



Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00157) Szárnyashús mentes</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka, Kocka sajt (17 g-os)*			Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Mini margarin 70% zs. (10 g), Fehér kenyér szeletelt, Uborka, Trappista sajt (kg-os)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete		
		Energia: 433.84 Kcal / 1,813.45 KJ			Energia: 395.52 Kcal / 1,653.27 KJ			Energia: 377.05 Kcal / 1,576.07 KJ			Energia: 431.76 Kcal / 1,804.76 KJ			Energia: 482.61 Kcal / 2,017.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.99 g	11.78 g	3.27 g	12.92 g	17.93 g	7.90 g	13.74 g	15.43 g	1.96 g	19.60 g	18.93 g	9.28 g	16.28 g	26.37 g	9.03 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	60.00 g 0.00 g 1.21 g			33.04 g 0.00 g 1.11 g			32.39 g 0.00 g 1.11 g			44.33 g 0.00 g 1.26 g			32.36 g 0.00 g 2.15 g			
	<b>Ebéd</b>	Bolognai spagetti oviss, Lestyános krumpliceles óvoda, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Sertésraguleves oviss GM*, Sárgarépa főzelék ovi, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Natúr sertésszelet*			Paradicsomleves*isk.felső s, Brassói-burgonyával* óvoda, Ec. cékla, Banan			Zöldségleves GM+TM* oviss, Párolt sertéshús 4-6 éves*, Sav.uborka, Bulgur köret óvoda*			Gulyásleves oviss GM*, Brokkol. sert. rakott tészta GM, Alma		
		Energia: 785.38 Kcal / 3,282.89 KJ			Energia: 680.45 Kcal / 2,844.28 KJ			Energia: 991.81 Kcal / 4,145.77 KJ			Energia: 468.52 Kcal / 1,958.41 KJ			Energia: 1,057.13 Kcal / 4,418.80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.54 g	28.87 g	7.97 g	36.46 g	31.05 g	7.37 g	26.43 g	34.23 g	9.13 g	24.03 g	19.43 g	3.66 g	42.89 g	50.95 g	17.58 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	103.80 g 5.00 g 3.23 g			56.34 g 1.91 g 1.17 g			141.46 g 51.38 g 1.90 g			48.56 g 0.25 g 3.73 g			103.33 g 15.38 g 3.73 g			
<b>Uzsonna</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Minijam 25g 50%			Gyümölcsös almapép cukormentes, Banan			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt			
	Energia: 299.69 Kcal / 1,252.70 KJ			Energia: 313.62 Kcal / 1,310.93 KJ			Energia: 285.74 Kcal / 1,194.39 KJ			Energia: 353.34 Kcal / 1,476.96 KJ			Energia: 516.22 Kcal / 2,157.80 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	3.64 g	7.50 g	2.00 g	3.55 g	0.55 g	0.25 g	15.32 g	11.10 g	3.22 g	17.54 g	11.48 g	3.18 g	15.54 g	30.78 g	10.01 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
53.34 g 10.00 g 0.36 g			71.50 g 41.00 g 0.15 g			30.09 g 0.00 g 0.93 g			32.44 g 0.00 g 1.17 g			31.54 g 0.00 g 0.69 g				





Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00413) Laktóz - tejfeh.ment. (+szója) ovis</b>	<b>Tízórai</b>	Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Uborka			Májkrém 10% zsirt. (50 g-os), Uborka, Zsemle vizes friss			Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Uborka, Zsemle vizes friss			Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Zsemle vizes friss, Banan			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Fehér kenyér szeletelt		
		Energia: 295.67 Kcal / 1,235.90 Kj			Energia: 277.62 Kcal / 1,160.45 Kj			Energia: 309.45 Kcal / 1,293.50 Kj			Energia: 562.11 Kcal / 2,349.62 Kj			Energia: 399.38 Kcal / 1,669.41 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		17.19 g	10.48 g	2.95 g	10.70 g	11.05 g	3.67 g	11.52 g	15.05 g	2.00 g	6.89 g	7.75 g	2.25 g	14.02 g	18.19 g	5.54 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	32.80 g 0.25 g 1.85 g			32.80 g 0.00 g 0.87 g			30.04 g 0.00 g 0.87 g			113.84 g 40.00 g 0.50 g			44.39 g 0.25 g 1.81 g			
	<b>Ebéd</b>	Bolognai spagetti TM ovi*, Lestyános krumplilevesTm ovi, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Sertésraguleves ovi*, Zöldborsófőzelék Gm +TM ovis*, Zsemle vizes friss, Főtt virsli 1 db Roppanós*			Paradicsomleves*óvoda, Brassói-burgonyával GM +TM*, Ec. cékla, Banan			Zöldségleves mir. GM., Reszelt máj GM+TM*, Sav.uborka, Bulgur köret			Gulyásleves ovis GM*, Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret ovis*, Alma		
		Energia: 711.86 Kcal / 2,975.57 Kj			Energia: 742.25 Kcal / 3,102.61 Kj			Energia: 1,223.07 Kcal / 5,112.43 Kj			Energia: 811.26 Kcal / 3,391.07 Kj			Energia: 955.07 Kcal / 3,992.19 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23.17 g	24.05 g	5.75 g	33.87 g	33.97 g	9.66 g	35.87 g	49.06 g	15.07 g	47.88 g	27.21 g	4.74 g	37.13 g	52.80 g	14.12 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	99.16 g 0.00 g 3.23 g			74.53 g 0.38 g 1.80 g			155.71 g 46.38 g 1.98 g			92.36 g 0.50 g 6.58 g			80.86 g 9.50 g 5.24 g			
<b>Uzsonna</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Minijam 25g 50%, Alma			Banan, Gyümölcsös almapép cukormentes			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Alma			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Zsemle vizes friss, Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt			
	Energia: 351.87 Kcal / 1,470.82 Kj			Energia: 313.62 Kcal / 1,310.93 Kj			Energia: 308.22 Kcal / 1,288.36 Kj			Energia: 251.92 Kcal / 1,053.03 Kj			Energia: 448.62 Kcal / 1,875.23 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	4.24 g	8.10 g	2.05 g	3.55 g	0.55 g	0.25 g	11.62 g	10.35 g	2.95 g	9.02 g	9.80 g	2.95 g	13.32 g	30.40 g	10.05 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
63.84 g 19.00 g 0.38 g			71.50 g 41.00 g 0.15 g			40.54 g 9.25 g 1.57 g			30.94 g 0.25 g 0.97 g			29.19 g 0.00 g 0.45 g				





Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00415) Gluténmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Alma, Abonett GM, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg, Glut. mentes Class. fehér keny			Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Glut. mentes Class. fehér keny, Uborka			Körözött 50g, Glut. mentes Class. fehér keny			Trappista sajt (kg-os), Mini margarin 70% zs. (10 g), Glut. mentes Class. fehér keny		
		Energia: 347.85 Kcal / 1,454.01 KJ			Energia: 304.23 Kcal / 1,271.68 KJ			Energia: 292.14 Kcal / 1,221.15 KJ			Energia: 296.05 Kcal / 1,237.49 KJ			Energia: 374.71 Kcal / 1,566.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		17.79 g	11.08 g	3.00 g	7.27 g	19.20 g	5.55 g	9.77 g	16.25 g	2.15 g	13.75 g	13.70 g	3.65 g	15.62 g	22.75 g	11.08 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	43.30 g 9.25 g 1.87 g			23.24 g 1.90 g 1.65 g			23.54 g 1.65 g 1.12 g			27.50 g 5.65 g 0.50 g			23.34 g 1.65 g 1.23 g			
	<b>Ebéd</b>	Bolognai spagetti GM isk*, Lestyános krumplileves GM, Gyümölcsle 2 dl-es 50%			Főtt virsli 1 db Roppanós*, Sertésraguleves GM isk., Zöldborsófőzelék Gm +TM isk*, Glut. mentes Class. fehér keny			Paradicsomleves GM*, Brassói-burgonyával GM +TM*, Ec. cékla, Banan			Zöldségleves mir. GM., Reszelt máj GM+TM*, Sav.uborka, Párolt rizsköret*			Gulyásleves TM isk*, Brokkol. sert. rakott tészta GM, Alma		
		Energia: 1,106.47 Kcal / 4,625.04 KJ			Energia: 766.11 Kcal / 3,202.34 KJ			Energia: 1,319.75 Kcal / 5,516.56 KJ			Energia: 710.55 Kcal / 2,970.10 KJ			Energia: 1,098.61 Kcal / 4,592.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.87 g	43.87 g	14.04 g	35.04 g	37.19 g	10.53 g	34.74 g	50.81 g	15.26 g	40.39 g	21.08 g	3.89 g	46.49 g	55.57 g	19.27 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	143.33 g 5.00 g 3.71 g			70.93 g 2.20 g 0.93 g			176.84 g 56.87 g 1.87 g			88.59 g 1.46 g 3.68 g			99.69 g 14.88 g 3.75 g			
<b>Uzsonna</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Hamlet			Gyümölcsrizs *mir.*			Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg, Abonett GM			Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Hamlet, Uborka			Tojásfőtt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Abonett GM			
	Energia: 341.37 Kcal / 1,426.93 KJ			Energia: 546.15 Kcal / 2,282.91 KJ			Energia: 286.59 Kcal / 1,197.95 KJ			Energia: 508.59 Kcal / 2,125.91 KJ			Energia: 255.99 Kcal / 1,070.04 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	5.42 g	8.01 g	2.07 g	15.10 g	6.45 g	3.43 g	11.02 g	18.21 g	5.39 g	18.35 g	31.11 g	10.91 g	12.86 g	13.70 g	3.87 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
61.49 g 10.00 g 0.11 g			105.68 g 56.76 g 0.92 g			19.29 g 0.25 g 1.47 g			38.19 g 0.00 g 2.05 g			20.02 g 0.00 g 0.63 g				





Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00416) Tej- Tojás (szója) mentes</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Sertés parizer szeletelt 5dkg			Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Jégcsapretek		
		Energia: 398.27 Kcal / 1,664.77 KJ			Energia: 321.54 Kcal / 1,344.04 KJ			Energia: 377.05 Kcal / 1,576.07 KJ			Energia: 367.29 Kcal / 1,535.27 KJ			Energia: 336.24 Kcal / 1,405.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		17.02 g	4.43 g	1.28 g	9.02 g	18.00 g	5.40 g	13.74 g	15.43 g	1.96 g	5.86 g	7.88 g	1.96 g	10.74 g	18.56 g	4.15 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	59.55 g 0.00 g 1.05 g			29.74 g 0.25 g 1.40 g			32.39 g 0.00 g 1.11 g			55.69 g 10.00 g 0.60 g			30.91 g 0.25 g 1.54 g			
	<b>Ebéd</b>	Bolognai spagetti TM isk*, Lestyános krumplileves TM, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Főtt virsli 1 db Roppanós*, Sertésraguleves GM isk., Zöldborsófőzelék Gm +TM isk*, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Paradicsomleves GM*, Brassói-burgonyával GM +TM*, Ec. cékla, Banan			Zöldségleves mir. GM., Sav.uborka, Bulgur köret , Reszelt máj GM+TM*			Gulyásleves TM isk*, Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret isk*, Alma		
		Energia: 1,029.87 Kcal / 4,304.86 KJ			Energia: 772.35 Kcal / 3,228.42 KJ			Energia: 1,319.75 Kcal / 5,516.56 KJ			Energia: 811.26 Kcal / 3,391.07 KJ			Energia: 1,066.88 Kcal / 4,459.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		36.59 g	32.90 g	8.59 g	36.50 g	36.27 g	10.36 g	34.74 g	50.81 g	15.26 g	47.88 g	27.21 g	4.74 g	43.21 g	57.85 g	15.86 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	144.75 g 5.00 g 3.91 g			68.61 g 0.88 g 0.78 g			176.84 g 56.87 g 1.87 g			92.36 g 0.50 g 6.58 g			91.27 g 9.00 g 5.26 g			
<b>Uzsonna</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Minijam 25g 50%			Hegeszthető edény 200ml, Gyümölcsrizs isk*TM			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt			Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Jégcsapretek, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Hamlet, Mandarin			
	Energia: 299.69 Kcal / 1,252.70 KJ			Energia: 344.53 Kcal / 1,440.14 KJ			Energia: 246.04 Kcal / 1,028.45 KJ			Energia: 537.37 Kcal / 2,246.21 KJ			Energia: 165.64 Kcal / 692.38 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	3.64 g	7.50 g	2.00 g	5.52 g	0.48 g	0.04 g	8.52 g	9.75 g	2.95 g	19.01 g	30.99 g	10.80 g	3.51 g	1.00 g	0.07 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
53.34 g 10.00 g 0.36 g			78.47 g 24.50 g 0.54 g			30.09 g 0.25 g 0.95 g			32.86 g 0.00 g 2.61 g			34.46 g 0.00 g 0.01 g				





Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00417) Cukorbeteg óvodás</b>	<b>Tízórai</b>	Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka			Kocka sajt (17 g-os)*, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir			Körözött 50g, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Zöldpaprika		
		Energia: 226.72 Kcal / 947.69 Kj			Energia: 168.93 Kcal / 706.13 Kj			Energia: 323.64 Kcal / 1,352.82 Kj			Energia: 284.04 Kcal / 1,187.29 Kj			Energia: 291.21 Kcal / 1,217.26 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.88 g	9.74 g	2.83 g	6.70 g	5.49 g	3.00 g	13.24 g	10.13 g	2.86 g	15.36 g	12.49 g	3.43 g	9.74 g	18.56 g	4.08 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	17.57 g 0.25 g 1.57 g			16.93 g 0.00 g 0.52 g			32.39 g 0.25 g 1.79 g			21.53 g 4.00 g 0.27 g			16.11 g 0.25 g 1.42 g			
	<b>Ebéd</b>	Lestyános krumplileves ovi, Párolt csirkemell*isk.felsős, Brokkolis zöldségköret A, Párolt köles, Alma			Főtt virsli 1 db Roppanós*, Sertésraguleves isk*, Zöldborsófőzelék iskola felső*, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Paradicsomleves Diab.*, Brassói-burgonyával GM +TM*, Ec. cékla, Alma			Zöldségleves mir. GM., Reszelt máj GM+TM*, Bulgur köret , Sav.uborka			Gulyásleves TM isk*, Brokkol. sert. rakott tészta GM		
		Energia: 600.35 Kcal / 2,509.46 Kj			Energia: 771.71 Kcal / 3,225.75 Kj			Energia: 991.99 Kcal / 4,146.52 Kj			Energia: 811.26 Kcal / 3,391.07 Kj			Energia: 523.22 Kcal / 2,187.06 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		33.79 g	21.02 g	4.84 g	36.35 g	36.46 g	10.59 g	33.30 g	51.33 g	15.10 g	47.88 g	27.21 g	4.74 g	22.95 g	27.49 g	9.62 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	64.98 g 9.00 g 6.64 g			68.40 g 4.55 g 0.95 g			96.11 g 15.39 g 1.71 g			92.36 g 0.50 g 6.58 g			44.60 g 2.94 g 1.87 g			
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Diab. mini jam AG			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg, Abonett GM			Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka			Tojásfőtt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka			
	Energia: 297.59 Kcal / 1,243.93 Kj			Energia: 270.36 Kcal / 1,130.10 Kj			Energia: 590.58 Kcal / 2,468.62 Kj			Energia: 431.71 Kcal / 1,804.55 Kj			Energia: 242.89 Kcal / 1,015.28 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	5.78 g	7.92 g	1.96 g	14.90 g	11.10 g	3.16 g	23.87 g	26.86 g	7.49 g	15.93 g	30.54 g	10.77 g	9.86 g	13.37 g	3.81 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
37.68 g 0.44 g 0.62 g			19.83 g 0.00 g 0.97 g			62.60 g 0.25 g 2.31 g			16.72 g 0.00 g 2.30 g			15.19 g 0.00 g 0.53 g				





Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00418) Tej- és tojás-szójamentes óvoda</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Abonett GM, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka		
		Energia: 433.84 Kcal / 1,813.45 KJ			Energia: 395.02 Kcal / 1,651.18 KJ			Energia: 377.05 Kcal / 1,576.07 KJ			Energia: 367.29 Kcal / 1,535.27 KJ			Energia: 400.98 Kcal / 1,676.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.99 g	11.78 g	3.27 g	11.74 g	18.43 g	5.36 g	13.74 g	15.43 g	1.96 g	5.86 g	7.88 g	1.96 g	12.74 g	18.93 g	4.11 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	60.00 g 0.00 g 1.21 g			32.94 g 0.25 g 1.66 g			32.39 g 0.00 g 1.11 g			55.69 g 10.00 g 0.60 g			32.79 g 0.25 g 1.71 g			
	<b>Ebéd</b>	Bolognai spagetti TM ovi*, Lestyános krumplilev. Gm+TM, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Sertésraguleves ovis GM*, Zöldborsófőzelék Gm+TM ovis*, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Főtt virsli 1 db Roppanós*			Paradicsomleves GM*, Brassói-burgonyával GM +TM*, Ec. cékla, Banan			Zöldségleves mir. GM., Reszelt máj GM+TM*, Sav.uborka, Bulgur köret			Gulyásleves ovis GM*, Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret ovis*, Alma		
		Energia: 669.51 Kcal / 2,798.55 KJ			Energia: 673.89 Kcal / 2,816.86 KJ			Energia: 1,319.75 Kcal / 5,516.56 KJ			Energia: 811.26 Kcal / 3,391.07 KJ			Energia: 955.07 Kcal / 3,992.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		22.02 g	21.65 g	5.49 g	30.18 g	31.22 g	8.66 g	34.74 g	50.81 g	15.26 g	47.88 g	27.21 g	4.74 g	37.13 g	52.80 g	14.12 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	95.23 g 0.00 g 2.25 g			61.95 g 0.88 g 0.74 g			176.84 g 56.87 g 1.87 g			92.36 g 0.50 g 6.58 g			80.86 g 9.50 g 5.24 g			
<b>Uzsonna</b>	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Alma			Banan, Gyümölcsös almapép cukormentes			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Alma			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Uborka			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			
	Energia: 351.87 Kcal / 1,470.82 KJ			Energia: 313.62 Kcal / 1,310.93 KJ			Energia: 308.22 Kcal / 1,288.36 KJ			Energia: 319.52 Kcal / 1,335.59 KJ			Energia: 417.86 Kcal / 1,746.65 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	4.24 g	8.10 g	2.05 g	3.55 g	0.55 g	0.25 g	11.62 g	10.35 g	2.95 g	11.24 g	10.18 g	2.91 g	18.32 g	11.55 g	3.32 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
63.84 g 19.00 g 0.38 g			71.50 g 41.00 g 0.15 g			40.54 g 9.25 g 1.57 g			33.29 g 0.25 g 1.21 g			58.24 g 0.00 g 1.16 g				





Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00420) Tej- tojás GM +szója +élesztőment es</b>	<b>Tízórai</b>	Ropogós kenyér zöldséges GM, Gyümölcsle 2 dl-es 50%, Gépsonka 7% zsirt. (kg- os), Mini margarin 70% zs. (10 g)			Abonett GM, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Mini margarin 70% zs. (10 g)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Ropogós kenyér zöldséges GM, Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Uborka			Abonett GM, Minijam 25g 50%, Mini margarin 70% zs. (10 g)			Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Ropogós kenyér zöldséges GM, Uborka		
		Energia: 439.71 Kcal / 1,837.99 KJ			Energia: 355.29 Kcal / 1,485.11 KJ			Energia: 354.95 Kcal / 1,483.69 KJ			Energia: 333.44 Kcal / 1,393.78 KJ			Energia: 378.88 Kcal / 1,583.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.03 g	12.07 g	3.30 g	14.69 g	18.68 g	5.45 g	12.73 g	16.07 g	2.08 g	9.31 g	8.18 g	2.05 g	11.73 g	19.57 g	4.23 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	63.07 g 0.00 g 0.66 g			31.65 g 0.25 g 1.68 g			35.87 g 0.00 g 0.62 g			55.25 g 10.00 g 0.64 g			36.27 g 0.25 g 1.22 g			
	<b>Ebéd</b>	Bolognai spagetti oviss GM+TM*, Lestyános krumpli lev. Gm+TM, Gyümölcsle 2 dl-es 50%			Sertésraguleves oviss GM*, Zöldborsófőzelék LÉ+TM*, Főtt virsli 1 db Roppanós*, Hamlet			Paradicsomleves GM*, Brassói-burgonyával GM +TM*, Ec. cékla, Banan			Zöldségleves mir. GM., Reszelt máj GM+TM*, Sav.uborka, Párolt rizsköret*			Gulyásleves oviss GM*, Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret oviss GM*, Alma		
		Energia: 748.77 Kcal / 3,129.86 KJ			Energia: 692.63 Kcal / 2,895.19 KJ			Energia: 1,319.75 Kcal / 5,516.56 KJ			Energia: 710.55 Kcal / 2,970.10 KJ			Energia: 918.13 Kcal / 3,837.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.82 g	26.02 g	5.82 g	30.58 g	33.72 g	8.99 g	34.74 g	50.81 g	15.26 g	40.39 g	21.08 g	3.89 g	31.69 g	52.50 g	14.05 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	109.36 g 3.00 g 2.84 g			66.60 g 0.88 g 3.42 g			176.84 g 56.87 g 1.87 g			88.59 g 1.46 g 3.68 g			77.21 g 12.00 g 6.26 g			
<b>Uzsonna</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Minijam 25g 50%			Hegeszthető edény 200ml, Gyümölcsrizs*óvoda TM			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Alma			Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Abonett GM, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Uborka			
	Energia: 333.44 Kcal / 1,393.78 KJ			Energia: 272.18 Kcal / 1,137.71 KJ			Energia: 446.22 Kcal / 1,865.20 KJ			Energia: 500.66 Kcal / 2,092.76 KJ			Energia: 329.52 Kcal / 1,377.39 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	9.31 g	8.18 g	2.05 g	3.83 g	0.30 g	0.03 g	15.12 g	10.85 g	3.05 g	22.24 g	31.28 g	10.89 g	13.74 g	10.18 g	2.86 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
55.25 g 10.00 g 0.64 g			62.56 g 24.26 g 0.50 g			69.54 g 9.25 g 1.82 g			31.95 g 0.00 g 2.58 g			33.24 g 0.25 g 1.81 g				





Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00422) Laktóz- tejfeh.ment. (+szója) isk.</b>	<b>Tízórai</b>	Csirke sonka szel.5dkg 1% zsír, Gyümölcslé 2 dl- es 50%, Abonett GM, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka		
		Energia: 410.02 Kcal / 1,713.88 KJ			Energia: 395.02 Kcal / 1,651.18 KJ			Energia: 377.05 Kcal / 1,576.07 KJ			Energia: 367.29 Kcal / 1,535.27 KJ			Energia: 400.98 Kcal / 1,676.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.19 g	10.48 g	2.95 g	11.74 g	18.43 g	5.36 g	13.74 g	15.43 g	1.96 g	5.86 g	7.88 g	1.96 g	12.74 g	18.93 g	4.11 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	60.80 g 0.25 g 1.85 g			32.94 g 0.25 g 1.66 g			32.39 g 0.00 g 1.11 g			55.69 g 10.00 g 0.60 g			32.79 g 0.25 g 1.71 g			
	<b>Ebéd</b>	Bolognai spagetti TM isk*, Lestyános krumplileves TM, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Sertésraguleves isk*, Zöldborsófőzelék Gm +TM isk*, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Főtt virslí 1 db Roppanós*			Paradicsomleves*isk.felső s, Brassói-burgonyával GM+TM*, Ec. cékla, Banan			Zöldségleves mir. GM., Reszelt máj GM+TM*, Sav.uborka, Bulgur köret			Gulyásleves Beteg*, Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret isk*, Alma		
		Energia: 1,029.87 Kcal / 4,304.86 KJ			Energia: 776.75 Kcal / 3,246.82 KJ			Energia: 1,297.68 Kcal / 5,424.30 KJ			Energia: 811.26 Kcal / 3,391.07 KJ			Energia: 1,115.13 Kcal / 4,661.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36.59 g	32.90 g	8.59 g	37.80 g	36.57 g	10.44 g	37.54 g	51.33 g	15.33 g	47.88 g	27.21 g	4.74 g	45.03 g	56.41 g	15.01 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	144.75 g 5.00 g 3.91 g			67.84 g 0.38 g 0.84 g			167.48 g 51.38 g 2.29 g			92.36 g 0.50 g 6.58 g			104.64 g 9.00 g 5.44 g			
<b>Uzsonna</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Minijam 25g 50%			Banan, Gyümölcsös almapép cukormentes			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Uborka			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsír, Uborka			
	Energia: 299.69 Kcal / 1,252.70 KJ			Energia: 313.62 Kcal / 1,310.93 KJ			Energia: 321.54 Kcal / 1,344.04 KJ			Energia: 534.51 Kcal / 2,234.25 KJ			Energia: 399.92 Kcal / 1,671.67 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	3.64 g	7.50 g	2.00 g	3.55 g	0.55 g	0.25 g	9.02 g	18.00 g	5.40 g	18.79 g	30.98 g	10.80 g	15.02 g	10.30 g	3.00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
53.34 g 10.00 g 0.36 g			71.50 g 41.00 g 0.15 g			29.74 g 0.25 g 1.40 g			32.39 g 0.00 g 2.54 g			59.89 g 0.25 g 1.82 g				







Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00425) Tej- tojás- gluténmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Abonett GM, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg, Glut. mentes Class. fehér keny			Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Glut. mentes Class. fehér keny, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Glut. mentes Class. fehér keny			Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Glut. mentes Class. fehér keny, Uborka		
		Energia: 433.84 Kcal / 1,813.45 KJ			Energia: 304.23 Kcal / 1,271.68 KJ			Energia: 292.14 Kcal / 1,221.15 KJ			Energia: 282.38 Kcal / 1,180.35 KJ			Energia: 316.07 Kcal / 1,321.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.99 g	11.78 g	3.27 g	7.27 g	19.20 g	5.55 g	9.77 g	16.25 g	2.15 g	1.89 g	8.70 g	2.15 g	8.77 g	19.75 g	4.30 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	60.00 g 0.00 g 1.21 g			23.24 g 1.90 g 1.65 g			23.54 g 1.65 g 1.12 g			46.84 g 11.65 g 0.61 g			23.94 g 1.90 g 1.72 g			
	<b>Ebéd</b>	Bolognai spagetti GM +TM isk*, Lestyános krumplihev. Gm+TM, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Főtt virsli 1 db Roppanós*, Zöldborsófőzelék Gm +TM isk*, Sertésraguleves GM isk., Glut. mentes Class. fehér keny			Paradicsomleves GM*, Brassói-burgonyával GM +TM*, Ec. cékla, Banan			Zöldségleves mir. GM., Reszelt máj GM+TM*, Sav.uborka, Párolt rizsköret*			Gulyásleves TM isk*, Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret GM!!!, Alma		
		Energia: 1,007.16 Kcal / 4,209.93 KJ			Energia: 766.11 Kcal / 3,202.34 KJ			Energia: 1,319.75 Kcal / 5,516.56 KJ			Energia: 710.55 Kcal / 2,970.10 KJ			Energia: 1,064.04 Kcal / 4,447.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.17 g	34.29 g	8.46 g	35.04 g	37.19 g	10.53 g	34.74 g	50.81 g	15.26 g	40.39 g	21.08 g	3.89 g	36.49 g	57.72 g	15.79 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	146.25 g 5.00 g 3.47 g			70.93 g 2.20 g 0.93 g			176.84 g 56.87 g 1.87 g			88.59 g 1.46 g 3.68 g			96.67 g 13.00 g 4.34 g			
<b>Uzsonna</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Hamlet			Gyümölcsrizs isk*TM			Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Sertés parizer szeletelt 5dkg			Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Hamlet, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Uborka, Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir			
	Energia: 341.37 Kcal / 1,426.93 KJ			Energia: 344.53 Kcal / 1,440.14 KJ			Energia: 286.59 Kcal / 1,197.95 KJ			Energia: 508.59 Kcal / 2,125.91 KJ			Energia: 226.97 Kcal / 948.73 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	5.42 g	8.01 g	2.07 g	5.52 g	0.48 g	0.04 g	11.02 g	18.21 g	5.39 g	18.35 g	31.11 g	10.91 g	13.52 g	10.01 g	2.89 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
61.49 g 10.00 g 0.11 g			78.47 g 24.50 g 0.54 g			19.29 g 0.25 g 1.47 g			38.19 g 0.00 g 2.05 g			20.44 g 0.25 g 1.64 g				





Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00431) Tejfehérje, szója mentes</b>	<b>Tízórai</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsír, Uborka, Abonett GM			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Baromfi parizer cs.(5 dkg), Zsemle vizes friss			Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Zsemle vizes friss, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Zsemle vizes friss		
		Energia: 467.42 Kcal / 1,953.82 Kj			Energia: 656.04 Kcal / 2,742.25 Kj			Energia: 440.92 Kcal / 1,843.05 Kj			Energia: 516.01 Kcal / 2,156.92 Kj			Energia: 592.50 Kcal / 2,476.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.35 g	11.66 g	3.09 g	17.34 g	37.95 g	12.05 g	13.02 g	15.55 g	4.55 g	18.44 g	11.55 g	3.32 g	17.32 g	30.95 g	10.15 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	63.71 g 0.25 g 2.38 g			59.08 g 0.00 g 0.82 g			60.04 g 0.25 g 1.07 g			82.54 g 10.00 g 1.17 g			59.04 g 0.00 g 0.72 g			
	<b>Ebéd</b>	Lestyános krumpliceles TM, Párolt csirkemell, Párolt köles, Brokkoli mir., Banan			Sertésraguleves isk <sup>TM</sup> *, Főtt virsli 1 db Roppanós*, Zöldborsófőzelék mir <sup>TM</sup> *, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Gyümölcsös almapép cukormentes			Brassói-burgonyával TM all*, Ec. cékla, Paradicsomleves*, Banan			Zöldségleves mir* , Sav.uborka, Rántott sertéskaraj14dkg, Hasábburgonya			Brokk. sertésragu TM, Tészta köret isk*, Gulyásleves TM isk*, Banan		
		Energia: 1,001.55 Kcal / 4,186.48 Kj			Energia: 778.01 Kcal / 3,252.08 Kj			Energia: 1,306.80 Kcal / 5,462.42 Kj			Energia: 1,292.82 Kcal / 5,403.99 Kj			Energia: 1,277.12 Kcal / 5,338.36 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		47.32 g	19.49 g	3.01 g	35.25 g	29.59 g	8.40 g	37.04 g	51.23 g	15.33 g	52.61 g	55.48 g	9.61 g	45.86 g	57.50 g	16.06 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	151.79 g 30.00 g 5.55 g			85.57 g 13.88 g 0.74 g			170.48 g 56.37 g 4.96 g			143.71 g 0.47 g 9.21 g			141.27 g 30.00 g 5.38 g			
<b>Uzsonna</b>	Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Paradicsom			Gyümölcsrizs isk <sup>TM</sup> , Hegeszthető edény 500 ml, Alma			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsír, Miniméz MARYKER (20 g)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Zsemle vizes friss, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Alma			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka			
	Energia: 431.00 Kcal / 1,801.58 Kj			Energia: 396.71 Kcal / 1,658.25 Kj			Energia: 459.47 Kcal / 1,920.58 Kj			Energia: 517.60 Kcal / 2,163.57 Kj			Energia: 423.74 Kcal / 1,771.23 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	18.92 g	11.67 g	3.34 g	6.12 g	1.08 g	0.09 g	14.60 g	10.25 g	3.00 g	13.62 g	19.15 g	5.55 g	18.82 g	11.60 g	3.32 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
60.64 g 0.00 g 1.17 g			88.97 g 33.50 g 0.56 g			75.24 g 16.45 g 1.80 g			70.09 g 9.25 g 1.69 g			59.09 g 0.00 g 1.18 g				





## Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető





Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00157) Szárnyashús mentes</b>	<b>Tízórai</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Abonett GM			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka			Zsemle vizes friss, Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g), Kocka sajt sonkás/zöldf. 17 g-		
		Energia: 333.44 Kcal / 1,393.78 KJ			Energia: 251.71 Kcal / 1,052.15 KJ			Energia: 448.92 Kcal / 1,876.49 KJ			Energia: 354.51 Kcal / 1,481.85 KJ			Energia: 329.09 Kcal / 1,375.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.31 g	8.18 g	2.05 g	14.78 g	11.05 g	3.15 g	5.82 g	7.88 g	1.96 g	17.64 g	11.49 g	3.18 g	10.80 g	17.56 g	7.94 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	55.25 g 10.00 g 0.64 g			16.94 g 0.00 g 0.93 g			75.59 g 16.20 g 0.59 g			32.61 g 0.00 g 1.17 g			30.86 g 0.00 g 0.87 g			
	<b>Ebéd</b>	Vegyes gyümölcs leves ovi*, Natúr sertésszelet*, Párolt rizsköret *Óvoda, Alma			Minestrone isk*, Párizsi szelet*, Burgonyapüré*p.óvoda			Brokkolileves ovi GM +TM*, Lecsós sertésszelet isk GM, Párolt köles, Banan			Csontleves iskola*alsós, Tavaszri rizeshús GM +TM*, Káposztasaláta alk*			Gombaleves zöldséges GM, Pásztortarhonya ovi-isk., Sav.uborka, Happy 0.20 l		
		Energia: 774.64 Kcal / 3,238.00 KJ			Energia: 779.81 Kcal / 3,259.61 KJ			Energia: 948.81 Kcal / 3,966.03 KJ			Energia: 810.97 Kcal / 3,389.85 KJ			Energia: 1,050.36 Kcal / 4,390.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.27 g	16.74 g	3.89 g	36.39 g	42.60 g	7.33 g	35.66 g	26.13 g	5.64 g	31.85 g	26.12 g	8.79 g	42.45 g	45.27 g	12.24 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	124.18 g 47.07 g 0.55 g			61.66 g 3.57 g 6.94 g			135.82 g 30.00 g 6.30 g			110.67 g 11.19 g 1.57 g			115.69 g 0.65 g 5.43 g			
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Trappista sajt (kg-os)			Erdei gyüm. köles puding, Hegeszthető edény 500 ml			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Minijam 25g 50%			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka			
	Energia: 428.57 Kcal / 1,791.42 KJ			Energia: 366.90 Kcal / 1,533.64 KJ			Energia: 286.91 Kcal / 1,199.28 KJ			Energia: 299.69 Kcal / 1,252.70 KJ			Energia: 353.34 Kcal / 1,476.96 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	17.42 g	19.18 g	9.10 g	13.27 g	5.36 g	2.22 g	15.42 g	11.11 g	3.22 g	3.64 g	7.50 g	2.00 g	17.54 g	11.48 g	3.18 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
33.05 g 0.00 g 1.11 g			62.56 g 9.40 g 0.27 g			30.26 g 0.00 g 0.93 g			53.34 g 10.00 g 0.36 g			32.44 g 0.00 g 1.17 g				



Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00413)</b> <b>Laktóz -</b> <b>tejfeh.ment.</b> <b>(+szója) ovis</b>	<b>Tízórai</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Körte, Abonett GM			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Zsemle vizes friss			Baromfi parizer cs.(5 dkg), Gyümölcsle 2 dl-es 50%, Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Zsemle vizes friss, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt			Zsemle vizes friss, Uborka, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Mini margarin 70% zs. (10 g)		
		Energia: 412.93 Kcal / 1,726.05 KJ			Energia: 468.08 Kcal / 1,956.57 KJ			Energia: 411.39 Kcal / 1,719.61 KJ			Energia: 455.67 Kcal / 1,904.70 KJ			Energia: 328.59 Kcal / 1,373.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.91 g	8.63 g	2.05 g	16.67 g	30.61 g	10.84 g	9.02 g	15.00 g	4.45 g	13.92 g	30.46 g	10.05 g	9.62 g	18.06 g	5.40 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	73.25 g 10.00 g 0.65 g			30.21 g 0.00 g 2.30 g			58.19 g 0.25 g 0.80 g			30.21 g 0.00 g 0.47 g			30.76 g 0.25 g 1.42 g			
	<b>Ebéd</b>	Vegyes gyüm.leves *mir.* TM., Mexikói sertés tokány ovi, Tészta köret *, Alma			Minestrone GM*, Párizsi szelet ovi TM*, Burgonyapüré pehely.TM			Brokkolikrémleves oviss GM+TM, Lecsós sertésszelet ovi GM, Párolt köles, Banan			Csontleves oviss GM*, Tavaszi rizseshús GM +TM*, Káposztasaláta alk*			Pásztortarhonya oviss *, Sav.uborka, Húsgombóclevess*óvoda, Happy 0.20 l		
		Energia: 850.46 Kcal / 3,554.92 KJ			Energia: 646.06 Kcal / 2,700.53 KJ			Energia: 971.60 Kcal / 4,061.29 KJ			Energia: 816.64 Kcal / 3,413.56 KJ			Energia: 955.85 Kcal / 3,995.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.38 g	32.63 g	8.35 g	28.22 g	45.32 g	7.60 g	36.87 g	26.32 g	5.77 g	31.46 g	26.08 g	8.73 g	38.54 g	46.46 g	13.12 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	108.45 g 23.99 g 3.55 g			30.24 g 0.50 g 7.65 g			139.91 g 30.00 g 8.29 g			112.46 g 11.59 g 1.89 g			93.27 g 0.10 g 4.40 g			
<b>Uzsonna</b>	Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Zsemle vizes friss			Erdei gyüm. köles puding TM, Hegeszthető edény 500 ml			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka			Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka			
	Energia: 251.92 Kcal / 1,053.03 KJ			Energia: 230.92 Kcal / 965.25 KJ			Energia: 286.91 Kcal / 1,199.28 KJ			Energia: 357.70 Kcal / 1,495.19 KJ			Energia: 327.42 Kcal / 1,368.62 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	9.02 g	9.80 g	2.95 g	5.51 g	1.95 g	0.49 g	15.42 g	11.11 g	3.22 g	19.82 g	11.24 g	3.36 g	9.52 g	18.05 g	5.40 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.94 g 0.25 g 0.97 g			44.68 g 0.00 g 0.00 g			30.26 g 0.00 g 0.93 g			43.89 g 0.00 g 1.32 g			30.59 g 0.25 g 1.42 g				





Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00415) Gluténmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Abonett GM			Körözött 50g, Glut. mentes Class. fehér keny, Zöldpaprika			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Glut. mentes Class. fehér keny			Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Glut. mentes Class. fehér keny			Glut. mentes Class. fehér keny, Mini margarin 70% zs. (10 g), Főtt tojás*		
		Energia: 333.44 Kcal / 1,393.78 Kj			Energia: 307.81 Kcal / 1,286.65 Kj			Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 Kj			Energia: 245.78 Kcal / 1,027.36 Kj			Energia: 340.17 Kcal / 1,421.91 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.31 g	8.18 g	2.05 g	14.47 g	13.88 g	3.65 g	9.87 g	16.26 g	2.15 g	9.87 g	11.01 g	3.05 g	9.66 g	15.66 g	4.18 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	55.25 g 10.00 g 0.64 g			29.30 g 5.65 g 0.50 g			23.71 g 1.65 g 1.12 g			24.56 g 1.90 g 1.82 g			36.62 g 2.64 g 1.09 g			
	<b>Ebéd</b>	Vegyes gyümölcslev. *mir.* LÉ., Mexikói sertés tokány GM isk*, Tészta köret GM!!!, Alma			Minestrone GM*, Párizsi szelet LÉ.+TM*, Burgonyapüré pehelyből			BrokkolikréMLEVES isk.GM+TM, LeCSós sertéSSzelet isk GM, Párolt köles, Banan			Csontleves LÉ.*, Tavaszri rizzshús GM+TM*, Káposztasaláta alk*			Gombaleves zöldséges GM, PáSZtortarhonya GM*, Sav.uborka, Happy 0.20 l		
		Energia: 800.00 Kcal / 3,344.00 Kj			Energia: 864.28 Kcal / 3,612.69 Kj			Energia: 971.60 Kcal / 4,061.29 Kj			Energia: 836.27 Kcal / 3,495.61 Kj			Energia: 1,138.03 Kcal / 4,756.97 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.56 g	32.47 g	8.41 g	39.14 g	44.76 g	7.88 g	36.87 g	26.32 g	5.77 g	32.21 g	26.26 g	8.73 g	31.30 g	47.09 g	13.20 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	102.84 g 29.92 g 2.56 g			74.88 g 4.03 g 3.06 g			139.91 g 30.00 g 5.33 g			116.07 g 11.69 g 1.89 g			143.14 g 6.65 g 3.11 g			
<b>Uzsonna</b>	Hamlet, Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt			Erdei gyüm. köles puding, Hegeszthető edény 500 ml			Alma, Minijam 25g 50%, Hamlet, Mini margarin 70% zs. (10 g)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Alma, Minijam 25g 50%, Hamlet			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Hamlet, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			
	Energia: 293.60 Kcal / 1,227.25 Kj			Energia: 366.90 Kcal / 1,533.64 Kj			Energia: 393.55 Kcal / 1,645.04 Kj			Energia: 393.55 Kcal / 1,645.04 Kj			Energia: 328.59 Kcal / 1,373.51 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	10.80 g	10.31 g	3.02 g	13.27 g	5.36 g	2.22 g	6.02 g	8.61 g	2.12 g	6.02 g	8.61 g	2.12 g	17.20 g	11.62 g	3.29 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
39.09 g 0.25 g 0.72 g			62.56 g 9.40 g 0.27 g			71.99 g 19.00 g 0.13 g			71.99 g 19.00 g 0.13 g			38.41 g 0.00 g 0.68 g				





Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00416) Tej- Tojás (szója) mentes</b>	<b>Tízórai</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Zsemle vizes friss			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Sertés parizer szeletelt 5dkg			Ropogós kenyér zöldséges GM, Gyümölcsle 2 dl-es 50%, Veronai szel. 5dkg 12% zsirt.			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Ropogós kenyér zöldséges GM, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt			Zsemle vizes friss, Uborka, Sertés parizer szeletelt 5dkg		
		Energia: 437.69 Kcal / 1,829.54 KJ			Energia: 293.39 Kcal / 1,226.37 KJ			Energia: 438.37 Kcal / 1,832.39 KJ			Energia: 501.17 Kcal / 2,094.89 KJ			Energia: 265.05 Kcal / 1,107.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.14 g	8.00 g	2.10 g	8.98 g	18.00 g	5.33 g	12.01 g	13.77 g	4.83 g	15.13 g	31.48 g	10.13 g	9.60 g	11.06 g	3.50 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	82.34 g 10.00 g 0.61 g			17.44 g 0.25 g 1.42 g			62.93 g 0.00 g 1.40 g			36.04 g 0.00 g 0.22 g			30.72 g 0.25 g 1.32 g			
	<b>Ebéd</b>	Vegyes gyüm.leves *mir.* TM., Mexikói sertés tokány GM isk*, Teszta koret KV*, Alma			Minestrone GM*, Hawaii s.szelet iskola Gm+TM*, Burgonyapüré pehely. TM			BrokkolikréMLEVES isk.GM+TM, Lecsós sertésszelet isk GM, Párolt köles, Körte			Csontleves LÉ.*, Tavaszi rizseshús GM+TM*, Káposztasaláta alk*			Gombaleves zöldséges GM, Pásztortarhonya ovi-isk., Sav.uborka, Happy 0.20 l		
		Energia: 764.74 Kcal / 3,196.61 KJ			Energia: 393.99 Kcal / 1,646.88 KJ			Energia: 788.67 Kcal / 3,296.64 KJ			Energia: 836.27 Kcal / 3,495.61 KJ			Energia: 1,050.36 Kcal / 4,390.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.56 g	29.92 g	8.04 g	32.82 g	22.79 g	5.93 g	34.22 g	26.52 g	5.52 g	32.21 g	26.26 g	8.73 g	42.45 g	45.27 g	12.24 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	95.06 g 23.99 g 1.69 g			13.82 g 0.50 g 5.89 g			97.41 g 0.00 g 5.20 g			116.07 g 11.69 g 1.89 g			115.69 g 0.65 g 5.43 g			
<b>Uzsonna</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka, Zsemle vizes friss			Erdei gyüm. köles puding TM, Hegeszthető edény 200ml			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Alma, Minijam 25g 50%			Alma, Keks háztartási kg			
	Energia: 424.91 Kcal / 1,776.12 KJ			Energia: 230.92 Kcal / 965.25 KJ			Energia: 286.91 Kcal / 1,199.28 KJ			Energia: 351.87 Kcal / 1,470.82 KJ			Energia: 259.37 Kcal / 1,084.17 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	18.92 g	11.61 g	3.32 g	5.51 g	1.95 g	0.49 g	15.42 g	11.11 g	3.22 g	4.24 g	8.10 g	2.05 g	5.50 g	4.00 g	1.04 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
59.26 g 0.00 g 1.18 g			44.68 g 0.00 g 0.00 g			30.26 g 0.00 g 0.93 g			63.84 g 19.00 g 0.38 g			49.50 g 18.25 g 0.51 g				





Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00417) Cukorbeteg óvodás</b>	<b>Tízórai</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs. (5 dkg), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs. (5 dkg), Zöldpaprika			Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g)			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg		
		Energia: 238.86 Kcal / 998.43 KJ			Energia: 256.04 Kcal / 1,070.25 KJ			Energia: 260.75 Kcal / 1,089.94 KJ			Energia: 215.04 Kcal / 898.87 KJ			Energia: 273.49 Kcal / 1,143.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		14.42 g	10.99 g	3.15 g	8.62 g	14.94 g	4.38 g	8.74 g	15.06 g	4.38 g	10.62 g	9.69 g	2.83 g	8.02 g	17.88 g	5.33 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	14.98 g 0.00 g 0.90 g			15.93 g 0.25 g 0.79 g			16.71 g 0.25 g 0.77 g			15.78 g 0.25 g 1.54 g			14.46 g 0.25 g 1.37 g			
	<b>Ebéd</b>	Vegyes gyum.leves Diab.*mir*, Mexikói sertés tokány GM isk*, Párolt barnarizs			Minestrone GM*, Párizsi szelet TM*, Vegyes zöldségköret A			Brokkolikrémleves isk.GM+TM, Lecsós sertésszelet isk GM, Párolt köles, Sav.uborka			Csontleves LÉ.*, Tavaszi rizseshús S.*óvoda, Káposztasaláta*óvoda			Gombaleves zöldséges GM, Sav.uborka, Pásztortarhonya ovis *		
		Energia: 518.95 Kcal / 2,169.21 KJ			Energia: 648.85 Kcal / 2,712.19 KJ			Energia: 487.99 Kcal / 2,039.80 KJ			Energia: 323.42 Kcal / 1,351.90 KJ			Energia: 397.71 Kcal / 1,662.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.57 g	29.61 g	8.09 g	28.87 g	41.90 g	6.71 g	28.32 g	19.56 g	4.48 g	12.43 g	12.51 g	3.71 g	16.60 g	19.09 g	4.99 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	42.05 g 0.47 g 1.02 g			37.90 g 0.25 g 5.51 g			46.71 g 0.00 g 3.45 g			39.58 g 3.61 g 0.52 g			39.45 g 0.30 g 2.70 g			
<b>Uzsonna</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir			
	Energia: 205.04 Kcal / 857.07 KJ			Energia: 197.99 Kcal / 827.60 KJ			Energia: 231.81 Kcal / 968.97 KJ			Energia: 237.69 Kcal / 993.54 KJ			Energia: 207.99 Kcal / 869.40 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	8.12 g	9.69 g	2.88 g	7.52 g	9.63 g	2.88 g	13.82 g	10.93 g	3.15 g	14.32 g	10.98 g	3.15 g	10.02 g	9.63 g	2.83 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
15.83 g 0.25 g 0.94 g			14.81 g 0.25 g 0.92 g			13.96 g 0.00 g 0.88 g			14.81 g 0.00 g 0.90 g			14.76 g 0.25 g 1.52 g				







Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00418) Tej- és tojás-szójamentes óvoda</b>	<b>Tízórai</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g), Abonett GM			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Paradicsom, Májkrém 10% zsirt. (50 g-os)			Baromfi parizer cs.(5 dkg), Zsemle vizes friss, Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Mini margarin 70% zs. (10 g)			Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Zöldpaprika			Zsemle vizes friss, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Margarin csészés 70% zsirt., Zöldpaprika		
		Energia: 300.72 Kcal / 1,257.01 KJ			Energia: 249.68 Kcal / 1,043.66 KJ			Energia: 549.39 Kcal / 2,296.45 KJ			Energia: 405.80 Kcal / 1,696.24 KJ			Energia: 460.38 Kcal / 1,924.39 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	10.16 g	11.06 g	3.62 g	12.52 g	15.50 g	4.55 g	15.24 g	10.43 g	3.00 g	14.04 g	30.58 g	10.05 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	47.15 g 16.20 g 0.63 g			21.03 g 0.00 g 0.86 g			87.19 g 0.25 g 1.05 g			60.84 g 0.25 g 1.80 g			30.99 g 0.00 g 0.45 g			
	<b>Ebéd</b>	Karalabéleves beteg*, Zöldborsós ragu BETEG*, Teszta koret KV*, Alma			Rizsleves beteg*, Hawaii s.szelet iskola Gm+TM*, Burgonyapüré pehely.TM			Natúr sertésszelet*, Párolt rizsköret*, Párolt zöldség BETEG*, BrokkolikréMLEVES ovis GM+TM, Banan			Csontleves LÉ.*, Tavaszri zészeshús GM+TM*, Káposztasaláta alk*			Gombaleves zöldséges GM, Pásztortarhonya ovis *, Sav.uborka, Happy 0.20 l		
		Energia: 758.70 Kcal / 3,171.37 KJ			Energia: 381.42 Kcal / 1,594.34 KJ			Energia: 830.74 Kcal / 3,472.49 KJ			Energia: 836.27 Kcal / 3,495.61 KJ			Energia: 892.25 Kcal / 3,729.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		31.22 g	26.58 g	7.34 g	27.47 g	22.58 g	5.37 g	35.71 g	21.18 g	5.00 g	32.21 g	26.26 g	8.73 g	34.25 g	38.49 g	9.97 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	96.97 g 14.00 g 1.12 g			16.38 g 0.12 g 4.96 g			122.24 g 30.48 g 5.37 g			116.07 g 11.69 g 1.89 g			99.65 g 0.60 g 5.24 g			
<b>Uzsonna</b>	Sertés parizer szeletelt 5dkg, Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka			Erdei gyüm. köles puding TM, Hegeszthető edény 500 ml			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g)			Zsemle vizes friss, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Mini margarin 70% zs. (10 g)			Zsemle vizes friss, Minijam 25g 50%, Mini margarin 70% zs. (10 g)			
	Energia: 395.02 Kcal / 1,651.18 KJ			Energia: 230.92 Kcal / 965.25 KJ			Energia: 329.52 Kcal / 1,377.39 KJ			Energia: 417.86 Kcal / 1,746.65 KJ			Energia: 437.69 Kcal / 1,829.54 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	11.74 g	18.43 g	5.36 g	5.51 g	1.95 g	0.49 g	13.74 g	10.18 g	2.86 g	18.32 g	11.55 g	3.32 g	7.14 g	8.00 g	2.10 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.94 g 0.25 g 1.66 g			44.68 g 0.00 g 0.00 g			33.24 g 0.25 g 1.81 g			58.24 g 0.00 g 1.16 g			82.34 g 10.00 g 0.61 g				





## Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00420) Tej- tozás GM +szója +élesztőment es</b>	<b>Tízórai</b>	Miniméz MARYKER (20 g), Abonett GM, Mini margarin 70% zs. (10 g)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs. (5 dkg), Ropogós kenyér zöldséges GM, Uborka			Baromfi parizer cs.(5 dkg), Ropogós kenyér zöldséges GM, Gyümölcsle 2 dl-es 50%, Mini margarin 70% zs. (10 g)			Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Ropogós kenyér zöldséges GM, Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g)			Ropogós kenyér zöldséges GM, Uborka, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Mini margarin 70% zs. (10 g)		
		Energia: 300.72 Kcal / 1,257.01 KJ			Energia: 533.08 Kcal / 2,228.27 KJ			Energia: 456.89 Kcal / 1,909.80 KJ			Energia: 308.59 Kcal / 1,289.91 KJ			Energia: 374.09 Kcal / 1,563.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.27 g	8.18 g	2.05 g	15.53 g	17.60 g	4.70 g	10.23 g	16.02 g	4.53 g	12.83 g	10.83 g	2.98 g	10.83 g	19.08 g	5.48 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	47.15 g 16.20 g 0.63 g			71.87 g 0.25 g 0.57 g			64.02 g 0.25 g 0.55 g			36.89 g 0.25 g 1.32 g			36.59 g 0.25 g 1.17 g			
	<b>Ebéd</b>	Vegyes gyümölcslev. GM +Tm., Mexikói sertés tokány GM ovi, Tészta köret ovis GM*, Alma			Minestrone ovi GM*, Hawaii szelet ovi GM +TM*, Burgonyapüré pehely.TM			Brokkolikrémleves ovis GM+TM, Lecsós sertésszelet ovi GM, Párolt köles, Banan			Csontleves ovis GM*, Tavaszri rizseshús GM +TM*, Káposztasaláta alk*			Gombaleves zöldséges Óvi GM, Sav.uborka, Páztortarhonya ovis GM*, Happy 0.20 l		
		Energia: 669.68 Kcal / 2,799.26 KJ			Energia: 346.79 Kcal / 1,449.58 KJ			Energia: 971.60 Kcal / 4,061.29 KJ			Energia: 816.64 Kcal / 3,413.56 KJ			Energia: 1,057.44 Kcal / 4,420.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.67 g	31.35 g	8.16 g	26.31 g	20.57 g	5.19 g	36.87 g	26.32 g	5.77 g	31.46 g	26.08 g	8.73 g	28.51 g	39.84 g	10.93 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	75.99 g 27.48 g 6.24 g			13.59 g 0.50 g 6.72 g			139.91 g 30.00 g 8.29 g			112.46 g 11.59 g 1.89 g			142.02 g 6.60 g 4.85 g			
<b>Uzsonna</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Ropogós kenyér zöldséges GM, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka			Erdei gyüm. köles puding TM, Hegeszthető edény 200ml			Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g), Hamlet			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%			Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka			
	Energia: 515.90 Kcal / 2,156.46 KJ			Energia: 230.92 Kcal / 965.25 KJ			Energia: 328.59 Kcal / 1,373.51 KJ			Energia: 437.69 Kcal / 1,829.54 KJ			Energia: 353.34 Kcal / 1,476.96 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	21.33 g	13.65 g	3.47 g	5.51 g	1.95 g	0.49 g	17.20 g	11.62 g	3.29 g	7.14 g	8.00 g	2.10 g	17.54 g	11.48 g	3.18 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
70.92 g 0.00 g 0.68 g			44.68 g 0.00 g 0.00 g			38.41 g 0.00 g 0.68 g			82.34 g 10.00 g 0.61 g			32.44 g 0.00 g 1.17 g				





Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00422) Laktóz- tejfeh.ment. (+szója) isk.</b>	<b>Tízórai</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Miniméz MARYKER (20 g)			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Paradicsom, Májkrém 10% zsirt. (50 g-os)			Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Zöldpaprika, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Zöldpaprika		
		Energia: 300.72 Kcal / 1,257.01 KJ			Energia: 249.68 Kcal / 1,043.66 KJ			Energia: 509.45 Kcal / 2,129.50 KJ			Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 KJ			Energia: 460.38 Kcal / 1,924.39 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	10.16 g	11.06 g	3.62 g	12.24 g	18.88 g	4.11 g	17.76 g	11.61 g	3.18 g	14.04 g	30.58 g	10.05 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	47.15 g 16.20 g 0.63 g			21.03 g 0.00 g 0.86 g			59.94 g 0.25 g 1.69 g			33.39 g 0.00 g 1.15 g			30.99 g 0.00 g 0.45 g			
	<b>Ebéd</b>	Vegyes gyüm.leves *mir.* TM., Mexikói sertés tokány GM isk*, Teszta koret KV*, Alma			Minestrone GM*, Párizsi szelet TM*, Burgonyapüré pehely.TM			BrokkolikréMLEVES isk.GM+TM, Lecsós sertésszelet isk GM, Párolt köles, Banan			Csontleves iskola*alsós, Tavaszri rizeshús GM +TM*, Káposztasaláta alk*			Gombaleves zöldséges GM, Pásztortarhonya ovi-isk., Sav.uborka, Happy 0.20 l		
		Energia: 764.74 Kcal / 3,196.61 KJ			Energia: 646.06 Kcal / 2,700.53 KJ			Energia: 971.60 Kcal / 4,061.29 KJ			Energia: 810.97 Kcal / 3,389.85 KJ			Energia: 1,050.36 Kcal / 4,390.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.56 g	29.92 g	8.04 g	28.22 g	45.32 g	7.60 g	36.87 g	26.32 g	5.77 g	31.85 g	26.12 g	8.79 g	42.45 g	45.27 g	12.24 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	95.06 g 23.99 g 1.69 g			30.24 g 0.50 g 7.65 g			139.91 g 30.00 g 5.33 g			110.67 g 11.19 g 1.57 g			115.69 g 0.65 g 5.43 g			
<b>Uzsonna</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Erdei gyüm. köles puding TM, Hegeszthető edény 500 ml			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Csirke sonka szel.5dkg 1% zsír			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%			
	Energia: 320.69 Kcal / 1,340.48 KJ			Energia: 230.92 Kcal / 965.25 KJ			Energia: 286.91 Kcal / 1,199.28 KJ			Energia: 256.04 Kcal / 1,070.25 KJ			Energia: 367.29 Kcal / 1,535.27 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	11.34 g	10.19 g	2.91 g	5.51 g	1.95 g	0.49 g	15.42 g	11.11 g	3.22 g	11.02 g	9.75 g	2.90 g	5.86 g	7.88 g	1.96 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
33.46 g 0.25 g 1.21 g			44.68 g 0.00 g 0.00 g			30.26 g 0.00 g 0.93 g			30.04 g 0.25 g 1.55 g			55.69 g 10.00 g 0.60 g				





Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00425) Tej- tojás- gluténmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g), Abonett GM			Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Glut. mentes Class. fehér keny			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Glut. mentes Class. fehér keny			Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Glut. mentes Class. fehér keny			Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Glut. mentes Class. fehér keny		
		Energia: 300.72 Kcal / 1,257.01 KJ			Energia: 282.38 Kcal / 1,180.35 KJ			Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ			Energia: 245.78 Kcal / 1,027.36 KJ			Energia: 317.24 Kcal / 1,326.06 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	1.89 g	8.70 g	2.15 g	9.87 g	16.26 g	2.15 g	9.87 g	11.01 g	3.05 g	8.87 g	19.76 g	4.30 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	47.15 g 16.20 g 0.63 g			46.84 g 11.65 g 0.61 g			23.71 g 1.65 g 1.12 g			24.56 g 1.90 g 1.82 g			24.11 g 1.90 g 1.72 g			
	<b>Ebéd</b>	Vegyes gyümölcslev. GM +Tm., Mexikói sertés tokány GM isk*, Tészta köret GM!!!, Alma			Minestrone GM*, Hawaii s.szelet iskola Gm+TM*, Burgonyapüré pehely. TM			Leecsős sertésszelet isk GM, Brokkolikrémleves isk.GM+TM, Párolt köles, Banan			Csontleves LÉ.*, Tavaszi rizseshús GM+TM*, Káposztasaláta alk*			Gombaleves zöldséges GM, Páztortarhonya GM*, Sav.uborka, Happy 0.20 l		
		Energia: 786.86 Kcal / 3,289.07 KJ			Energia: 393.99 Kcal / 1,646.88 KJ			Energia: 971.60 Kcal / 4,061.29 KJ			Energia: 836.27 Kcal / 3,495.61 KJ			Energia: 1,138.03 Kcal / 4,756.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.84 g	32.05 g	8.22 g	32.82 g	22.79 g	5.93 g	36.87 g	26.32 g	5.77 g	32.21 g	26.26 g	8.73 g	31.30 g	47.09 g	13.20 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	101.07 g 28.98 g 2.53 g			13.82 g 0.50 g 5.89 g			139.91 g 30.00 g 5.33 g			116.07 g 11.69 g 1.89 g			143.14 g 6.65 g 3.11 g			
	<b>Uzsonna</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka, Hamlet			Erdei gyüm. köles puding TM, Hegeszthető edény 500 ml			Minijam 25g 50%, Hamlet, Mini margarin 70% zs. (10 g)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Alma, Minijam 25g 50%, Hamlet			Hamlet, Alma, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir		
		Energia: 328.59 Kcal / 1,373.51 KJ			Energia: 230.92 Kcal / 965.25 KJ			Energia: 341.37 Kcal / 1,426.93 KJ			Energia: 393.55 Kcal / 1,645.04 KJ			Energia: 242.09 Kcal / 1,011.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
17.20 g		11.62 g	3.29 g	5.51 g	1.95 g	0.49 g	5.42 g	8.01 g	2.07 g	6.02 g	8.61 g	2.12 g	10.23 g	10.25 g	2.92 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
38.41 g 0.00 g 0.68 g			44.68 g 0.00 g 0.00 g			61.49 g 10.00 g 0.11 g			71.99 g 19.00 g 0.13 g			26.40 g 9.25 g 1.32 g				





Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00431) Tejfehérje, szója mentes</b>	<b>Tízórai</b>	Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g), Abonett GM, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Baromfi parizer cs.(5 dkg), Paradicsom			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Fehér kenyér szeletelt			Csirke sonka szel.5dkg 1% zsír, Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Paradicsom			Zsemle vizes friss, Uborka, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Mini margarin 70% zs. (10 g)		
		Energia: 379.04 Kcal / 1,584.39 KJ			Energia: 274.98 Kcal / 1,149.42 KJ			Energia: 399.38 Kcal / 1,669.41 KJ			Energia: 336.78 Kcal / 1,407.74 KJ			Energia: 466.59 Kcal / 1,950.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.57 g	11.73 g	3.27 g	8.98 g	15.06 g	4.40 g	14.02 g	18.19 g	5.54 g	13.84 g	10.25 g	2.88 g	13.12 g	18.56 g	5.50 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	47.35 g 16.20 g 1.19 g			19.27 g 0.25 g 0.81 g			44.39 g 0.25 g 1.81 g			34.79 g 0.25 g 1.80 g			59.76 g 0.25 g 1.67 g			
	<b>Ebéd</b>	Vegyes gyüm.leves *mir.* TM., Teszta koret KV*, Mexikói sertés tokány GM isk*, Gyümölcsös almapép cukormentes			Párizsi szelet ovi TM*, Minestrone isk*, Rizi-bizi koret, Almakompót NORMÁL*			BrokkolikréMLEVES isk. TM, Párolt köles, Lecsós sertésszelet isk GM, Banan			Csontleves *, Tavaszri rizseshús , Káposztasaláta alk*, Banan			Gombaleves zöldséges*, Páztortarhonya ovi-isk., Sav.uborka, Gyümölcsös almapép cukormentes		
		Energia: 763.76 Kcal / 3,192.52 KJ			Energia: 1,194.91 Kcal / 4,994.72 KJ			Energia: 971.60 Kcal / 4,061.29 KJ			Energia: 999.76 Kcal / 4,179.00 KJ			Energia: 994.38 Kcal / 4,156.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.26 g	29.62 g	7.99 g	40.49 g	52.02 g	7.76 g	36.87 g	26.32 g	5.77 g	36.27 g	14.42 g	3.51 g	42.44 g	45.46 g	12.22 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	95.56 g 25.99 g 1.68 g			139.07 g 20.18 g 9.64 g			139.91 g 30.00 g 5.33 g			178.48 g 41.19 g 4.15 g			102.19 g 11.15 g 7.39 g			
<b>Uzsonna</b>	Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g), Fehér kenyér szeletelt, Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt			Erdei gyüm. köles puding TM, Hegeszthető edény 500 ml, Banan			Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Paradicsom			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Uborka, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt			Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			
	Energia: 388.59 Kcal / 1,624.31 KJ			Energia: 493.34 Kcal / 2,062.16 KJ			Energia: 431.00 Kcal / 1,801.58 KJ			Energia: 592.50 Kcal / 2,476.65 KJ			Energia: 445.61 Kcal / 1,862.65 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	13.64 g	16.95 g	4.99 g	8.76 g	2.20 g	0.74 g	18.92 g	11.67 g	3.34 g	17.32 g	30.95 g	10.15 g	17.16 g	11.43 g	3.18 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
44.95 g 0.25 g 1.46 g			105.18 g 30.00 g 0.14 g			60.64 g 0.00 g 1.17 g			59.04 g 0.00 g 0.72 g			55.89 g 10.00 g 1.16 g				





## Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

