28 Kj			Energia: 294.93 Kcal / 1,232.81 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.27 g	8.18 g	2.05 g	14.06 g	25.99 g	9.07 g	11.96 g	25.87 g	8.44 g	15.42 g	11.11 g	3.22 g	10.24 g	13.68 g	2.00 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	75.15 g 16.20 g 0.63 g			30.01 g 0.00 g 1.91 g			30.26 g 0.00 g 0.50 g			30.26 g 0.00 g 0.93 g			30.96 g 0.00 g 0.75 g			
	Ebéd	Burgundi ragu GM ovi, Bulgur köret, Póréhagyma krémleves Gm Tm Ovi, Szőlő			Zöldborsóleves ovis*, Gyros tál TM. GY			Rakott karfiol TM sertés isk*, Sertésbecsináltleves ovis*, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Csontleves ovis, Párolt barnarizs ovi, Grill zöldségek isk*, Sült csirkecomb (egész) BETEG*			Babgulyás GM, Krumplis tészta*óvoda, Sav.uborka, Banan		
		Energia: 962.98 Kcal / 4,025.26 Kj			Energia: 562.09 Kcal / 2,349.54 Kj			Energia: 738.20 Kcal / 3,085.68 Kj			Energia: 786.79 Kcal / 3,288.78 Kj			Energia: 930.40 Kcal / 3,889.07 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		31.46 g	36.57 g	9.56 g	30.64 g	24.09 g	3.97 g	26.76 g	32.26 g	8.88 g	62.34 g	30.00 g	5.24 g	30.80 g	30.78 g	6.62 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	124.44 g 0.00 g 7.31 g			54.92 g 0.00 g 6.34 g			83.72 g 0.60 g 1.24 g			65.85 g 0.00 g 3.96 g			130.36 g 30.00 g 3.65 g			
Uzsonna	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zöldpaprika			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Baromfi parizer cs.(5 dkg)			Zsemle vizes friss, Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Mini margarin 70% zs. (10 g), Paradicsom			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Alma			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Uborka			
	Energia: 429.62 Kcal / 1,795.81 Kj			Energia: 302.92 Kcal / 1,266.21 Kj			Energia: 269.18 Kcal / 1,125.17 Kj			Energia: 351.87 Kcal / 1,470.82 Kj			Energia: 466.91 Kcal / 1,951.68 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	19.04 g	11.73 g	3.32 g	9.52 g	15.05 g	4.45 g	11.62 g	9.87 g	2.92 g	4.24 g	8.10 g	2.05 g	16.57 g	30.60 g	10.84 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
60.04 g 0.00 g 1.16 g			31.04 g 0.25 g 0.82 g			32.44 g 0.25 g 1.56 g			63.84 g 19.00 g 0.38 g			30.04 g 0.00 g 2.30 g				





Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00415) Gluténmentes	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Abonett GM, Miniméz MARYKER (20 g)			Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Glut. mentes Class. fehér keny			Mini margarin 70% zs. (10 g), Glut. mentes Class. fehér keny, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Jégcsapretek			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Glut. mentes Class. fehér keny, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Glut. mentes Class. fehér keny, Zöldpaprika		
		Energia: 586.82 Kcal / 2,452.91 KJ			Energia: 397.70 Kcal / 1,662.39 KJ			Energia: 438.59 Kcal / 1,833.31 KJ			Energia: 268.43 Kcal / 1,122.04 KJ			Energia: 298.02 Kcal / 1,245.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.43 g	9.36 g	2.19 g	12.31 g	27.19 g	9.22 g	12.17 g	31.65 g	10.20 g	13.57 g	12.30 g	3.37 g	9.99 g	16.38 g	2.15 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	106.06 g 16.20 g 1.16 g			23.51 g 1.65 g 2.16 g			23.79 g 1.65 g 0.77 g			23.59 g 1.65 g 1.18 g			24.49 g 1.65 g 1.10 g			
	Ebéd	Burgundi ragu GM isk, Póréhagyma krémleves Gm Isk, Párolt rizsköret iskola*felsős, Szőlő			Zöldborsóleves LÉ*, Gyros tál TM.GM. GY			Rakott karfiol *mir.* LÉ., Sertésbecs. leves GM*, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Csontleves LÉ.*, Párolt barnarizs , Grill zöldségek isk*, Sült csirkecomb (egész) BETEG*			Babgulyás GM, Krumplis tészta GM.*, Sav.uborka, Banan		
		Energia: 984.31 Kcal / 4,114.42 KJ			Energia: 581.93 Kcal / 2,432.47 KJ			Energia: 891.18 Kcal / 3,725.13 KJ			Energia: 884.02 Kcal / 3,695.20 KJ			Energia: 1,073.74 Kcal / 4,488.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.74 g	39.79 g	12.41 g	31.10 g	24.11 g	3.99 g	33.09 g	42.59 g	12.93 g	64.01 g	31.04 g	5.27 g	28.40 g	31.54 g	6.65 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	124.84 g 1.08 g 2.70 g			59.16 g 0.50 g 3.50 g			91.99 g 1.10 g 1.27 g			85.80 g 0.50 g 1.46 g			165.72 g 34.50 g 6.58 g			
Uzsonna	Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Mini margarin 70% zs. (10 g), Glut. mentes Class. fehér keny, Zöldpaprika			Camping tömlős sajt 50 g zsíro, Hamlet, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Hamlet			Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Hamlet, Alma			Trappista sajt (kg-os), Hamlet, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka			
	Energia: 346.73 Kcal / 1,449.33 KJ			Energia: 309.72 Kcal / 1,294.63 KJ			Energia: 297.72 Kcal / 1,244.47 KJ			Energia: 393.55 Kcal / 1,645.04 KJ			Energia: 439.58 Kcal / 1,837.44 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	14.84 g	13.45 g	3.52 g	9.28 g	12.56 g	3.17 g	12.80 g	10.26 g	2.97 g	6.02 g	8.61 g	2.12 g	19.65 g	22.11 g	11.00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
38.04 g 2.64 g 1.46 g			40.00 g 1.00 g 0.02 g			38.19 g 0.25 g 1.30 g			71.99 g 19.00 g 0.13 g			38.84 g 0.00 g 0.75 g				





Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00416) Tej- Tojás (szója) mentes	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Miniméz MARYKER (20 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Zsemle vizes friss, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Zsemle vizes friss, Jégcsapretek			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Hamlet, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Zöldpaprika		
		Energia: 415.07 Kcal / 1,734.99 Kj			Energia: 415.01 Kcal / 1,734.74 Kj			Energia: 544.48 Kcal / 2,275.93 Kj			Energia: 328.59 Kcal / 1,373.51 Kj			Energia: 315.33 Kcal / 1,318.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.27 g	8.18 g	2.05 g	14.06 g	25.99 g	9.07 g	15.46 g	26.37 g	8.54 g	17.20 g	11.62 g	3.29 g	11.74 g	15.18 g	2.00 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	75.15 g	16.20 g	0.63 g	30.01 g	0.00 g	1.91 g	59.26 g	0.00 g	0.75 g	38.41 g	0.00 g	0.68 g	30.99 g	0.00 g	0.85 g	
	Ebéd	Bulgur köret , Burgundi ragu GM isk, Póréhagyma krémleves Gm Tm Isk, Szőlő			Zöldborsóleves LÉ*, Gyros tál sertés TM. GY			Rakott karfiol TM sertés isk*, Sertésbecs. leves GM*, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Csontleves LÉ.*, Párolt barnarizs , Natúr sertésszelet*, Grill zöldségek isk*			Babgulyás GM, Krumplis tészta*, Sav.uborka, Banan		
		Energia: 1,001.05 Kcal / 4,184.39 Kj			Energia: 694.68 Kcal / 2,903.76 Kj			Energia: 860.41 Kcal / 3,596.51 Kj			Energia: 743.28 Kcal / 3,106.91 Kj			Energia: 1,041.78 Kcal / 4,354.64 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		31.86 g	39.41 g	10.32 g	27.70 g	38.18 g	10.56 g	32.59 g	39.59 g	11.41 g	34.05 g	26.22 g	4.88 g	34.71 g	31.46 g	6.70 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	127.07 g	0.00 g	6.39 g	58.96 g	0.50 g	3.43 g	91.57 g	1.10 g	1.27 g	91.59 g	0.50 g	1.08 g	152.62 g	30.00 g	6.51 g	
Uzsonna	Hamlet, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zöldpaprika			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka			Zsemle vizes friss, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Mini margarin 70% zs. (10 g)			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Alma			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Uborka			
	Energia: 333.30 Kcal / 1,393.19 Kj			Energia: 327.42 Kcal / 1,368.62 Kj			Energia: 417.86 Kcal / 1,746.65 Kj			Energia: 351.87 Kcal / 1,470.82 Kj			Energia: 466.91 Kcal / 1,951.68 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	17.32 g	11.74 g	3.29 g	9.52 g	18.05 g	5.40 g	18.32 g	11.55 g	3.32 g	4.24 g	8.10 g	2.05 g	16.57 g	30.60 g	10.84 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
39.19 g	0.00 g	0.66 g	30.59 g	0.25 g	1.42 g	58.24 g	0.00 g	1.16 g	63.84 g	19.00 g	0.38 g	30.04 g	0.00 g	2.30 g		





Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00418) Tej- és tojás- szójamentes óvoda	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Miniméz MARYKER (20 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Zsemle vizes friss, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Jégcsapretek			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Fehér kenyér szeletelt, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Zöldpaprika		
		Energia: 415.07 Kcal / 1,734.99 Kj			Energia: 415.01 Kcal / 1,734.74 Kj			Energia: 474.08 Kcal / 1,981.65 Kj			Energia: 358.87 Kcal / 1,500.08 Kj			Energia: 315.33 Kcal / 1,318.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.27 g	8.18 g	2.05 g	14.06 g	25.99 g	9.07 g	14.18 g	26.25 g	8.40 g	19.92 g	11.25 g	3.36 g	11.74 g	15.18 g	2.00 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	75.15 g 16.20 g 0.63 g			30.01 g 0.00 g 1.91 g			32.61 g 0.00 g 0.74 g			44.06 g 0.00 g 1.32 g			30.99 g 0.00 g 0.85 g			
	Ebéd	Bulgur köret , Burgundi ragu GM ovi, Póréhagyma krémleves Gm Tm Ovi, Szőlő			Zöldborsóleves LÉ*, Gyros tál sertés TM. GY			Rakott karfiol TM sertés isk*, Sertésbecsinált leves GM ovis*, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Csontleves ovis GM*, Párolt barnarizs ovi, Natúr sertésszelet*, Grill zöldségek isk*			Babgulyás GM, Krumplis tészta ovis*, Sav.uborka, Banan		
		Energia: 962.98 Kcal / 4,025.26 Kj			Energia: 694.68 Kcal / 2,903.76 Kj			Energia: 737.70 Kcal / 3,083.59 Kj			Energia: 645.99 Kcal / 2,700.24 Kj			Energia: 933.12 Kcal / 3,900.44 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		31.46 g	36.57 g	9.56 g	27.70 g	38.18 g	10.56 g	26.18 g	32.12 g	8.84 g	31.70 g	25.05 g	4.77 g	30.90 g	30.81 g	6.62 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	124.44 g 0.00 g 7.31 g			58.96 g 0.50 g 3.43 g			84.43 g 0.85 g 3.18 g			72.48 g 0.40 g 2.95 g			130.88 g 30.00 g 6.50 g			
Uzsonna	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zöldpaprika			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Alma			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Uborka			
	Energia: 429.62 Kcal / 1,795.81 Kj			Energia: 327.42 Kcal / 1,368.62 Kj			Energia: 417.86 Kcal / 1,746.65 Kj			Energia: 351.87 Kcal / 1,470.82 Kj			Energia: 466.91 Kcal / 1,951.68 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	19.04 g	11.73 g	3.32 g	9.52 g	18.05 g	5.40 g	18.32 g	11.55 g	3.32 g	4.24 g	8.10 g	2.05 g	16.57 g	30.60 g	10.84 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
60.04 g 0.00 g 1.16 g			30.59 g 0.25 g 1.42 g			58.24 g 0.00 g 1.16 g			63.84 g 19.00 g 0.38 g			30.04 g 0.00 g 2.30 g				





Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00420) Tej- tojás GM +szója +élesztőment es	Tízórai	Ropogós kenyér zöldséges GM, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gyümölcsle 2 dl-es 50%			Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Abonett GM, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Ropogós kenyér zöldséges GM, Uborka, Gépsonka 7% zsirt. (kg- os)			Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Ropogós kenyér zöldséges GM, Uborka		
		Energia: 488.44 Kcal / 2,041.68 KJ			Energia: 448.76 Kcal / 1,875.82 KJ			Energia: 438.83 Kcal / 1,834.31 KJ			Energia: 332.41 Kcal / 1,389.47 KJ			Energia: 354.95 Kcal / 1,483.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.83 g	19.08 g	5.48 g	19.73 g	26.67 g	9.12 g	17.53 g	26.55 g	8.49 g	16.63 g	12.13 g	3.30 g	12.73 g	16.07 g	2.08 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	64.59 g	0.25 g	1.17 g	31.92 g	0.00 g	2.19 g	31.92 g	0.00 g	0.73 g	36.09 g	0.00 g	0.68 g	35.87 g	0.00 g	0.62 g	
	Ebéd	Burgundi ragu GM ovi, Párolt rizsköret*, Póréhagyma krémleves Gm Tm Ovi, Alma			Zöldborsóleves LÉ*, Gyros tál sertés TM. GY			Rakott karfiol TM sertés isk*, Sertésbecsinált leves GM ovis*, Gyümölcsle 2 dl-es 50%			Csontleves ovis GM*, Párolt barnarizs ovi, Natúr sertésszelet LÉ., Grill zöldségek isk*			Babgulyás GM, Krumplis tészta GM.*, Sav.uborka, Banan		
		Energia: 832.26 Kcal / 3,478.85 KJ			Energia: 694.68 Kcal / 2,903.76 KJ			Energia: 737.70 Kcal / 3,083.59 KJ			Energia: 671.30 Kcal / 2,806.03 KJ			Energia: 878.56 Kcal / 3,672.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23.49 g	37.46 g	9.55 g	27.70 g	38.18 g	10.56 g	26.18 g	32.12 g	8.84 g	30.39 g	27.74 g	5.08 g	18.08 g	21.52 g	4.06 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	98.59 g	9.96 g	4.42 g	58.96 g	0.50 g	3.43 g	84.43 g	0.85 g	3.18 g	74.03 g	0.40 g	5.80 g	150.07 g	34.50 g	5.05 g	
Uzsonna	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Uborka			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir			Hamlet, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%			Miniméz MARYKER (20 g), Abonett GM, Mini margarin 70% zs. (10 g)			
	Energia: 399.92 Kcal / 1,671.67 KJ			Energia: 285.67 Kcal / 1,194.10 KJ			Energia: 394.04 Kcal / 1,647.09 KJ			Energia: 269.50 Kcal / 1,126.51 KJ			Energia: 300.72 Kcal / 1,257.01 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	15.02 g	10.30 g	3.00 g	14.69 g	10.48 g	3.00 g	14.52 g	10.25 g	3.00 g	3.31 g	7.61 g	2.00 g	9.27 g	8.18 g	2.05 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
59.89 g	0.25 g	1.82 g	32.85 g	0.25 g	1.25 g	59.04 g	0.25 g	1.80 g	46.63 g	10.00 g	0.11 g	47.15 g	16.20 g	0.63 g		





Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00422) Laktóz- tejfeh.ment. (+szója) isk.	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Miniméz MARYKER (20 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zsemle vizes friss, Zöldpaprika		
		Energia: 586.82 Kcal / 2,452.91 Kj			Energia: 415.01 Kcal / 1,734.74 Kj			Energia: 522.10 Kcal / 2,182.38 Kj			Energia: 354.51 Kcal / 1,481.85 Kj			Energia: 315.33 Kcal / 1,318.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18.43 g	9.36 g	2.19 g	14.06 g	25.99 g	9.07 g	16.04 g	30.83 g	10.01 g	17.64 g	11.49 g	3.18 g	11.74 g	15.18 g	2.00 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	106.06 g 16.20 g 1.16 g			30.01 g 0.00 g 1.91 g			32.39 g 0.00 g 0.71 g			32.61 g 0.00 g 1.17 g			30.99 g 0.00 g 0.85 g			
	Ebéd	Bulgur köret , Burgundi ragu GM isk, Póréhagyma krémleves Gm Tm Isk, Szőlő			Zöldborsóleves isk*felsős, Gyros tál TM. GY			Rakott karfiol TM sertés isk*, Sertésbecs. leves GM*, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Csontleves iskola felsős, Párolt barnarizs , Grill zöldségek isk*, Sült csirkecomb (egész) BETEG*			Babgulyás GM, Krumplis tészta*, Sav.uborka, Banan		
		Energia: 1,001.05 Kcal / 4,184.39 Kj			Energia: 615.44 Kcal / 2,572.54 Kj			Energia: 860.41 Kcal / 3,596.51 Kj			Energia: 873.04 Kcal / 3,649.31 Kj			Energia: 1,041.78 Kcal / 4,354.64 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		31.86 g	39.41 g	10.32 g	32.15 g	23.01 g	3.95 g	32.59 g	39.59 g	11.41 g	64.30 g	31.05 g	5.35 g	34.71 g	31.46 g	6.70 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	127.07 g 0.00 g 6.39 g			69.06 g 7.99 g 3.56 g			91.57 g 1.10 g 1.27 g			82.93 g 0.00 g 1.19 g			152.62 g 30.00 g 6.51 g			
Uzsonna	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zöldpaprika			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Baromfi parizer cs.(5 dkg), Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Zsemle vizes friss			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Alma			Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Uborka			
	Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 Kj			Energia: 302.92 Kcal / 1,266.21 Kj			Energia: 256.04 Kcal / 1,070.25 Kj			Energia: 351.87 Kcal / 1,470.82 Kj			Energia: 538.87 Kcal / 2,252.48 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	17.76 g	11.61 g	3.18 g	9.52 g	15.05 g	4.45 g	11.02 g	9.75 g	2.90 g	4.24 g	8.10 g	2.05 g	21.07 g	30.74 g	10.98 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
33.39 g 0.00 g 1.15 g			31.04 g 0.25 g 0.82 g			30.04 g 0.25 g 1.55 g			63.84 g 19.00 g 0.38 g			43.84 g 0.00 g 2.69 g				





Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00425) Tej- tojás- gluténmentes	Tízórai	Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g), Ropogós kenyér zöldséges GM, Alma			Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Glut. mentes Class. fehér keny			Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Uborka, Glut. mentes Class. fehér keny			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Glut. mentes Class. fehér keny, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Glut. mentes Class. fehér keny		
		Energia: 426.27 Kcal / 1,781.81 KJ			Energia: 397.70 Kcal / 1,662.39 KJ			Energia: 387.77 Kcal / 1,620.88 KJ			Energia: 269.60 Kcal / 1,126.93 KJ			Energia: 292.14 Kcal / 1,221.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.43 g	19.68 g	5.53 g	12.31 g	27.19 g	9.22 g	10.11 g	27.07 g	8.59 g	13.67 g	12.31 g	3.37 g	9.77 g	16.25 g	2.15 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	47.09 g 9.25 g 1.19 g			23.51 g 1.65 g 2.16 g			23.51 g 1.65 g 0.70 g			23.76 g 1.65 g 1.18 g			23.54 g 1.65 g 1.12 g			
	Ebéd	Párolt rizsköret iskola*felsős, Burgundi ragu GM isk, Póréhagyma krémleves Gm Tm Isk, Alma			Zöldborsóleves LÉ*, Gyros tál sertés TM. GY			Rakott karfiol TM sertés isk*, Sertésbecs. leves GM*, Gyümölcsle 2 dl-es 50%			Csontleves LÉ.*, Párolt barnarizs , Natúr sertésszelet LÉ., Grill zöldségek isk*			Babgulyás GM, Krumplis tészta GM.*, Sav.uborka, Banan		
		Energia: 862.39 Kcal / 3,604.79 KJ			Energia: 694.68 Kcal / 2,903.76 KJ			Energia: 860.41 Kcal / 3,596.51 KJ			Energia: 768.59 Kcal / 3,212.71 KJ			Energia: 1,073.74 Kcal / 4,488.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.65 g	35.68 g	9.79 g	27.70 g	38.18 g	10.56 g	32.59 g	39.59 g	11.41 g	32.74 g	28.91 g	5.19 g	28.40 g	31.54 g	6.65 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	108.87 g 10.08 g 3.50 g			58.96 g 0.50 g 3.43 g			91.57 g 1.10 g 1.27 g			93.14 g 0.50 g 3.93 g			165.72 g 34.50 g 6.58 g			
Uzsonna	Hamlet, Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg			Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Hamlet			Alma, Ropogós kenyér zöldséges GM, Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Hamlet			Alma, Miniméz MARYKER (20 g), Hamlet			
	Energia: 542.89 Kcal / 2,269.28 KJ			Energia: 287.72 Kcal / 1,202.67 KJ			Energia: 364.65 Kcal / 1,524.24 KJ			Energia: 341.37 Kcal / 1,426.93 KJ			Energia: 297.29 Kcal / 1,242.67 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	16.08 g	19.52 g	5.64 g	10.30 g	10.26 g	3.02 g	5.41 g	9.12 g	2.13 g	5.42 g	8.01 g	2.07 g	5.96 g	1.61 g	0.22 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
75.04 g 0.25 g 1.15 g			38.24 g 0.25 g 0.70 g			61.57 g 25.20 g 0.12 g			61.49 g 10.00 g 0.11 g			63.85 g 25.20 g 0.02 g				





Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00431) Tejfehérjemen tes	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g), Hamlet			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Jégcsapretek			Mini margarin 70% zs. (10 g), Paradicsom, Zsemle vizes friss, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Zöldpaprika		
		Energia: 437.62 Kcal / 1,829.25 KJ			Energia: 604.91 Kcal / 2,528.52 KJ			Energia: 593.90 Kcal / 2,482.50 KJ			Energia: 431.00 Kcal / 1,801.58 KJ			Energia: 453.33 Kcal / 1,894.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.48 g	15.01 g	3.97 g	20.07 g	31.10 g	10.94 g	17.42 g	30.95 g	10.15 g	18.92 g	11.67 g	3.34 g	15.24 g	15.68 g	2.10 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	69.63 g 32.40 g 0.20 g			59.04 g 0.00 g 2.55 g			59.29 g 0.00 g 0.77 g			60.64 g 0.00 g 1.17 g			59.99 g 0.00 g 1.10 g			
	Ebéd	Póréhagyma krémleves TM Isk, Burgundi ragu TM isk, Bulgur köret , Szőlő			Zöldborsóleves isk*felsős, Gyros tál TM. GY, Gyümölcsös almapép cukormentes			Rakott karfiol TM sertés isk*, Sertésbecs. leves TM*, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Csontleves iskola felsős, Sült csirkecomb (egész) BETEG*, Párolt barnarizs , Grill zöldségek isk*, Alma			Gulyásleves TM isk*, NudliBaracklevárral, Körte		
		Energia: 972.86 Kcal / 4,066.55 KJ			Energia: 666.64 Kcal / 2,786.56 KJ			Energia: 860.41 Kcal / 3,596.51 KJ			Energia: 925.22 Kcal / 3,867.42 KJ			Energia: 1,235.61 Kcal / 5,164.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		31.31 g	39.36 g	10.31 g	32.45 g	23.31 g	3.95 g	32.59 g	39.59 g	11.41 g	64.90 g	31.65 g	5.40 g	28.86 g	27.89 g	6.50 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	120.72 g 0.00 g 5.41 g			80.06 g 18.99 g 3.57 g			91.57 g 1.10 g 3.23 g			93.43 g 9.00 g 1.21 g			213.12 g 69.82 g 0.90 g			
Uzsonna	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Paradicsom			Baromfi parizer cs.(5 dkg), Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Paradicsom			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Minijam 25g 50%, Alma			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Uborka			
	Energia: 494.54 Kcal / 2,067.18 KJ			Energia: 370.52 Kcal / 1,548.77 KJ			Energia: 336.78 Kcal / 1,407.74 KJ			Energia: 742.83 Kcal / 3,105.03 KJ			Energia: 534.51 Kcal / 2,234.25 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	18.94 g	18.67 g	5.24 g	11.74 g	15.43 g	4.41 g	13.84 g	10.25 g	2.88 g	18.04 g	31.55 g	10.20 g	18.79 g	30.98 g	10.80 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
60.68 g 0.00 g 1.27 g			33.39 g 0.25 g 1.06 g			34.79 g 0.25 g 1.80 g			93.84 g 19.00 g 0.75 g			32.39 g 0.00 g 2.54 g				





Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

