

Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00001) Normál	Reggeli	Citromos tea, Tej 2dl, Félbarna kenyér, Fűrdői sonka, Rama Margarin	Citromos tea, Tej 2dl, Croassan meggyes	Citromos tea, Tejbedara	Citromos tea, Tej 2dl, Vajkrém különféle, Korpás kenyér, Reszelt répa	Citromos tea, Tej 2dl, Túrós táska	Citromos tea, Rama Margarin, Tej 2dl, Kalács foszlós	Citromos tea, Félbarna kenyér, Tej 2dl, Zala felvágott, Rama Margarin
		Energia: 431,14 Kcal / 1 802,17 KJ	Energia: 638,73 Kcal / 2 669,89 KJ	Energia: 422,32 Kcal / 1 765,30 KJ	Energia: 449,56 Kcal / 1 879,16 KJ	Energia: 613,73 Kcal / 2 565,39 KJ	Energia: 445,96 Kcal / 1 864,11 KJ	Energia: 708,84 Kcal / 2 962,95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 25,43 g 12,84 g 4,40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 17,42 g 31,95 g 15,73 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 15,05 g 7,01 g 3,72 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 15,09 g 5,57 g 2,42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 24,38 g 11,44 g 1,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 13,47 g 13,72 g 5,34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 28,51 g 19,29 g 6,60 g
		Szénhidrát Cukor Só 72,79 g 19,98 g 3,78 g	Szénhidrát Cukor Só 69,60 g 19,98 g 1,14 g	Szénhidrát Cukor Só 74,18 g 34,97 g 0,90 g	Szénhidrát Cukor Só 84,00 g 19,98 g 1,51 g	Szénhidrát Cukor Só 101,82 g 19,98 g 0,27 g	Szénhidrát Cukor Só 66,52 g 23,83 g 1,11 g	Szénhidrát Cukor Só 104,37 g 19,98 g 4,59 g
	Tízórai	gyümölcslé	Alma	gyümölcslé	Kefír poharas 200 ml	Alma	Natur joghurt poharas kicsi	Gyümölcslé 100% os
		Energia: 118,43 Kcal / 495,04 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 118,43 Kcal / 495,04 KJ	Energia: 66,11 Kcal / 276,34 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 136,36 Kcal / 569,98 KJ	Energia: 35,23 Kcal / 147,26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,02 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,60 g 0,60 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,02 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 6,80 g 0,20 g 0,11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,60 g 0,60 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 10,50 g 3,50 g 2,10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,33 g 0,20 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só 22,00 g 20,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 10,50 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 22,00 g 20,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 9,20 g 0,00 g 0,60 g	Szénhidrát Cukor Só 10,50 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 14,08 g 0,00 g 0,35 g	Szénhidrát Cukor Só 7,45 g 6,85 g 0,02 g
	Ebéd	Kertészleves *mir.* , Bolognai makaróni	Tarhonyaleves , Kelkáposzta főzelék, Sertés sült	Brokkolikrémleves (gran.), Csirkepörkölt, Galuska köret, Csemege uborka	Csorbaleves *mir.* , Félbarna kenyér, Mákos guba	Burgonyaleves magyaros, Rakott karfiol *mir.*	Daragaluska leves, Félbarna kenyér, Zöldbabfőzelék *mir.* , Sertés aprópecsenye,	Gombaleves mir, Petrezselymes rizsköret 80g, Sertésborda Budapest módra
		Energia: 961,61 Kcal / 4 019,53 KJ	Energia: 620,03 Kcal / 2 591,73 KJ	Energia: 1 046,95 Kcal / 4 376,25 KJ	Energia: 1 087,97 Kcal / 4 547,71 KJ	Energia: 795,83 Kcal / 3 326,57 KJ	Energia: 791,87 Kcal / 3 310,02 KJ	Energia: 1 075,61 Kcal / 4 496,05 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsvav 42,05 g 48,28 g 14,35 g		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 25,21 g 35,78 g 9,10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 56,04 g 40,18 g 9,30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 43,35 g 34,12 g 10,58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 29,09 g 45,84 g 14,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 32,89 g 42,00 g 11,30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 40,45 g 59,10 g 15,19 g	
Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só	



Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.13.

	88,41 g	7,99 g	10,60 g	48,15 g	0,00 g	8,28 g	114,02 g	0,37 g	13,93 g	151,04 g	26,47 g	6,09 g	65,28 g	0,00 g	5,64 g	69,25 g	0,00 g	11,21 g	94,06 g	0,00 g	10,74 g
Uzsonna	Puding poharas			Túró Rudi			Edámi sajt, Félbarna kenyér			Meggybefőtt, magozott			Gyümölcs joghurt poharas kicsi			Banán			Almás piskóta		
	Energia: 130,50 Kcal / 545,49 KJ			Energia: 109,78 Kcal / 458,88 KJ			Energia: 406,27 Kcal / 1 698,21 KJ			Energia: 90,35 Kcal / 377,66 KJ			Energia: 166,11 Kcal / 694,34 KJ			Energia: 125,96 Kcal / 526,51 KJ			Energia: 167,42 Kcal / 699,82 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	3,85 g	4,55 g	0,00 g	4,20 g	5,40 g	0,00 g	18,71 g	8,55 g	4,53 g	0,60 g	0,18 g	0,00 g	5,59 g	5,79 g	3,13 g	1,56 g	0,12 g	0,00 g	3,83 g	1,96 g	0,51 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,25 g	0,00 g	0,00 g	10,20 g	0,00 g	0,00 g	63,14 g	0,00 g	2,90 g	20,80 g	12,00 g	0,01 g	22,45 g	12,99 g	0,49 g	29,04 g	0,00 g	0,07 g	32,98 g	9,99 g	0,39 g	
Vacsora	Gyümölcs tea, Korpás kenyér, Rama Margarin, Bécsi felvágott, Uborka			Gyümölcs tea, Kenyér lángos			Gyümölcs tea, Korpás kenyér, Főtt füstölt tarja, Rama Margarin, Uborka			Gyümölcs tea, Félbarna kenyér, sonkás szelet, Rama Margarin, Zöldpaprika			Gyümölcs tea, Rozsos kenyér, Paradicsom, Halkrém			Gyümölcs tea, Rama Margarin, Rozsos kenyér, Pulykamellsonka			Gyümölcs tea, Csemege szalámi, Korpás kenyér, Lilahagyma		
	Energia: 544,70 Kcal / 2 276,85 KJ			Energia: 707,94 Kcal / 2 959,19 KJ			Energia: 527,09 Kcal / 2 203,24 KJ			Energia: 364,31 Kcal / 1 522,82 KJ			Energia: 480,13 Kcal / 2 006,94 KJ			Energia: 480,25 Kcal / 2 007,45 KJ			Energia: 544,57 Kcal / 2 276,30 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	15,46 g	21,27 g	7,06 g	19,65 g	31,32 g	10,45 g	17,73 g	13,55 g	3,90 g	10,45 g	6,34 g	1,33 g	15,46 g	8,52 g	1,32 g	18,43 g	7,42 g	1,79 g	16,28 g	14,90 g	4,83 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72,09 g	17,48 g	3,55 g	86,35 g	17,48 g	1,64 g	82,81 g	17,48 g	1,68 g	65,81 g	17,48 g	2,23 g	84,72 g	17,48 g	2,17 g	84,25 g	17,48 g	1,33 g	85,53 g	17,48 g	1,41 g	

Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00050) Epés	Reggeli	Citromos tea, Fűrdői sonka, Rama Margarin, Félbarna kenyér	Citromos tea, Croassan meggyes	Citromos tea, Tejbedara	Citromos tea, Vajkrém különféle, Korpás kenyér, Reszelt répa	Citromos tea, Túrós táska	Citromos tea, Rama Margarin, Kalács foszlós	Citromos tea, Félbarna kenyér, Zala felvágott, Rama Margarin
		Energia: 430,30 Kcal / 1 798,65 KJ	Energia: 541,67 Kcal / 2 264,18 KJ	Energia: 422,32 Kcal / 1 765,30 KJ	Energia: 429,33 Kcal / 1 794,60 KJ	Energia: 516,67 Kcal / 2 159,68 KJ	Energia: 348,90 Kcal / 1 458,40 KJ	Energia: 508,33 Kcal / 2 124,82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 20,61 g 14,94 g 4,10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 10,62 g 28,95 g 14,10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 15,05 g 7,01 g 3,72 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 10,72 g 2,84 g 0,79 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 17,58 g 8,44 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 6,67 g 10,72 g 3,71 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 17,79 g 15,89 g 4,97 g
		Szénhidrát Cukor Só 72,68 g 19,98 g 4,17 g	Szénhidrát Cukor Só 59,00 g 19,98 g 0,87 g	Szénhidrát Cukor Só 74,18 g 34,97 g 0,90 g	Szénhidrát Cukor Só 89,48 g 19,98 g 1,59 g	Szénhidrát Cukor Só 91,22 g 19,98 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 55,92 g 23,83 g 0,84 g	Szénhidrát Cukor Só 72,85 g 19,98 g 3,52 g
	Tízórai	gyümölcslé	Alma	gyümölcslé	Kefír poharas 200 ml	Alma	Natur joghurt poharas kicsi	Gyümölcslé 100% os
		Energia: 118,43 Kcal / 495,04 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 118,43 Kcal / 495,04 KJ	Energia: 66,11 Kcal / 276,34 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 136,36 Kcal / 569,98 KJ	Energia: 70,46 Kcal / 294,52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,02 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,60 g 0,60 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,02 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 6,80 g 0,20 g 0,11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,60 g 0,60 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 10,50 g 3,50 g 2,10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,66 g 0,40 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só 22,00 g 20,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 10,50 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 22,00 g 20,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 9,20 g 0,00 g 0,60 g	Szénhidrát Cukor Só 10,50 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 14,08 g 0,00 g 0,35 g	Szénhidrát Cukor Só 14,90 g 13,70 g 0,04 g
	Ebéd	Kertészleves *mir.* Ep, Bolognai makaróni	Tarhonyaleves zöldséges, Natúr sertés szelet, Sárgarépafőzelék *mir.*	Brokkolikrémleves (gran.), Sült csirkecomb, Burgonya petrezselymes 200 g, Csemege uborka	Sertésraguleves, Félbarna kenyér, Mákos guba	Burgonyaleves zöldséges, Rakott brokkoli *mir.*	Daragaluska leves, Zöldbabfőzelékpüré *mir.* *, Sertés aprópecsenye,	Csontleves tésztabetéttel, Petrezselymes rizsköret 80g, Kovászos uborka, Natúr sertés szelet
		Energia: 962,79 Kcal / 4 024,46 KJ	Energia: 982,66 Kcal / 4 107,52 KJ	Energia: 764,96 Kcal / 3 197,53 KJ	Energia: 1 115,41 Kcal / 4 662,41 KJ	Energia: 727,80 Kcal / 3 042,20 KJ	Energia: 696,97 Kcal / 2 913,33 KJ	Energia: 998,01 Kcal / 4 171,68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 42,40 g 48,20 g 14,35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 37,98 g 53,01 g 13,42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 51,62 g 34,65 g 8,95 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 43,66 g 40,86 g 11,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 28,86 g 41,33 g 11,75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 29,60 g 42,35 g 11,67 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 43,44 g 45,58 g 12,00 g
		Szénhidrát Cukor Só 88,58 g 7,99 g 10,61 g	Szénhidrát Cukor Só 86,66 g 5,99 g 11,17 g	Szénhidrát Cukor Só 59,98 g 0,37 g 10,08 g	Szénhidrát Cukor Só 142,35 g 26,47 g 6,19 g	Szénhidrát Cukor Só 58,68 g 0,00 g 7,46 g	Szénhidrát Cukor Só 47,99 g 3,00 g 10,01 g	Szénhidrát Cukor Só 102,40 g 0,00 g 40,44 g



Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(0050) Epés	Ebéd							
	Uzsonna	Puding poharas Energia: 130,50 Kcal / 545,49 KJ Fehérje: 3,85 g Zsír: 4,55 g T.Zsír: 0,00 g Szénhidrát: 18,25 g Cukor: 0,00 g Só: 0,00 g	Túró Rudi Energia: 109,78 Kcal / 458,88 KJ Fehérje: 4,20 g Zsír: 5,40 g T.Zsír: 0,00 g Szénhidrát: 10,20 g Cukor: 0,00 g Só: 0,00 g	Edámi sajt, Félbarna kenyér Energia: 251,09 Kcal / 1 049,56 KJ Fehérje: 12,83 g Zsír: 7,95 g T.Zsír: 4,53 g Szénhidrát: 31,76 g Cukor: 0,00 g Só: 1,70 g	Meggybefőtt, magozott Energia: 90,35 Kcal / 377,66 KJ Fehérje: 0,60 g Zsír: 0,18 g T.Zsír: 0,00 g Szénhidrát: 20,80 g Cukor: 12,00 g Só: 0,01 g	Gyümölcs joghurt poharas kicsi Energia: 166,11 Kcal / 694,34 KJ Fehérje: 5,59 g Zsír: 5,79 g T.Zsír: 3,13 g Szénhidrát: 22,45 g Cukor: 12,99 g Só: 0,49 g	Banán Energia: 125,96 Kcal / 526,51 KJ Fehérje: 1,56 g Zsír: 0,12 g T.Zsír: 0,00 g Szénhidrát: 29,04 g Cukor: 0,00 g Só: 0,07 g	Almás piskóta Energia: 167,42 Kcal / 699,82 KJ Fehérje: 3,83 g Zsír: 1,96 g T.Zsír: 0,51 g Szénhidrát: 32,98 g Cukor: 9,99 g Só: 0,39 g
	Vacsora	Gyümölcs tea, Korpás kenyér, Rama Margarin, Bécsi felvágott, Uborka Energia: 618,17 Kcal / 2 583,95 KJ Fehérje: 17,09 g Zsír: 23,90 g T.Zsír: 7,73 g Szénhidrát: 82,82 g Cukor: 17,48 g Só: 3,91 g	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér, Párizsi, Rama Margarin Energia: 350,42 Kcal / 1 464,76 KJ Fehérje: 16,17 g Zsír: 16,76 g T.Zsír: 5,46 g Szénhidrát: 65,02 g Cukor: 17,48 g Só: 3,44 g	Gyümölcs tea, Korpás kenyér, Főtt füstölt tarja, Rama Margarin, Uborka hámozott Energia: 527,09 Kcal / 2 203,24 KJ Fehérje: 17,73 g Zsír: 13,55 g T.Zsír: 3,90 g Szénhidrát: 82,81 g Cukor: 17,48 g Só: 1,68 g	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér, Paradicsom, sonkás szelet, Rama Margarin Energia: 446,97 Kcal / 1 868,33 KJ Fehérje: 13,53 g Zsír: 6,65 g T.Zsír: 1,35 g Szénhidrát: 82,60 g Cukor: 17,48 g Só: 2,84 g	Gyümölcs tea, Korpás kenyér, Rama Margarin, Fűrdői sonka, Paradicsom Energia: 433,75 Kcal / 1 813,08 KJ Fehérje: 25,17 g Zsír: 11,84 g T.Zsír: 3,37 g Szénhidrát: 83,89 g Cukor: 17,48 g Só: 3,97 g	Gyümölcs tea, Rama Margarin, Rozsos kenyér, Reszelt répa, Pulykamellsonka Energia: 504,38 Kcal / 2 108,31 KJ Fehérje: 19,15 g Zsír: 7,54 g T.Zsír: 1,81 g Szénhidrát: 89,11 g Cukor: 17,48 g Só: 1,52 g	Gyümölcs tea, Korpás kenyér, Csemege szalámi Energia: 426,30 Kcal / 1 781,93 KJ Fehérje: 12,56 g Zsír: 14,50 g T.Zsír: 4,83 g Szénhidrát: 60,77 g Cukor: 17,48 g Só: 0,93 g



Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00102) Diab.	Reggeli	Keserű tea, Tej 2dl, Rozsos kenyér, Fűrdői sonka	Keserű tea, Tej 2dl, Kifli, sajtós, Rama Margarin	Keserű tea, Tejbedara diab	Keserű tea, Tej 2dl, Vajkrém különbéle, Korpás kenyér, Reszelt répa	Keserű tea, Tej 2dl, Croasan sajtós	Keserű tea, Tej 2dl, Rama Margarin, Kifli, sós	Keserű tea, Tej 2dl, Rozsos kenyér, Zala felvágott, Rama Margarin
		Energia: 278,96 Kcal / 1 166,05 KJ	Energia: 339,38 Kcal / 1 418,61 KJ	Energia: 282,43 Kcal / 1 180,56 KJ	Energia: 343,90 Kcal / 1 437,50 KJ	Energia: 558,89 Kcal / 2 336,16 KJ	Energia: 339,38 Kcal / 1 418,61 KJ	Energia: 420,38 Kcal / 1 757,19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 23,22 g 7,76 g 3,07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 12,66 g 17,88 g 6,45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 15,02 g 7,00 g 3,72 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 14,25 g 5,47 g 2,42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 17,39 g 31,94 g 15,73 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 12,66 g 17,88 g 6,45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 19,62 g 18,42 g 6,60 g
		Szénhidrát Cukor Só 48,53 g 0,00 g 1,91 g	Szénhidrát Cukor Só 31,43 g 0,00 g 1,70 g	Szénhidrát Cukor Só 39,33 g 0,00 g 0,90 g	Szénhidrát Cukor Só 58,73 g 0,00 g 1,39 g	Szénhidrát Cukor Só 49,69 g 0,00 g 1,14 g	Szénhidrát Cukor Só 31,43 g 0,00 g 1,70 g	Szénhidrát Cukor Só 43,40 g 0,00 g 1,79 g
	Tízórai	gyümölcslé	Alma	gyümölcslé	Kefír poharas 200 ml	Alma	Natur joghurt poharas kicsi	Gyümölcslé 100% os
		Energia: 118,43 Kcal / 495,04 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 118,43 Kcal / 495,04 KJ	Energia: 66,11 Kcal / 276,34 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 136,36 Kcal / 569,98 KJ	Energia: 35,23 Kcal / 147,26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,02 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,60 g 0,60 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,02 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 6,80 g 0,20 g 0,11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,60 g 0,60 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 10,50 g 3,50 g 2,10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,33 g 0,20 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só 22,00 g 20,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 10,50 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 22,00 g 20,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 9,20 g 0,00 g 0,60 g	Szénhidrát Cukor Só 10,50 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 14,08 g 0,00 g 0,35 g	Szénhidrát Cukor Só 7,45 g 6,85 g 0,02 g
	Ebéd	Kertészleves *mir.* , Bolognai makaróni diab	Tarhonyaleves zöldséges, Kelkáposzta főzelék, Sertés sült , Rozsos kenyér	Brokkolikrémleves (gran.), Csirkepörkölt, Galuska köret diab, Csemege uborka	Csorbaleves *mir.* , Mákos guba diab	Burgonyaleves magyaros, Rakott karfiol *mir.*	Daragaluska leves, Zöldbabfőzelék *mir.* diab.TM., Sertés aprópecsenye,	Gombaleves mir, Petrezselymes rizsköret 60 g, Sertésborda Budapest módra Ep
		Energia: 841,14 Kcal / 3 515,97 KJ	Energia: 692,40 Kcal / 2 894,23 KJ	Energia: 839,20 Kcal / 3 507,86 KJ	Energia: 721,75 Kcal / 3 016,92 KJ	Energia: 795,83 Kcal / 3 326,57 KJ	Energia: 659,07 Kcal / 2 754,91 KJ	Energia: 947,61 Kcal / 3 961,01 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsvav 35,31 g 42,66 g 11,84 g		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 28,10 g 34,59 g 7,95 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 47,94 g 39,58 g 9,30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 33,57 g 32,08 g 9,98 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 29,09 g 45,84 g 14,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 29,03 g 40,17 g 10,44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 38,06 g 47,22 g 10,95 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	



Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.13.

	77,84 g	2,00 g	10,22 g	66,06 g	0,00 g	9,17 g	71,78 g	0,37 g	13,93 g	75,11 g	0,00 g	4,12 g	65,28 g	0,00 g	5,64 g	44,02 g	0,00 g	10,02 g	91,38 g	0,00 g	10,34 g
Uzsonna	Natur joghurt poharas kicsi			Túró Rudi			Edámi sajt			Meggybefőtt, diabetikus			Kefír poharas 200 ml			Banán			Almás piskóta diab		
	Energia: 136,36 Kcal / 569,98 Kj			Energia: 109,78 Kcal / 458,88 Kj			Energia: 191,81 Kcal / 801,77 Kj			Energia: 73,16 Kcal / 305,81 Kj			Energia: 66,11 Kcal / 276,34 Kj			Energia: 125,96 Kcal / 526,51 Kj			Energia: 129,18 Kcal / 539,97 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10,50 g	3,50 g	2,10 g	4,20 g	5,40 g	0,00 g	13,90 g	14,70 g	9,07 g	0,68 g	0,43 g	0,01 g	6,80 g	0,20 g	0,11 g	1,56 g	0,12 g	0,00 g	4,30 g	1,96 g	0,51 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
14,08 g	0,00 g	0,35 g	10,20 g	0,00 g	0,00 g	0,75 g	0,00 g	1,00 g	15,50 g	0,00 g	0,33 g	9,20 g	0,00 g	0,60 g	29,04 g	0,00 g	0,07 g	23,46 g	0,00 g	0,39 g	
Vacsora	Keserű tea, Korpás kenyér, Rama Margarin, Bécsi felvágott, Uborka			Keserű tea, Kenyér lángos			Keserű tea, Főtt füstölt tarja, Korpás kenyér, Uborka			Keserű tea, Rozsos kenyér, sonkás szelet, Zöldpaprika, Rama Margarin			Keserű tea, Korpás kenyér, Paradicsom, Halkrém			Keserű tea, Rozsos kenyér, Rama Margarin, Pulykamellsonka			Keserű tea, Csemege szalámi, Rozsos kenyér, Lilahagyma		
	Energia: 397,33 Kcal / 1 660,84 Kj			Energia: 637,41 Kcal / 2 664,37 Kj			Energia: 360,84 Kcal / 1 508,31 Kj			Energia: 241,89 Kcal / 1 011,10 Kj			Energia: 230,32 Kcal / 962,74 Kj			Energia: 409,72 Kcal / 1 712,63 Kj			Energia: 320,37 Kcal / 1 339,15 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12,98 g	20,99 g	7,06 g	19,60 g	31,31 g	10,45 g	16,05 g	8,46 g	2,57 g	7,46 g	6,14 g	1,33 g	9,74 g	7,88 g	1,32 g	18,38 g	7,41 g	1,79 g	11,37 g	14,35 g	4,83 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
38,52 g	0,00 g	3,20 g	68,86 g	0,00 g	1,64 g	54,57 g	0,00 g	1,18 g	38,77 g	0,00 g	0,47 g	29,71 g	0,00 g	2,75 g	66,76 g	0,00 g	1,33 g	35,88 g	0,00 g	0,01 g	



Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00500) Alkalmazott	Ebéd	Kertészleves *mir.* , Bolognai makaróni	Tarhonyaleves zöldséges, Kelkáposzta főzelék, Sertés sült	Brokkolikrémleves (gran.), Csirkepörkölt, Galuska köret, Csemege uborka	Csorbaleves *mir.* , Almás pite	Burgonyaleves magyaros, Rakott karfiol *mir.*	Daragaluska leves, Zöldbabfőzelék *mir.* , Natúr sertés szelet	Gombaleves mir, Petrezselymes rizsköret 80g, Sertésborda Budapest módra Ep														
		Energia: 961,61 Kcal / 4 019,53 KJ	Energia: 589,95 Kcal / 2 465,99 KJ	Energia: 1 046,95 Kcal / 4 376,25 KJ	Energia: 917,80 Kcal / 3 836,40 KJ	Energia: 795,83 Kcal / 3 326,57 KJ	Energia: 722,30 Kcal / 3 019,21 KJ	Energia: 944,50 Kcal / 3 948,01 KJ														
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		42,05 g	48,28 g	14,35 g	24,86 g	34,23 g	7,95 g	56,04 g	40,18 g	9,30 g	33,17 g	25,83 g	7,80 g	29,09 g	45,84 g	14,02 g	31,31 g	47,15 g	13,11 g	37,00 g	48,03 g	11,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88,41 g	7,99 g	10,60 g	44,62 g	0,00 g	9,17 g	114,02 g	0,37 g	13,93 g	136,56 g	33,97 g	4,61 g	65,28 g	0,00 g	5,64 g	41,96 g	0,00 g	10,03 g	89,86 g	0,00 g	10,21 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

