



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00157) Szárnyashús mentes	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Hamlet, Alma			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Trappista sajt (kg-os)			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Mini margarin 70% zs. (10 g), Kocka sajt (17 g-os)*			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka		
		Energia: 573.22 Kcal / 2,396.06 KJ			Energia: 423.77 Kcal / 1,771.36 KJ			Energia: 503.99 Kcal / 2,106.68 KJ			Energia: 534.51 Kcal / 2,234.25 KJ			Energia: 423.74 Kcal / 1,771.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.30 g	9.62 g	2.29 g	17.32 g	19.17 g	9.10 g	12.42 g	17.88 g	7.90 g	18.79 g	30.98 g	10.80 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			
	109.14 g 19.00 g 0.13 g			32.88 g 0.00 g 1.58 g			60.19 g 0.00 g 1.09 g			32.39 g 0.00 g 2.54 g			59.09 g 0.00 g 1.88 g			
	Ebéd	Vegyes gyüm.leves *mirelit*, Natur sertésszelet*, Párolt rizsköret*, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Minestrone isk*, Natúrselet*, Burgonyapüré pehelyből			BrokkolikréMLEVES mir.*, Lecsós sertésszelet isk GM, Párolt barnarizs , Alma			Csontleves *, Zöldbabfőzelék GM+TM isk., Sertéspörkölt GM* +TM isk., Fehér kenyér szeletelt			Gombaleves zöldséges beteg*, Pásztortarhonya ovi-isk., Sav.uborka, Szilva		
		Energia: 747.33 Kcal / 3,123.84 KJ			Energia: 593.98 Kcal / 2,482.84 KJ			Energia: 795.08 Kcal / 3,323.43 KJ			Energia: 657.14 Kcal / 2,746.85 KJ			Energia: 1,033.49 Kcal / 4,319.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29.28 g	13.75 g	3.61 g	38.59 g	19.71 g	5.28 g	34.86 g	29.41 g	6.23 g	28.75 g	29.87 g	8.08 g	43.19 g	45.42 g	12.22 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	125.15 g 21.41 g 3.38 g			64.85 g 3.53 g 7.13 g			96.25 g 9.94 g 5.35 g			67.05 g 0.00 g 5.32 g			110.84 g 0.15 g 9.00 g			
Uzsonna	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka			Erdei gyüm. köles puding			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%, Alma			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g), Alma			
	Energia: 353.34 Kcal / 1,476.96 KJ			Energia: 366.90 Kcal / 1,533.64 KJ			Energia: 423.74 Kcal / 1,771.23 KJ			Energia: 489.87 Kcal / 2,047.66 KJ			Energia: 457.15 Kcal / 1,910.89 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	17.54 g	11.48 g	3.18 g	13.27 g	5.36 g	2.22 g	18.82 g	11.60 g	3.32 g	7.74 g	8.60 g	2.15 g	7.70 g	8.60 g	2.15 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.44 g 0.00 g 1.17 g			62.56 g 9.40 g 0.27 g			59.09 g 0.00 g 1.88 g			92.84 g 19.00 g 1.33 g			84.74 g 25.20 g 1.32 g				





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00413) Laktóz - tejfeh.ment. (+szója) ovis	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Abonett GM, Alma			Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs. (5 dkg), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Baromfi parizer cs.(5 dkg), Ropogós kenyér zöldséges GM, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Zsemle vizes friss			Zsemle vizes friss, Uborka, Sertés parizer szeletelt 5dkg		
		Energia: 385.62 Kcal / 1,611.89 KJ			Energia: 268.89 Kcal / 1,123.96 KJ			Energia: 393.35 Kcal / 1,644.20 KJ			Energia: 263.09 Kcal / 1,099.72 KJ			Energia: 265.05 Kcal / 1,107.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.91 g	8.78 g	2.10 g	8.98 g	15.00 g	4.38 g	10.21 g	9.02 g	2.63 g	11.62 g	9.81 g	2.90 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			
	65.75 g 19.00 g 0.66 g			17.89 g 0.25 g 1.32 g			63.98 g 0.25 g 0.95 g			31.06 g 0.25 g 1.92 g			30.72 g 0.25 g 1.67 g			
	Ebéd	Vegyes gyüm.leves *mir.* TM., Mexikói sertés tokány ovi, Tészta köret ovis*, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Minestrone GM*, Párizsi szelet ovi TM*, Burgonyapüré pehely.TM			BrokkolikréMLEVES ovis GM+TM, LeCsós sertésszelet ovi GM, Párolt barnarizs , Alma			Csontleves ovis GM*, Zöldbabfőzelék mir. TM.*, Sertéspörkölt GM*+TM ovis, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Gombaleves zöldséges Óvoda, Pásztortarhonya ovis *, Sav.uborka, Mandarin		
		Energia: 771.97 Kcal / 3,226.83 KJ			Energia: 791.45 Kcal / 3,308.26 KJ			Energia: 705.29 Kcal / 2,948.11 KJ			Energia: 619.74 Kcal / 2,590.51 KJ			Energia: 817.43 Kcal / 3,416.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23.82 g	31.17 g	8.20 g	31.56 g	45.48 g	7.64 g	32.12 g	23.41 g	4.72 g	25.29 g	28.73 g	7.18 g	33.44 g	37.85 g	10.14 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	97.86 g 14.99 g 5.29 g			62.72 g 0.50 g 7.76 g			90.14 g 9.00 g 6.21 g			57.64 g 0.40 g 6.89 g			84.01 g 0.00 g 6.40 g			
Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Erdei gyüm. köles puding TM			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Alma			Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g)			
	Energia: 320.69 Kcal / 1,340.48 KJ			Energia: 230.92 Kcal / 965.25 KJ			Energia: 286.91 Kcal / 1,199.28 KJ			Energia: 489.87 Kcal / 2,047.66 KJ			Energia: 338.93 Kcal / 1,416.73 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	7.74 g	8.60 g	2.15 g	8.10 g	7.64 g	2.14 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
33.46 g 0.25 g 1.81 g			44.68 g 0.00 g 0.00 g			30.26 g 0.00 g 1.28 g			92.84 g 19.00 g 1.33 g			59.04 g 16.20 g 0.74 g				





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00415) Gluténmentes	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Abonett GM, Alma			Glut. mentes Class. fehér keny, Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs.(5 dkg)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Glut. mentes Class. fehér keny, Baromfi parizer cs.(5 dkg), Gyümölcsle 2 dl-es 50%			Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Glut. mentes Class. fehér keny			Hamlet, Baromfi parizer cs.(5 dkg), Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka		
		Energia: 385.62 Kcal / 1,611.89 Kj			Energia: 285.61 Kcal / 1,193.85 Kj			Energia: 394.08 Kcal / 1,647.25 Kj			Energia: 245.78 Kcal / 1,027.36 Kj			Energia: 236.79 Kcal / 989.78 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.91 g	8.78 g	2.10 g	7.77 g	16.25 g	4.60 g	7.27 g	16.20 g	4.60 g	9.87 g	11.01 g	3.05 g	8.13 g	14.95 g	4.42 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	65.75 g 19.00 g 0.66 g			24.54 g 1.90 g 1.57 g			51.69 g 1.90 g 1.55 g			24.56 g 1.90 g 1.82 g			16.90 g 0.25 g 1.07 g			
	Ebéd	Vegyes gyümölcslev. *mir.* LÉ., Mexikói sertés tokány GM isk*, Tészta köret GM!!!, Gyümölcsle 2 dl-es 50%			Minestrone GM*, Párizsi szelet LÉ.+TM*, Burgonyapüré pehelyből			BrokkolikréMLEVES isk.GM+TM, LeCSÓS sertéSSzelet isk GM, Párolt barnarizs , Alma			Csontleves LÉ.*, Zöldbabfőzelék GM+TM isk., SertéSpörkölt GM* +TM isk., Glut. mentes Class. fehér keny			Gombaleves zöldséges GM, Pásztortarhonya GM*, Sav.uborka, Mandarin		
		Energia: 862.17 Kcal / 3,603.87 Kj			Energia: 864.28 Kcal / 3,612.69 Kj			Energia: 705.29 Kcal / 2,948.11 Kj			Energia: 605.34 Kcal / 2,530.32 Kj			Energia: 1,091.93 Kcal / 4,564.27 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.96 g	31.87 g	8.36 g	39.14 g	44.76 g	7.88 g	32.12 g	23.41 g	4.72 g	23.89 g	30.07 g	7.99 g	30.84 g	47.09 g	13.20 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	120.34 g 20.92 g 2.54 g			74.88 g 4.03 g 3.16 g			90.14 g 9.00 g 3.25 g			57.26 g 1.49 g 5.01 g			133.10 g 6.65 g 4.70 g			
Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Glut. mentes Class. fehér keny, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Erdei gyüm. köles puding			Glut. mentes Class. fehér keny, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Glut. mentes Class. fehér keny			Mini margarin 70% zs. (10 g), Glut. mentes Class. fehér keny, Miniméz MARYKER (20 g)			
	Energia: 405.56 Kcal / 1,695.24 Kj			Energia: 366.90 Kcal / 1,533.64 Kj			Energia: 404.39 Kcal / 1,690.35 Kj			Energia: 452.95 Kcal / 1,893.33 Kj			Energia: 322.08 Kcal / 1,346.29 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	14.74 g	20.33 g	5.42 g	13.27 g	5.36 g	2.22 g	14.64 g	20.32 g	5.42 g	3.06 g	9.72 g	2.30 g	2.90 g	9.72 g	2.30 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
37.30 g 2.64 g 1.58 g			62.56 g 9.40 g 0.27 g			37.13 g 2.64 g 1.58 g			84.64 g 22.64 g 0.92 g			52.24 g 18.84 g 0.90 g				





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00416) Tej- Tojás (szója) mentes	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			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: 367.29 Kcal / 1,535.27 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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.86 g	7.88 g	1.96 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			
	55.69 g 10.00 g 0.60 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 0.12 g			30.72 g 0.25 g 1.67 g			
	Ebéd	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 barnarizs , Alma			Csontleves LÉ.*, Zöldbabfőzelék mir. TM.*, Sertéspörkölt GM*+TM isk., Zsemle vizes friss			Gombaleves zöldséges GM, Pásztortarhonya ovi-isk., Sav.uborka, Banan		
		Energia: 764.74 Kcal / 3,196.61 KJ			Energia: 539.38 Kcal / 2,254.61 KJ			Energia: 705.29 Kcal / 2,948.11 KJ			Energia: 703.34 Kcal / 2,939.96 KJ			Energia: 1,210.42 Kcal / 5,059.56 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	36.16 g	22.95 g	5.97 g	32.12 g	23.41 g	4.72 g	28.43 g	31.36 g	8.10 g	44.40 g	45.16 g	12.49 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			46.30 g 0.50 g 6.00 g			90.14 g 9.00 g 3.25 g			74.60 g 0.50 g 7.27 g			154.39 g 30.65 g 7.16 g			
Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			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, Keksz háztartási kg			
	Energia: 354.51 Kcal / 1,481.85 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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	17.64 g	11.49 g	3.18 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				
32.61 g 0.00 g 1.17 g			44.68 g 0.00 g 0.00 g			30.26 g 0.00 g 1.28 g			63.84 g 19.00 g 0.73 g			49.50 g 18.25 g 0.51 g				





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00417) Cukorbeteg óvodás	Tízórai	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)			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), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Uborka		
		Energia: 251.71 Kcal / 1,052.15 KJ			Energia: 268.89 Kcal / 1,123.96 KJ			Energia: 248.99 Kcal / 1,040.78 KJ			Energia: 215.04 Kcal / 898.87 KJ			Energia: 213.87 Kcal / 893.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		14.78 g	11.05 g	3.15 g	8.98 g	15.00 g	4.38 g	8.02 g	14.88 g	4.38 g	10.62 g	9.69 g	2.83 g	10.52 g	9.68 g	2.83 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	16.94 g 0.00 g 0.93 g			17.89 g 0.25 g 1.32 g			14.91 g 0.25 g 1.27 g			15.78 g 0.25 g 1.54 g			15.61 g 0.25 g 1.54 g			
	Ebéd	Vegyes gyum.leves Diab.*mir*, Mexikói sertés tokány GM isk*, Párolt barnarizs			Minestrone GM*, Vegyes zöldségköret A, Párizsi szelet*			Brokkolikrémleves isk.GM+TM, Lecsós sertésszelet isk GM, Párolt barnarizs			Csontleves LÉ.*, Sertéspörkölt GM*+TM isk., Zöldbabfőzelék*			Gombaleves zöldséges GM, Pásztortarhonya ovis *, Sav.uborka		
		Energia: 518.95 Kcal / 2,169.21 KJ			Energia: 658.80 Kcal / 2,753.78 KJ			Energia: 451.69 Kcal / 1,888.06 KJ			Energia: 571.41 Kcal / 2,388.49 KJ			Energia: 407.91 Kcal / 1,705.06 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	30.95 g	41.42 g	6.77 g	26.91 g	17.87 g	4.06 g	24.88 g	32.28 g	10.52 g	17.25 g	19.70 g	5.19 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	42.05 g 0.47 g 1.46 g			39.45 g 0.72 g 5.52 g			45.26 g 0.00 g 2.23 g			44.02 g 0.50 g 3.82 g			39.79 g 0.25 g 4.59 g			
	Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Mini margarin 70% zs. (10 g)			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), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka		
		Energia: 217.89 Kcal / 910.78 KJ			Energia: 273.49 Kcal / 1,143.19 KJ			Energia: 353.34 Kcal / 1,476.96 KJ			Energia: 237.69 Kcal / 993.54 KJ			Energia: 237.69 Kcal / 993.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
8.48 g		9.75 g	2.88 g	8.02 g	17.88 g	5.33 g	17.54 g	11.48 g	3.18 g	14.32 g	10.98 g	3.15 g	14.32 g	10.98 g	3.15 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
17.79 g 0.25 g 1.57 g			14.46 g 0.25 g 1.37 g			32.44 g 0.00 g 1.17 g			14.81 g 0.00 g 0.90 g			14.81 g 0.00 g 0.90 g				





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00418) Tej- és tojás-szójamentes óvoda	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Alma, Zsemle vizes friss			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Baromfi parizer cs.(5 dkg), Gyümölcsle 2 dl-es 50%, Fehér kenyér szeletelt			Csirke sonka szel.5dkg 1% zsír, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Zsemle vizes friss			Zsemle vizes friss, Uborka, Sertés parizer szeletelt 5dkg		
		Energia: 489.87 Kcal / 2,047.66 KJ			Energia: 251.71 Kcal / 1,052.15 KJ			Energia: 419.81 Kcal / 1,754.81 KJ			Energia: 401.09 Kcal / 1,676.56 KJ			Energia: 265.05 Kcal / 1,107.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.74 g	8.60 g	2.15 g	14.78 g	11.05 g	3.15 g	13.50 g	8.14 g	2.69 g	15.12 g	10.31 g	3.00 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			
	92.84 g 19.00 g 1.33 g			16.94 g 0.00 g 0.93 g			71.95 g 0.25 g 1.59 g			60.06 g 0.25 g 2.52 g			30.72 g 0.25 g 1.67 g			
	Ebéd	Vegyes gyüm.leves *mir.* TM., Mexikói sertés tokány ovi, Tészta köret ovis*, Gyümölcsle 2 dl-es 50%			Minestrone ovi GM*, Hawaii szelet ovi GM +TM*, Burgonyapüré pehely.TM			Lecsós sertésszelet ovi GM, Brokkolikrémléves ovis GM+TM, Párolt barnarizs , Alma			Csontleves LÉ.*, Zöldbabfőzelék mir. TM.*, Sertéspörkölt GM*+TM ovis, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Gombaleves zöldséges GM, Pásztortarhonya ovisk., Sav.uborka, Mandarin		
		Energia: 771.97 Kcal / 3,226.83 KJ			Energia: 492.18 Kcal / 2,057.31 KJ			Energia: 705.29 Kcal / 2,948.11 KJ			Energia: 639.37 Kcal / 2,672.57 KJ			Energia: 1,004.26 Kcal / 4,197.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23.82 g	31.17 g	8.20 g	29.65 g	20.73 g	5.23 g	32.12 g	23.41 g	4.72 g	26.04 g	28.91 g	7.18 g	41.99 g	45.27 g	12.24 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	97.86 g 14.99 g 5.29 g			46.07 g 0.50 g 6.83 g			90.14 g 9.00 g 6.21 g			61.25 g 0.50 g 6.90 g			105.65 g 0.65 g 7.02 g			
Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt			Erdei gyüm. köles puding TM			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Alma			Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g)			
	Energia: 320.69 Kcal / 1,340.48 KJ			Energia: 230.92 Kcal / 965.25 KJ			Energia: 286.91 Kcal / 1,199.28 KJ			Energia: 419.47 Kcal / 1,753.38 KJ			Energia: 338.93 Kcal / 1,416.73 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	6.46 g	8.48 g	2.01 g	8.10 g	7.64 g	2.14 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
33.46 g 0.25 g 1.81 g			44.68 g 0.00 g 0.00 g			30.26 g 0.00 g 1.28 g			66.19 g 19.00 g 0.62 g			59.04 g 16.20 g 0.74 g				





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00420) Tej- tozás GM +szója +élesztőment es	Tízórai	Miniméz MARYKER (20 g), Abonett GM, Mini margarin 70% zs. (10 g), Alma			Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs. (5 dkg), Uborka, Glut. mentes Class. fehér keny			Baromfi parizer cs.(5 dkg), Ropogós kenyér zöldséges GM, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Ropogós kenyér zöldséges GM, Uborka			Ropogós kenyér zöldséges GM, Uborka, Sertés parizer szeletelt 5dkg		
		Energia: 352.90 Kcal / 1,475.12 Kj			Energia: 359.20 Kcal / 1,501.46 Kj			Energia: 393.35 Kcal / 1,644.20 Kj			Energia: 245.05 Kcal / 1,024.31 Kj			Energia: 310.55 Kcal / 1,298.10 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.87 g	8.78 g	2.10 g	8.92 g	17.28 g	4.75 g	10.21 g	9.02 g	2.63 g	12.81 g	3.83 g	1.08 g	10.81 g	12.08 g	3.58 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	57.65 g 25.20 g 0.65 g			38.21 g 2.89 g 1.87 g			63.98 g 0.25 g 0.95 g			36.85 g 0.25 g 1.22 g			36.55 g 0.25 g 1.07 g			
	Ebéd	Vegyes gyümölcslev. GM +Tm., Mexikói sertés tokány GM ovi, Tészta köret ovis GM*, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Minestrone ovi GM*, Hawaii szelet ovi GM +TM*, Burgonyapüré pehely.TM			BrokkolikréMLEVES ovis GM+TM, LeCSós sertéSSzelet ovi GM, Párolt barnarizs , Alma			Csontleves ovis GM*, Zöldbabfőzelék GM+TM ovi, SertéSpörkölt GM* +TM ovis, Abonett GM			Gombaleves zöldséges GM, Sav.uborka, Pásztortarhonya ovis GM*, Mandarin		
		Energia: 731.85 Kcal / 3,059.13 Kj			Energia: 492.18 Kcal / 2,057.31 Kj			Energia: 705.29 Kcal / 2,948.11 Kj			Energia: 806.12 Kcal / 3,369.58 Kj			Energia: 1,035.89 Kcal / 4,330.02 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18.07 g	30.75 g	8.11 g	29.65 g	20.73 g	5.23 g	32.12 g	23.41 g	4.72 g	38.20 g	28.91 g	7.28 g	29.24 g	41.73 g	11.15 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	93.49 g 18.48 g 6.22 g			46.07 g 0.50 g 6.83 g			90.14 g 9.00 g 6.21 g			96.83 g 0.40 g 5.75 g			132.64 g 6.60 g 6.44 g			
Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka, Glut. mentes Class. fehér keny			Erdei gyüm. köles puding TM, Hegeszthető edény 200ml			Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g), Hamlet			Hamlet, Minijam 25g 50%, Mini margarin 70% zs. (10 g)			Hamlet, Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g)			
	Energia: 342.02 Kcal / 1,429.64 Kj			Energia: 230.92 Kcal / 965.25 Kj			Energia: 328.59 Kcal / 1,373.51 Kj			Energia: 233.56 Kcal / 976.28 Kj			Energia: 200.84 Kcal / 839.51 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	14.72 g	13.33 g	3.52 g	5.51 g	1.95 g	0.49 g	17.20 g	11.62 g	3.29 g	2.25 g	7.40 g	1.97 g	2.21 g	7.40 g	1.97 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
37.26 g 2.64 g 1.48 g			44.68 g 0.00 g 0.00 g			38.41 g 0.00 g 0.68 g			39.20 g 10.00 g 0.11 g			31.10 g 16.20 g 0.10 g				





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00422) Laktóz- tejfeh.ment. (+szója) isk.	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Abonett GM, Alma			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			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, Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Uborka			Zsemle vizes friss, Uborka, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Mini margarin 70% zs. (10 g)		
		Energia: 385.62 Kcal / 1,611.89 KJ			Energia: 251.71 Kcal / 1,052.15 KJ			Energia: 395.10 Kcal / 1,651.52 KJ			Energia: 329.52 Kcal / 1,377.39 KJ			Energia: 328.59 Kcal / 1,373.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.91 g	8.78 g	2.10 g	14.78 g	11.05 g	3.15 g	12.24 g	18.88 g	4.11 g	13.74 g	10.18 g	2.86 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			
	65.75 g 19.00 g 0.66 g			16.94 g 0.00 g 0.93 g			31.94 g 0.25 g 1.69 g			33.24 g 0.25 g 1.81 g			30.76 g 0.25 g 1.77 g			
	Ebéd	Vegyes gyüm.leves *mir.* TM., Mexikói sertés tokány GM isk*, Tészta köret *, Gyümölcsle 2 dl-es 50%			Minestrone GM*, Párizsi szelet TM*, Burgonyapüré pehely.TM			BrokkolikréMLEVES isk.GM+TM, LeCSós sertéSSzelet isk GM, Párolt barnarizs , Alma			Csontleves iskola*alsós, SertéSpörkölt GM*+TM isk., Zöldbabfőzelék mir. TM.*, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Sav.uborka, Pásztortarhonya ovi-isk., Gombaleves zöldséges isk.felső, Mandarin		
		Energia: 918.22 Kcal / 3,838.16 KJ			Energia: 791.45 Kcal / 3,308.26 KJ			Energia: 705.29 Kcal / 2,948.11 KJ			Energia: 642.84 Kcal / 2,687.07 KJ			Energia: 971.88 Kcal / 4,062.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29.44 g	32.07 g	8.31 g	31.56 g	45.48 g	7.64 g	32.12 g	23.41 g	4.72 g	27.43 g	31.16 g	8.09 g	41.88 g	43.50 g	12.02 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	126.60 g 14.99 g 6.39 g			62.72 g 0.50 g 7.76 g			90.14 g 9.00 g 3.25 g			55.88 g 0.00 g 5.52 g			101.77 g 0.15 g 6.20 g			
Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Erdei gyüm. köles puding TM			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Alma, Minijam 25g 50%			Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g)			
	Energia: 384.23 Kcal / 1,606.08 KJ			Energia: 230.92 Kcal / 965.25 KJ			Energia: 488.45 Kcal / 2,041.72 KJ			Energia: 489.87 Kcal / 2,047.66 KJ			Energia: 338.93 Kcal / 1,416.73 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	11.36 g	17.19 g	4.81 g	5.51 g	1.95 g	0.49 g	18.94 g	18.61 g	5.22 g	7.74 g	8.60 g	2.15 g	8.10 g	7.64 g	2.14 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
33.50 g 0.25 g 1.91 g			44.68 g 0.00 g 0.00 g			59.30 g 0.00 g 1.98 g			92.84 g 19.00 g 1.33 g			59.04 g 16.20 g 0.74 g				





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00425) Tej- tojás- gluténmentes	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g), Abonett GM, Alma			Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Glut. mentes Class. fehér keny			Mini margarin 70% zs. (10 g), Glut. mentes Class. fehér keny, Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Baromfi parizer cs.(5 dkg)			Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Glut. mentes Class. fehér keny			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Glut. mentes Class. fehér keny, Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt		
		Energia: 352.90 Kcal / 1,475.12 Kj			Energia: 282.38 Kcal / 1,180.35 Kj			Energia: 394.08 Kcal / 1,647.25 Kj			Energia: 245.78 Kcal / 1,027.36 Kj			Energia: 235.78 Kcal / 985.56 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.87 g	8.78 g	2.10 g	1.89 g	8.70 g	2.15 g	7.27 g	16.20 g	4.60 g	9.87 g	11.01 g	3.05 g	7.37 g	11.01 g	3.10 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	57.65 g 25.20 g 0.65 g			46.84 g 11.65 g 0.61 g			51.69 g 1.90 g 1.55 g			24.56 g 1.90 g 1.82 g			24.61 g 1.90 g 1.82 g			
	Ebéd	Vegyes gyümölcslev. GM +Tm., Mexikói sertés tokány GM isk*, Tészta köret GM!!!, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Minestrone GM*, Hawaii s.szelet iskola Gm+TM*, Burgonyapüré pehely.TM			Leccsós sertésszelet isk GM, Brokkolikrémléves isk.GM+TM, Párolt barnarizs , Banan			Csontleves LÉ.*, Sertéspörkölt GM*+TM isk., Zöldbabfőzelék GM +TM isk., Glut. mentes Class. fehér keny			Sav.uborka, Gombaleves zöldséges GM, Pásztortarhonya GM*, Szilva		
		Energia: 849.03 Kcal / 3,548.95 Kj			Energia: 539.38 Kcal / 2,254.61 Kj			Energia: 915.53 Kcal / 3,826.92 Kj			Energia: 629.48 Kcal / 2,631.23 Kj			Energia: 1,125.98 Kcal / 4,706.60 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.24 g	31.45 g	8.17 g	36.16 g	22.95 g	5.97 g	34.77 g	23.06 g	4.92 g	24.24 g	30.41 g	8.04 g	31.05 g	46.99 g	13.20 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	118.57 g 19.98 g 2.51 g			46.30 g 0.50 g 6.00 g			140.14 g 30.00 g 3.37 g			61.76 g 1.82 g 5.11 g			140.99 g 6.65 g 4.72 g			
Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka, Glut. mentes Class. fehér keny			Erdei gyüm. köles puding TM, Hegeszthető edény 200ml			Hamlet, Uborka, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Mini margarin 70% zs. (10 g)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Alma, Minijam 25g 50%, Hamlet			Glut. mentes Class. fehér keny, Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g)			
	Energia: 342.02 Kcal / 1,429.64 Kj			Energia: 230.92 Kcal / 965.25 Kj			Energia: 327.42 Kcal / 1,368.62 Kj			Energia: 393.55 Kcal / 1,645.04 Kj			Energia: 322.08 Kcal / 1,346.29 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	14.72 g	13.33 g	3.52 g	5.51 g	1.95 g	0.49 g	17.10 g	11.61 g	3.29 g	6.02 g	8.61 g	2.12 g	2.90 g	9.72 g	2.30 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
37.26 g 2.64 g 1.48 g			44.68 g 0.00 g 0.00 g			38.24 g 0.00 g 0.68 g			71.99 g 19.00 g 0.13 g			52.24 g 18.84 g 0.90 g				





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00431) Tejfehérje, szója mentes	Tízórai	Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Minijam 25g 50%			Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs. (5 dkg), Uborka, Zsemle vizes friss			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Uborka, Fehér kenyér szeletelt			Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Zsemle vizes friss			Zsemle vizes friss, Uborka, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Mini margarin 70% zs. (10 g)		
		Energia: 411.76 Kcal / 1,721.16 KJ			Energia: 442.09 Kcal / 1,847.94 KJ			Energia: 405.34 Kcal / 1,694.32 KJ			Energia: 401.09 Kcal / 1,676.56 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
		20.61 g	11.73 g	3.27 g	13.12 g	15.56 g	4.55 g	15.02 g	18.69 g	4.29 g	15.12 g	10.31 g	3.00 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			
	55.45 g 10.00 g 1.20 g			60.21 g 0.25 g 2.27 g			44.24 g 0.25 g 1.86 g			60.06 g 0.25 g 2.52 g			59.76 g 0.25 g 2.37 g			
	Ebéd	Zöldfűszeres sült cs. mell TM*, Vegyes gyüm.levés *mir.* TM., Sav.uborka, Burgonyapüré pehely.TM, Banan			Párizsi szelet TM*, Minestrone isk*, Hasábburgonya, Sav.uborka			BrokkolikréMLEVES isk. TM, Párolt barnarizs, Alma, Sav.uborka, LeCsős sertésszelet isk TM.			Csontleves*, VajasBébirépa A, Párolt rizsköret*, Párolt csirkemell zöldfűszeres, Gyümölcsös almapép cukormentes			Húsgombóclevés, Pásztortarhonya ovi-isk., Sav.uborka, Mandarin		
		Energia: 828.35 Kcal / 3,462.50 KJ			Energia: 1,246.64 Kcal / 5,210.96 KJ			Energia: 716.30 Kcal / 2,994.13 KJ			Energia: 784.36 Kcal / 3,278.62 KJ			Energia: 1,082.08 Kcal / 4,523.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		34.11 g	16.53 g	3.18 g	36.70 g	77.05 g	11.52 g	32.60 g	23.49 g	4.72 g	39.55 g	15.44 g	3.03 g	47.40 g	53.66 g	15.39 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	134.09 g 44.99 g 9.88 g			99.91 g 0.00 g 12.67 g			92.22 g 9.00 g 5.17 g			119.21 g 16.96 g 6.33 g			100.68 g 0.15 g 9.03 g			
Uzsonna	Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Alma, Zsemle vizes friss			Banan, Erdei gyüm. köles puding TM			Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Gyümölcsös almapép cukormentes			Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zsemle vizes friss, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka, Fehér kenyér szeletelt			
	Energia: 443.27 Kcal / 1,852.87 KJ			Energia: 493.34 Kcal / 2,062.16 KJ			Energia: 474.94 Kcal / 1,985.25 KJ			Energia: 532.21 Kcal / 2,224.64 KJ			Energia: 357.70 Kcal / 1,495.19 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	13.22 g	10.91 g	3.10 g	8.76 g	2.20 g	0.74 g	19.12 g	11.90 g	3.32 g	18.32 g	11.55 g	3.32 g	19.82 g	11.24 g	3.36 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
70.61 g 9.25 g 2.54 g			105.18 g 30.00 g 0.14 g			70.09 g 11.00 g 1.89 g			86.24 g 0.00 g 1.86 g			43.89 g 0.00 g 1.32 g				





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

