



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00157) Szárnyashús mentes	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Abonett GM, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Kocka sajt (17 g-os)*			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka			Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Zsemle vizes friss, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Zöldpaprika		
		Energia: 719.05 Kcal / 3,005.63 KJ			Energia: 395.52 Kcal / 1,653.27 KJ			Energia: 377.05 Kcal / 1,576.07 KJ			Energia: 486.00 Kcal / 2,031.48 KJ			Energia: 598.38 Kcal / 2,501.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.19 g	27.68 g	8.63 g	12.92 g	17.93 g	7.90 g	13.74 g	15.43 g	1.96 g	8.14 g	7.64 g	2.14 g	17.54 g	31.08 g	10.15 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	89.98 g 0.00 g 1.16 g			33.04 g 0.00 g 1.11 g			32.39 g 0.00 g 2.61 g			95.14 g 10.00 g 0.75 g			59.99 g 0.00 g 1.30 g			
	Ebéd	Bolognai spagetti* isk sertés, Lestyános krumplileves isk, Alma			Sertésraguleves isk*, Sárgarépafozelek *mirelit*, Főtt virsli* 1 db Roppanós*, Fehér kenyér szeletelt			Paradicsomleves*, Banan, Natúr sertésszelet LÉ., Almamártás mir. BETEG*, Burgonya főtt*			Zöldségleves mir* , Tört burgonya* isk.alsós, Natur sertésszelet*, Sav.uborka			Gulyásleves Beteg*, Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret *, Mandarin		
		Energia: 1,063.36 Kcal / 4,444.84 KJ			Energia: 840.88 Kcal / 3,514.88 KJ			Energia: 1,215.14 Kcal / 5,079.29 KJ			Energia: 630.24 Kcal / 2,634.40 KJ			Energia: 1,189.54 Kcal / 4,972.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		42.68 g	43.04 g	14.23 g	34.61 g	36.71 g	10.99 g	38.95 g	22.66 g	5.02 g	32.89 g	21.77 g	4.42 g	47.75 g	56.60 g	15.01 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	124.22 g 14.00 g 4.42 g			92.59 g 7.26 g 4.81 g			209.78 g 71.84 g 7.23 g			73.72 g 0.00 g 5.58 g			119.94 g 0.00 g 8.38 g			
Uzsonna	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g)			Gyümölcsrizs *mir.*, Alma			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Zöldpaprika, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Banan			
	Energia: 404.97 Kcal / 1,692.77 KJ			Energia: 598.33 Kcal / 2,501.02 KJ			Energia: 423.74 Kcal / 1,771.23 KJ			Energia: 610.79 Kcal / 2,553.10 KJ			Energia: 700.11 Kcal / 2,926.46 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	7.10 g	8.00 g	2.10 g	15.70 g	7.05 g	3.48 g	18.82 g	11.60 g	3.32 g	20.29 g	31.23 g	10.94 g	10.39 g	8.25 g	2.35 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
74.24 g 16.20 g 1.30 g			116.18 g 65.76 g 0.94 g			59.09 g 0.00 g 1.88 g			59.99 g 0.00 g 3.23 g			142.84 g 40.00 g 1.45 g				





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00413) Laktóz - tejfeh.ment. (+szója) ovis	Tízórai	Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Uborka			Májkrém 10% zsirt. (50 g-os), 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%, Fehér kenyér szeletelt, Alma			Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Búzakorpás zsemle, Uborka		
		Energia: 295.67 Kcal / 1,235.90 KJ			Energia: 345.22 Kcal / 1,443.02 KJ			Energia: 377.05 Kcal / 1,576.07 KJ			Energia: 423.83 Kcal / 1,771.61 KJ			Energia: 312.38 Kcal / 1,305.75 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	12.92 g	11.43 g	3.63 g	13.74 g	15.43 g	1.96 g	8.74 g	8.24 g	2.19 g	10.32 g	18.45 g	4.15 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			35.15 g 0.00 g 1.11 g			32.39 g 0.00 g 2.61 g			77.64 g 19.00 g 0.77 g			25.44 g 0.35 g 1.22 g			
	Ebéd	Bolognai spagetti TM ovi*, Lestyános krumplileves Tm ovi, Alma			Sertésraguleves ovi*, Zöldborsófőzelék Gm +TM ovis*, Főtt virsli* 1 db Roppanós*, Fehér kenyér szeletelt			Paradicsomleves*óvoda, Párolt csirkemell, Banan, Almamártás LÉ +TM BETEG*, Burgonya főtt*			Zöldségleves mir. GM., Reszelt máj GM+TM*, Tört burgonya ovi*, Sav.uborka			Gulyásleves ovis GM*, Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret ovis*, Mandarin		
		Energia: 649.69 Kcal / 2,715.70 KJ			Energia: 814.21 Kcal / 3,403.40 KJ			Energia: 1,028.18 Kcal / 4,297.79 KJ			Energia: 622.63 Kcal / 2,602.59 KJ			Energia: 959.15 Kcal / 4,009.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23.77 g	24.65 g	5.80 g	38.37 g	34.11 g	9.80 g	39.26 g	12.93 g	3.01 g	38.45 g	23.51 g	4.15 g	37.37 g	52.56 g	14.07 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	81.66 g 9.00 g 3.25 g			88.33 g 0.38 g 2.19 g			184.89 g 59.97 g 5.05 g			62.49 g 0.50 g 5.29 g			82.12 g 0.50 g 5.22 g			
	Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Minijam 25g 50%, Alma			Alma, Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Banan			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Uborka			Tojásfőtt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ		
		Energia: 351.87 Kcal / 1,470.82 KJ			Energia: 371.70 Kcal / 1,553.71 KJ			Energia: 518.46 Kcal / 2,167.16 KJ			Energia: 522.10 Kcal / 2,182.38 KJ			Energia: 352.66 Kcal / 1,474.12 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	11.84 g	10.78 g	2.96 g	14.27 g	10.00 g	3.15 g	16.04 g	30.83 g	10.01 g	12.58 g	13.82 g	3.84 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
63.84 g 19.00 g 0.73 g			43.79 g 9.25 g 1.83 g			90.54 g 30.25 g 2.04 g			32.39 g 0.00 g 0.61 g			31.97 g 0.00 g 0.78 g				





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00415) Gluténmentes	Tízórai	Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg, Abonett GM			Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Glut. mentes Class. fehér keny, Uborka			Körözött 50g, Glut. mentes Class. fehér keny, Uborka			Trappista sajt (kg-os), Mini margarin 70% zs. (10 g), Glut. mentes Class. fehér keny		
		Energia: 295.67 Kcal / 1,235.90 KJ			Energia: 355.29 Kcal / 1,485.11 KJ			Energia: 292.14 Kcal / 1,221.15 KJ			Energia: 301.93 Kcal / 1,262.07 KJ			Energia: 370.17 Kcal / 1,547.31 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	14.69 g	18.68 g	5.45 g	9.77 g	16.25 g	2.15 g	14.25 g	13.75 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			
	32.80 g 0.25 g 1.85 g			31.65 g 0.25 g 1.68 g			23.54 g 1.65 g 2.62 g			28.35 g 5.65 g 0.52 g			23.34 g 1.65 g 1.81 g			
	Ebéd	Bolognai spagetti GM isk*, Lestyános krumplileves GM, Alma			Főtt virsli 1 db Roppanós*, Sertésraguleves GM isk., Zöldborsófőzelék Gm +TM isk*, Glut. mentes Class. fehér keny			Paradicsomleves GM*, Párolt csirkemell, Almamártás LÉ +TM BETEG*, Banan, Burgonya főtt*			Tört burgonya hagymás, Zöldségleves mir. GM., Reszelt máj GM+TM*, Sav.uborka			Gulyásleves TM isk*, Brokk. sertésragu GM TM, Mandarin, Tészta köret GM!!!		
		Energia: 1,042.49 Kcal / 4,357.61 KJ			Energia: 741.97 Kcal / 3,101.43 KJ			Energia: 1,124.86 Kcal / 4,701.91 KJ			Energia: 712.97 Kcal / 2,980.21 KJ			Energia: 1,068.12 Kcal / 4,464.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		31.47 g	44.47 g	14.09 g	34.69 g	36.85 g	10.48 g	38.13 g	14.68 g	3.20 g	40.44 g	25.53 g	4.38 g	36.73 g	57.48 g	15.74 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	125.83 g 14.00 g 3.97 g			66.43 g 1.87 g 0.83 g			206.02 g 70.46 g 4.94 g			78.15 g 0.50 g 8.15 g			97.93 g 4.00 g 4.32 g			
Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Glut. mentes Class. fehér keny, Banan			Gyümölcsrizs *mir.*, Alma			Glut. mentes Class. fehér keny, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Glut. mentes Class. fehér keny, Uborka			Alma, Abonett GM, Minijam 25g 50%, Mini margarin 70% zs. (10 g)			
	Energia: 715.37 Kcal / 2,990.25 KJ			Energia: 598.33 Kcal / 2,501.02 KJ			Energia: 340.85 Kcal / 1,424.75 KJ			Energia: 585.56 Kcal / 2,447.64 KJ			Energia: 385.62 Kcal / 1,611.89 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	6.31 g	9.97 g	2.55 g	15.70 g	7.05 g	3.48 g	14.62 g	13.32 g	3.52 g	15.89 g	39.82 g	13.04 g	9.91 g	8.78 g	2.10 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
145.14 g 52.64 g 1.06 g			116.18 g 65.76 g 0.94 g			37.09 g 2.64 g 1.48 g			37.08 g 2.64 g 2.95 g			65.75 g 19.00 g 0.66 g				





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00416) Tej- Tojás (szója) mentes	Tízórai	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 1.75 g			32.39 g 0.00 g 2.61 g			55.69 g 10.00 g 0.60 g			30.91 g 0.25 g 1.89 g			
	Ebéd	Bolognai spagetti TM isk*, Lestyános krumplileves TM, Alma			Főtt virsli 1 db Roppanós*, Sertésraguleves GM isk., Zöldborsófőzelék Gm +TM isk*, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Paradicsomleves GM*, Banan, Natur sertésszelet*, Burgonya főtt*, Almamártás LÉ +TM BETEG*			Tört burgonya hagymás isk., Zöldségleves mir. GM., Reszelt máj GM +TM*, Sav.uborka			Gulyásleves TM isk*, Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret isk*, Alma		
		Energia: 967.70 Kcal / 4,044.99 KJ			Energia: 772.35 Kcal / 3,228.42 KJ			Energia: 1,208.42 Kcal / 5,051.20 KJ			Energia: 666.09 Kcal / 2,784.26 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
		37.19 g	33.50 g	8.64 g	36.50 g	36.27 g	10.36 g	35.78 g	21.88 g	5.84 g	39.19 g	25.43 g	4.37 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			
	127.25 g 14.00 g 3.93 g			68.61 g 0.88 g 0.78 g			212.96 g 70.46 g 6.93 g			68.15 g 0.50 g 8.15 g			91.27 g 9.00 g 5.26 g			
Uzsonna	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 0.71 g			78.47 g 24.50 g 0.54 g			30.09 g 0.25 g 1.90 g			32.86 g 0.00 g 2.61 g			34.46 g 0.00 g 0.01 g				





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00417) Cukorbeteg óvodás	Tízórai	Csirke sonka szel.5dkg 1% zsír, Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Kocka sajt (17 g-os)*, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka			Körözött 50g, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Uborka		
		Energia: 213.87 Kcal / 893.98 KJ			Energia: 168.93 Kcal / 706.13 KJ			Energia: 261.40 Kcal / 1,092.65 KJ			Energia: 284.04 Kcal / 1,187.29 KJ			Energia: 285.33 Kcal / 1,192.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.52 g	9.68 g	2.83 g	6.70 g	5.49 g	3.00 g	10.52 g	14.93 g	1.93 g	15.36 g	12.49 g	3.43 g	9.52 g	18.43 g	4.08 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	15.61 g 0.25 g 1.54 g			16.93 g 0.00 g 0.52 g			14.76 g 0.00 g 2.34 g			21.53 g 4.00 g 0.27 g			15.16 g 0.25 g 1.44 g			
	Ebéd	Lestyános krumpliceles ovi, Párolt csirkemell*isk.felső, Brokkolis zöldségköret A, Párolt köles			Főtt virsli* 1 db Roppanós*, Sertésraguleves isk*, Zöldborsófőzelék iskola felső*			Daragaluskaleves *óvoda, Párolt csirkemell, Burgonya főtt*, Főzött almakompót NORMÁL*			Zöldségleves ovis GM* , Reszelt máj GM+TM* , Bulgur köret Beteg* , Sav.uborka			Gulyásleves Beteg* , Brokkol. sert. rakott tészta GM		
		Energia: 465.17 Kcal / 1,944.41 KJ			Energia: 535.40 Kcal / 2,237.97 KJ			Energia: 551.11 Kcal / 2,303.64 KJ			Energia: 480.60 Kcal / 2,008.91 KJ			Energia: 546.43 Kcal / 2,284.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		31.41 g	15.97 g	3.51 g	27.23 g	27.26 g	8.12 g	32.76 g	8.83 g	1.12 g	37.14 g	18.53 g	3.69 g	23.86 g	26.77 g	9.19 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	45.79 g 0.00 g 5.61 g			45.60 g 4.55 g 0.62 g			82.84 g 9.99 g 5.17 g			40.61 g 0.13 g 3.27 g			51.29 g 2.94 g 2.08 g			
Uzsonna	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka			Abonett GM, Mini margarin 70% zs. (10 g), Zöldpaprika, Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka			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: 237.69 Kcal / 993.54 KJ			Energia: 205.68 Kcal / 859.74 KJ			Energia: 237.69 Kcal / 993.54 KJ			Energia: 431.71 Kcal / 1,804.55 KJ			Energia: 255.74 Kcal / 1,068.99 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	14.32 g	10.98 g	3.15 g	10.32 g	10.02 g	2.92 g	14.32 g	10.98 g	3.15 g	15.93 g	30.54 g	10.77 g	10.22 g	13.43 g	3.81 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
14.81 g 0.00 g 0.90 g			18.35 g 0.25 g 1.57 g			14.81 g 0.00 g 0.90 g			16.72 g 0.00 g 2.30 g			17.15 g 0.00 g 0.56 g				





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00418) Tej- és tojás-szójamentes óvoda	Tízórai	Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Mini margarin 70% zs. (10 g), Hamlet			Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Minijam 25g 50%			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Zöldpaprika		
		Energia: 435.89 Kcal / 1,822.02 KJ			Energia: 389.14 Kcal / 1,626.61 KJ			Energia: 377.05 Kcal / 1,576.07 KJ			Energia: 481.64 Kcal / 2,013.26 KJ			Energia: 527.98 Kcal / 2,206.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		16.60 g	11.56 g	3.29 g	11.24 g	18.38 g	5.36 g	13.74 g	15.43 g	1.96 g	5.86 g	7.88 g	1.96 g	16.26 g	30.96 g	10.01 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	65.39 g 0.00 g 0.66 g			32.09 g 0.25 g 1.64 g			32.39 g 0.00 g 2.61 g			83.69 g 10.00 g 0.60 g			33.34 g 0.00 g 0.59 g			
	Ebéd	Bolognai spagetti TM ovi*, Lestyános krumplilev. Gm+TM, Alma			Sertésraguleves ovis GM*, Zöldborsófőzelék Gm+TM ovis*, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Főtt virsli* 1 db Roppanós*			Paradicsomleves GM*, Almamártás LÉ +TM BETEG*, Natur sertésszelet*, Banan, Burgonya főtt*			Zöldségleves mir. GM., Reszelt máj GM+TM*, Sav.uborka, Tört burgonya ovi*			Gulyásleves ovis GM*, Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret ovis*, Mandarin		
		Energia: 607.34 Kcal / 2,538.68 KJ			Energia: 673.89 Kcal / 2,816.86 KJ			Energia: 1,208.42 Kcal / 5,051.20 KJ			Energia: 622.63 Kcal / 2,602.59 KJ			Energia: 959.15 Kcal / 4,009.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		22.62 g	22.25 g	5.54 g	30.18 g	31.22 g	8.66 g	35.78 g	21.88 g	5.84 g	38.45 g	23.51 g	4.15 g	37.37 g	52.56 g	14.07 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	77.73 g 9.00 g 2.27 g			61.95 g 0.88 g 0.74 g			212.96 g 70.46 g 6.93 g			62.49 g 0.50 g 5.29 g			82.12 g 0.50 g 5.22 g			
Uzsonna	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%			Gyümölcsrizs*óvoda TM, Alma			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Alma, Uborka, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Zöldpaprika			Minijam 25g 50%, Mini margarin 70% zs. (10 g), Banan, Zsemle vizes friss			
	Energia: 535.84 Kcal / 2,239.81 KJ			Energia: 324.36 Kcal / 1,355.82 KJ			Energia: 475.92 Kcal / 1,989.35 KJ			Energia: 540.39 Kcal / 2,258.83 KJ			Energia: 700.11 Kcal / 2,926.46 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	7.26 g	8.00 g	2.10 g	4.43 g	0.90 g	0.08 g	19.42 g	12.20 g	3.37 g	19.01 g	31.11 g	10.80 g	10.39 g	8.25 g	2.35 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
106.64 g 20.00 g 1.32 g			73.06 g 33.26 g 0.52 g			69.59 g 9.00 g 1.90 g			33.34 g 0.00 g 2.52 g			142.84 g 40.00 g 1.45 g				





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00420) Tej- tojás GM +szója +élesztőment es	Tízórai	Ropogós kenyér zöldséges GM, Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Gépsonka 7% zsirt. (kg- os)			Sertés parizer szeletelt 5dkg, Mini margarin 70% zs. (10 g), Hamlet			Mini margarin 70% zs. (10 g), Ropogós kenyér zöldséges GM, Füstölt főtt tarja 15% zsirt.			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: 376.17 Kcal / 1,572.39 Kj			Energia: 542.89 Kcal / 2,269.28 Kj			Energia: 349.07 Kcal / 1,459.11 Kj			Energia: 333.44 Kcal / 1,393.78 Kj			Energia: 378.88 Kcal / 1,583.72 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		16.01 g	5.07 g	1.40 g	16.08 g	19.52 g	5.64 g	12.23 g	16.02 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			
	63.03 g 0.00 g 0.56 g			75.04 g 0.25 g 1.15 g			35.02 g 0.00 g 2.10 g			55.25 g 10.00 g 0.64 g			36.27 g 0.25 g 1.22 g			
	Ebéd	Bolognai spagetti ovnis GM+TM*, Lestyános krumplilev. Gm+TM, Alma			Sertésraguleves ovnis GM*, Natúr sertésszelet LÉ., Zöldborsófőzelék LÉ +TM*, Abonett GM			Paradicsomleves GM*, Banan, Natur sertésszelet*, Burgonya főtt*, Almamártás LÉ +TM BETEG*			Zöldségleves mir. GM., Burgonya főtt*, Natúr sertésszelet LÉ., Sav.uborka			Gulyásleves ovnis GM*, Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret ovnis GM*, Mandarin		
		Energia: 686.60 Kcal / 2,869.99 Kj			Energia: 886.24 Kcal / 3,704.48 Kj			Energia: 1,208.42 Kcal / 5,051.20 Kj			Energia: 625.67 Kcal / 2,615.30 Kj			Energia: 922.21 Kcal / 3,854.84 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		17.42 g	26.62 g	5.87 g	49.90 g	37.17 g	7.83 g	35.78 g	21.88 g	5.84 g	30.26 g	21.38 g	4.34 g	31.93 g	52.26 g	14.00 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	91.86 g 12.00 g 2.86 g			86.34 g 0.50 g 6.73 g			212.96 g 70.46 g 6.93 g			76.00 g 0.50 g 11.02 g			78.47 g 3.00 g 6.24 g			
Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Hamlet			Hegeszthető edény 200ml, Gyümölcsrizs*óvoda TM			Hamlet, Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka			Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Mini margarin 70% zs. (10 g), Hamlet, Zöldpaprika			Hamlet, Minijam 25g 50%, Mini margarin 70% zs. (10 g), Banan			
	Energia: 733.54 Kcal / 3,066.20 Kj			Energia: 272.18 Kcal / 1,137.71 Kj			Energia: 367.14 Kcal / 1,534.65 Kj			Energia: 578.01 Kcal / 2,416.08 Kj			Energia: 701.94 Kcal / 2,934.11 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	10.82 g	9.02 g	2.24 g	3.83 g	0.30 g	0.03 g	13.32 g	17.31 g	4.87 g	18.59 g	38.24 g	12.81 g	8.79 g	8.26 g	2.32 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
150.94 g 20.00 g 0.12 g			62.56 g 24.26 g 0.50 g			39.08 g 0.25 g 1.42 g			39.18 g 0.00 g 2.13 g			146.29 g 50.00 g 0.26 g				





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00422) Laktóz- tejfeh.ment. (+szója) isk.	Tízórai	Csirke sonka szel.5dkg 1% zsír, Gyümölcslé 2 dl- es 50%, Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM			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., Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Fehér kenyér szeletelt			Zsemle vizes friss, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Zöldpaprika		
		Energia: 575.89 Kcal / 2,407.22 KJ			Energia: 395.02 Kcal / 1,651.18 KJ			Energia: 377.05 Kcal / 1,576.07 KJ			Energia: 486.00 Kcal / 2,031.48 KJ			Energia: 598.38 Kcal / 2,501.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.85 g	11.61 g	3.09 g	11.74 g	18.43 g	5.36 g	13.74 g	15.43 g	1.96 g	8.14 g	7.64 g	2.14 g	17.54 g	31.08 g	10.15 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	90.86 g 0.25 g 2.36 g			32.94 g 0.25 g 1.66 g			32.39 g 0.00 g 2.61 g			95.14 g 10.00 g 0.75 g			59.99 g 0.00 g 1.30 g			
	Ebéd	Bolognai spagetti TM isk*, Lestyános krumplileves TM, Alma			Sertésraguleves isk*, Zöldborsófőzelék Gm +TM isk*, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Főtt virslit* 1 db Roppanós*			Paradicsomleves*isk.felső, Banán, Párolt csirkemell, Almamártás LÉ +TM BETEG*, Burgonya főtt*			Tört burgonya hagymás isk., Zöldségleves mir. GM., Reszelt máj GM +TM*, Sav.uborka			Gulyásleves Beteg*, Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret isk*, Mandarin		
		Energia: 967.70 Kcal / 4,044.99 KJ			Energia: 776.75 Kcal / 3,246.82 KJ			Energia: 1,102.79 Kcal / 4,609.66 KJ			Energia: 666.09 Kcal / 2,784.26 KJ			Energia: 1,119.21 Kcal / 4,678.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		37.19 g	33.50 g	8.64 g	37.80 g	36.57 g	10.44 g	40.93 g	15.20 g	3.27 g	39.19 g	25.43 g	4.37 g	45.27 g	56.17 g	14.96 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	127.25 g 14.00 g 3.93 g			67.84 g 0.38 g 0.84 g			196.66 g 64.97 g 5.36 g			68.15 g 0.50 g 8.15 g			105.90 g 0.00 g 5.42 g			
Uzsonna	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%			Alma, Gyümölcsrizs isk*TM			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsír, Uborka, Alma			Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Zöldpaprika, Zsemle vizes friss			Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Banán, Zsemle vizes friss			
	Energia: 535.84 Kcal / 2,239.81 KJ			Energia: 396.71 Kcal / 1,658.25 KJ			Energia: 452.10 Kcal / 1,889.78 KJ			Energia: 674.33 Kcal / 2,818.70 KJ			Energia: 700.11 Kcal / 2,926.46 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	7.26 g	8.00 g	2.10 g	6.12 g	1.08 g	0.09 g	15.62 g	10.90 g	3.05 g	20.31 g	38.23 g	12.84 g	10.39 g	8.25 g	2.35 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
106.64 g 20.00 g 1.32 g			88.97 g 33.50 g 0.56 g			70.39 g 9.25 g 2.54 g			60.03 g 0.00 g 3.33 g			142.84 g 40.00 g 1.45 g				





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00425) Tej- tojás- gluténmentes	Tízórai	Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Abonett GM, Mini margarin 70% zs. (10 g)			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: 427.96 Kcal / 1,788.87 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
		20.49 g	11.73 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			
	59.15 g 0.00 g 1.19 g			23.24 g 1.90 g 1.65 g			23.54 g 1.65 g 2.62 g			46.84 g 11.65 g 0.61 g			23.94 g 1.90 g 1.72 g			
	Ebéd	Bolognai spagetti GM +TM isk*, Lestyános krumplilev. Gm+TM, Alma			Sertésraguleves GM isk., Zöldborsófőzelék Gm +TM isk*, Főtt virsli 1 db Roppanós*, Glut. mentes Class. fehér keny			Paradicsomleves GM*, Banan, Natur sertésszelet*, Almamártás LÉ +TM BETEG*, Burgonya főtt*			Tört burgonya hagymás isk., Zöldségleves mir. GM., Reszelt máj GM +TM*, Sav.uborka			Gulyásleves GM., Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret GM!!!, Mandarin		
		Energia: 944.99 Kcal / 3,950.06 KJ			Energia: 741.97 Kcal / 3,101.43 KJ			Energia: 1,208.42 Kcal / 5,051.20 KJ			Energia: 666.09 Kcal / 2,784.26 KJ			Energia: 1,072.05 Kcal / 4,481.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.77 g	34.89 g	8.51 g	34.69 g	36.85 g	10.48 g	35.78 g	21.88 g	5.84 g	39.19 g	25.43 g	4.37 g	36.94 g	57.47 g	15.74 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	128.75 g 14.00 g 3.49 g			66.43 g 1.87 g 0.83 g			212.96 g 70.46 g 6.93 g			68.15 g 0.50 g 8.15 g			98.70 g 4.00 g 4.33 g			
Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Glut. mentes Class. fehér keny			Hegeszthető edény 200ml, Gyümölcsrizs isk*TM			Hamlet, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Hamlet, Uborka			Glut. mentes Class. fehér keny, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%			
	Energia: 354.80 Kcal / 1,483.06 KJ			Energia: 344.53 Kcal / 1,440.14 KJ			Energia: 327.42 Kcal / 1,368.62 KJ			Energia: 508.59 Kcal / 2,125.91 KJ			Energia: 354.80 Kcal / 1,483.06 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	2.94 g	9.72 g	2.30 g	5.52 g	0.48 g	0.04 g	17.10 g	11.61 g	3.29 g	18.35 g	31.11 g	10.91 g	2.94 g	9.72 g	2.30 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
60.34 g 12.64 g 0.91 g			78.47 g 24.50 g 0.54 g			38.24 g 0.00 g 0.68 g			38.19 g 0.00 g 2.05 g			60.34 g 12.64 g 0.91 g				





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
<p>(00431) Tejfehérje, szója mentes</p>	Tízórai			Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsír, Abonett GM, Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Minijam 25g 50%, Fehér kenyér szeletelt			Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Paradicsom		
				Energia: 410.02 Kcal / 1,713.88 KJ			Energia: 465.42 Kcal / 1,945.46 KJ			Energia: 377.05 Kcal / 1,576.07 KJ			Energia: 416.15 Kcal / 1,739.51 KJ			Energia: 478.64 Kcal / 2,000.72 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	13.02 g	18.55 g	5.50 g	13.74 g	15.43 g	1.96 g	13.14 g	9.89 g	3.09 g	14.12 g	19.12 g	4.27 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			59.59 g 0.25 g 2.37 g			32.39 g 0.00 g 2.61 g			68.19 g 10.25 g 1.95 g			60.99 g 0.25 g 2.41 g					
	Ebéd			Főtt virsli 1 db Roppanós*, Sertésraguleves isk*, Zöldborsófőzelék mirTM.*, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Banan			Paradicsomleves*isk.felső s, Párolt csirkemell, Gyümölcsös almapép cukormentes, Almamártás tejmentes BETEG*, Burgonya főtt*			Tört burgonya hagymás isk., Zöldségleves*, Rántott cs.mell12dkg, Sav.uborka			Gulyásleves TM isk*, Brokk. sertésragu TM, Tészta köret isk*, Mandarin					
				Energia: 967.70 Kcal / 4,044.99 KJ			Energia: 1,081.91 Kcal / 4,522.38 KJ			Energia: 866.52 Kcal / 3,622.05 KJ			Energia: 956.51 Kcal / 3,998.21 KJ			Energia: 1,070.96 Kcal / 4,476.61 KJ		
				Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
				37.19 g	33.50 g	8.64 g	43.71 g	36.64 g	10.64 g	38.80 g	12.32 g	1.50 g	47.14 g	42.23 g	4.67 g	43.45 g	57.61 g	15.81 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só					
	127.25 g 14.00 g 3.93 g			136.69 g 32.38 g 0.97 g			146.67 g 45.97 g 5.23 g			94.59 g 0.00 g 10.70 g			92.53 g 0.00 g 5.24 g					
Uzsonna			Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%			Gyümölcsrizs isk*TM, Hegeszthető edény 500 ml			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsír, Uborka, Alma			Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsír, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Zöldpaprika			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka, Minijam 25g 50%			
			Energia: 516.01 Kcal / 2,156.92 KJ			Energia: 344.53 Kcal / 1,440.14 KJ			Energia: 452.10 Kcal / 1,889.78 KJ			Energia: 335.40 Kcal / 1,401.97 KJ			Energia: 451.49 Kcal / 1,887.23 KJ			
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
			18.44 g	11.55 g	3.32 g	5.52 g	0.48 g	0.04 g	15.62 g	10.90 g	3.05 g	13.96 g	10.31 g	2.86 g	17.66 g	11.48 g	3.18 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						
82.54 g 10.00 g 1.87 g			78.47 g 24.50 g 0.54 g			70.39 g 9.25 g 2.54 g			34.19 g 0.25 g 1.79 g			56.74 g 10.00 g 1.18 g						





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

