

Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.20.

|                           |   | hétfő  | kedd   | szerda                                | csütörtök  | péntek   | szombat   | vasárnap   |  |  |
|---------------------------|---|--|--|---------------------------------------|--|--|---|--|--|--|
| <b>(00001)<br/>Normál</b> | <b>Reggeli</b>                          | Citromos tea, Tej 2dl, Rozsos kenyér, Rama Margarin, Zöldpaprika, Párizsi                | Citromos tea, Tej 2dl, Mákos patkó                                 | Citromos tea, Tej 2dl, Melegszendvics | Citromos tea, Félbarna kenyér, Rama Margarin, Tej 2dl, Kockasajt, Uborka | Citromos tea, Tej 2dl, Kifli, sós, Vajkrém különféle, Reszelt répa | Citromos tea, Rama Margarin, Tej 2dl, Briós, kicsi              | Citromos tea, Tej 2dl, Korpás kenyér, Lönchús, Rama Margarin |  |  |
|                           |   | Energia: 486,23 Kcal / 2 032,44 KJ   | Energia: 660,64 Kcal / 2 761,48 KJ                                 | Energia: 725,98 Kcal / 3 034,60 KJ    | Energia: 606,89 Kcal / 2 536,80 KJ                                       | Energia: 351,31 Kcal / 1 468,48 KJ                                 | Energia: 989,89 Kcal / 4 137,74 KJ                              | Energia: 662,80 Kcal / 2 770,50 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  |  |  |
|                           |   | 22,59 g 19,85 g 7,09 g   | 18,78 g 30,03 g 9,85 g   | 29,87 g 28,77 g 14,51 g               | 23,77 g 18,97 g 8,90 g   | 13,50 g 7,76 g 4,11 g  | 27,15 g 25,92 g 10,36 g   | 23,61 g 20,02 g 7,03 g                                       |  |  |
|                           | Szénhidrát Cukor Só                     | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só                   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   |  |  |  |
|                           | 85,47 g 19,98 g 1,91 g                  | 77,94 g 32,47 g 1,23 g   | 85,94 g 19,98 g 4,35 g   | 84,46 g 19,98 g 3,67 g                | 56,23 g 19,98 g 1,22 g   | 160,73 g 50,92 g 2,32 g  | 96,17 g 19,98 g 3,34 g  |  |  |  |
|                           |   |  |  |                                       |  |  |   |  |  |  |
|                           | <b>Tízórai</b>                          | Gyümölcs joghurt poharas kicsi   | Alma   | gyümölcslé                            | Alma   | Alma   | Puding poharas  | Gyümölcslé 100% os   |  |  |
|                           |   | Energia: 166,11 Kcal / 694,34 KJ   | Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ                                    | Energia: 118,43 Kcal / 495,04 KJ      | Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ  | Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ                                    | Energia: 130,50 Kcal / 545,49 KJ                                | Energia: 35,23 Kcal / 147,26 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  |  |  |
| 5,59 g 5,79 g 3,13 g      |   | 0,60 g 0,60 g 0,00 g   | 0,02 g 0,00 g 0,00 g   | 0,60 g 0,60 g 0,00 g                  | 0,60 g 0,60 g 0,00 g   | 3,85 g 4,55 g 0,00 g   | 0,33 g 0,20 g 0,00 g  |  |  |  |
| Szénhidrát Cukor Só       | Szénhidrát Cukor Só                     | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só                   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  |   |  |  |  |
| 22,45 g 12,99 g 0,49 g    | 10,50 g 0,00 g 0,02 g                   | 22,00 g 20,00 g 0,00 g   | 10,50 g 0,00 g 0,01 g  | 10,50 g 0,00 g 0,02 g                 | 18,25 g 0,00 g 0,00 g  | 7,45 g 6,85 g 0,02 g   |   |  |  |  |
|                           |   |  |  |                                       |  |  |   |  |  |  |
| <b>Ebéd</b>               | csirkeraguleves *mir.*, Káposztás kocka | Reszelt tészta leves zöldséges, Paradicsom mártás, Húsgombóc, Burgonya sós féladag 150 g | Karalábéleves *mir.*, Tarhonyás hús (marhahús), Ecetes almapaprika | Babgulyás, Túrógombóc                 | Rakott burgonya, Csemege uborka, Kertészleves *mir.*                     | Lebbencsleves, Pulyka aprópecsenye, Sárgaborsó főzelék             | Csontleves tésztabetéttel, Csikós tokány, Párolt rizsköret 80 g |  |  |  |
|                           | Energia: 795,59 Kcal / 3 325,57 KJ      | Energia: 966,31 Kcal / 4 039,18 KJ   | Energia: 793,43 Kcal / 3 316,54 KJ                                 | Energia: 1 240,96 Kcal / 5 187,21 KJ  | Energia: 885,66 Kcal / 3 702,06 KJ                                       | Energia: 825,92 Kcal / 3 452,35 KJ                                 | Energia: 833,77 Kcal / 3 485,16 KJ                              |  |  |  |



## Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.20.

| 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 | Fehérje    | Zsír  | T.Zsírsv |
|------------|---------|----------|------------|---------|----------|------------|---------|----------|------------|---------|----------|------------|---------|----------|------------|---------|----------|------------|---------|----------|------------|-------|----------|
| 43,49 g    | 26,49 g | 3,39 g   | 30,44 g    | 47,08 g | 11,08 g  | 38,81 g    | 28,99 g | 3,37 g   | 59,72 g    | 56,03 g | 18,00 g  | 28,92 g    | 55,34 g | 18,10 g  | 45,05 g    | 38,64 g | 8,83 g   | 27,44 g    | 44,45 g | 12,36 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       |
| 94,21 g    | 5,00 g  | 14,53 g  | 103,39 g   | 19,98 g | 9,62 g   | 82,39 g    | 0,50 g  | 7,84 g   | 114,23 g   | 24,98 g | 9,63 g   | 66,04 g    | 0,00 g  | 12,27 g  | 73,27 g    | 0,00 g  | 9,35 g   | 80,03 g    | 0,00 g  | 9,68 g   |            |       |          |



|                | Kockasajt , Korpás kenyér          | Kefír poharas 200 ml | Túró Rudi                          | Párizsis zsemle | Natur joghurt poharas kicsi        | Banán    | kakaós piskóta szelet              |         |                                    |            |                                    |          |                                    |         |          |            |         |          |            |         |          |         |         |
|----------------|------------------------------------|----------------------|------------------------------------|-----------------|------------------------------------|----------|------------------------------------|---------|------------------------------------|------------|------------------------------------|----------|------------------------------------|---------|----------|------------|---------|----------|------------|---------|----------|---------|---------|
| <b>Uzsonna</b> | Energia: 188,31 Kcal / 787,14 KJ   |                      | Energia: 66,11 Kcal / 276,34 KJ    |                 | Energia: 109,78 Kcal / 458,88 KJ   |          | Energia: 136,60 Kcal / 570,99 KJ   |         | Energia: 136,36 Kcal / 569,98 KJ   |            | Energia: 125,96 Kcal / 526,51 KJ   |          | Energia: 626,70 Kcal / 2 619,61 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 |            |         |          |         |         |
|                | 7,39 g                             | 5,45 g               | 2,97 g                             | 6,80 g          | 0,20 g                             | 0,11 g   | 4,20 g                             | 5,40 g  | 0,00 g                             | 8,27 g     | 5,81 g                             | 2,06 g   | 10,50 g                            | 3,50 g  | 2,10 g   | 1,56 g     | 0,12 g  | 0,00 g   | 2,97 g     | 48,11 g | 5,86 g   |         |         |
|                | Szénhidrát                         | Cukor                | Só                                 | Szénhidrát      | Cukor                              | Só       | Szénhidrát                         | Cukor   | Só                                 | Szénhidrát | Cukor                              | Só       | Szénhidrát                         | Cukor   | Só       | Szénhidrát | Cukor   | Só       | Szénhidrát | Cukor   | Só       | 19,57 g | 10,91 g |
|                |                                    |                      |                                    |                 |                                    |          |                                    |         |                                    |            |                                    |          |                                    |         |          |            |         |          |            |         |          |         |         |
| <b>Vacsora</b> | Energia: 558,91 Kcal / 2 336,24 KJ |                      | Energia: 436,77 Kcal / 1 825,70 KJ |                 | Energia: 639,52 Kcal / 2 673,19 KJ |          | Energia: 496,30 Kcal / 2 074,53 KJ |         | Energia: 611,23 Kcal / 2 554,94 KJ |            | Energia: 510,80 Kcal / 2 135,14 KJ |          | Energia: 608,46 Kcal / 2 543,36 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 |         |         |
|                | 12,25 g                            | 36,49 g              | 14,71 g                            | 22,97 g         | 10,32 g                            | 2,79 g   | 17,96 g                            | 21,60 g | 7,08 g                             | 16,11 g    | 15,79 g                            | 4,97 g   | 19,30 g                            | 21,58 g | 7,06 g   | 15,93 g    | 18,41 g | 6,56 g   | 19,27 g    | 22,57 g | 7,62 g   |         |         |
|                | Szénhidrát                         | Cukor                | Só                                 | Szénhidrát      | Cukor                              | Só       | Szénhidrát                         | Cukor   | Só                                 | Szénhidrát | Cukor                              | Só       | Szénhidrát                         | Cukor   | Só       | Szénhidrát | Cukor   | Só       | Szénhidrát | Cukor   | Só       | 81,22 g | 17,48 g |
|                |                                    |                      |                                    |                 |                                    |          |                                    |         |                                    |            |                                    |          |                                    |         |          |            |         |          |            |         |          |         |         |



Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.20.

|                       |   | hétfő  | kedd  | szerda  | csütörtök   | péntek  | szombat  | vasárnap  |  |  |
|-----------------------|---|--|---|---|---|---|--|---|--|--|
| <b>(00050) Epés</b>   | <b>Reggeli</b>                          | Citromos tea, Rama Margarin, Rozsos kenyér, Reszelt répa, Párizsi                        | Citromos tea, Mákos patkó                                   | Citromos tea, Melegszendvics                  | Citromos tea, Félbarna kenyér, Rama Margarin, Kockasajt , Uborka hámozott | Citromos tea, Rama Margarin, Kifli, sós , Vajkrém különféle, Reszelt répa | Citromos tea, Rama Margarin, Briós, kicsi                      | Citromos tea, Korpás kenyér, Lönchshús, Rama Margarin |  |  |
|                       |   | Energia: 451,92 Kcal / 1 889,03 KJ   | Energia: 563,58 Kcal / 2 355,76 KJ                          | Energia: 628,92 Kcal / 2 628,89 KJ            | Energia: 509,83 Kcal / 2 131,09 KJ  | Energia: 291,15 Kcal / 1 217,01 KJ  | Energia: 510,00 Kcal / 2 131,80 KJ                             | Energia: 463,30 Kcal / 1 936,59 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                                 |  |  |
|                       |   | 16,17 g 21,78 g 6,81 g   | 11,98 g 27,03 g 8,22 g                                      | 23,07 g 25,77 g 12,88 g                       | 16,97 g 15,97 g 7,27 g  | 6,66 g 8,86 g 3,42 g  | 10,27 g 13,93 g 5,03 g   | 13,57 g 16,66 g 5,40 g                                |  |  |
|                       | Szénhidrát Cukor Só                     | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só                           | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  |   |  |  |
|                       | 78,86 g 19,98 g 2,09 g                  | 67,34 g 32,47 g 0,96 g   | 75,34 g 19,98 g 4,08 g                                      | 73,86 g 19,98 g 3,40 g                        | 45,62 g 19,98 g 1,22 g  | 85,19 g 35,45 g 1,16 g  | 64,13 g 19,98 g 2,60 g   |   |  |  |
|                       |   |  |   |   |   |   |  |   |  |  |
|                       |   |  |   |   |   |   |  |   |  |  |
|                       | <b>Tízórai</b>                          | Natur joghurt poharas kicsi  | Alma  | Gyümölcsle 0,2l-es különféle                  | Alma  | Alma  | Puding poharas   | Gyümölcsle 100% os                                    |  |  |
|                       |   | Energia: 136,36 Kcal / 569,98 KJ   | Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ                             | Energia: 102,09 Kcal / 426,74 KJ              | Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ   | Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ   | Energia: 130,50 Kcal / 545,49 KJ                               | Energia: 35,23 Kcal / 147,26 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 |   | 0,60 g 0,60 g 0,00 g   | 0,54 g 0,00 g 0,00 g  | 0,60 g 0,60 g 0,00 g                          | 0,60 g 0,60 g 0,00 g  | 3,85 g 4,55 g 0,00 g  | 0,33 g 0,20 g 0,00 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 | 10,50 g 0,00 g 0,02 g                   | 25,40 g 0,00 g 0,00 g  | 10,50 g 0,00 g 0,01 g                                       | 10,50 g 0,00 g 0,02 g                         | 18,25 g 0,00 g 0,00 g   | 7,45 g 6,85 g 0,02 g  |  |   |  |  |
|                       |   |  |   |   |   |   |  |   |  |  |
| <b>Ebéd</b>           | csirkeraguleves *mir.*, Zöldséges kocka | Reszelt tészta leves zöldséges, Paradicsom mártás, Húsgombóc, Burgonya sós féladag 150 g | Karalábépüréleves *mir.*, Tavasz Rizshús ep, Csemege uborka | Sertésraguleves, Szilvalekváros gombóc *mir.* | Kertészleves *mir.*Ep, Rakott burgonya diétás, Csemege uborka             | Lebbencsleves, Pulyka aprópecsenye, Finomfőzelékpüré *mir.*               | Csontleves tésztabetéttel, Sertéstokány, Párolt rizsköret 80 g |   |  |  |
|                       | Energia: 517,03 Kcal / 2 161,19 KJ      | Energia: 966,31 Kcal / 4 039,18 KJ   | Energia: 706,95 Kcal / 2 955,05 KJ                          | Energia: 870,90 Kcal / 3 640,36 KJ            | Energia: 674,03 Kcal / 2 817,45 KJ  | Energia: 952,06 Kcal / 3 979,61 KJ  | Energia: 793,27 Kcal / 3 315,87 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  |   |  |  |
|                       |   |  |   |   |   |   |  |   |  |  |





### Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.20.

|            |         |        |            |         |         |            |         |         |            |         |        |            |         |         |            |         |         |            |         |         |
|------------|---------|--------|------------|---------|---------|------------|---------|---------|------------|---------|--------|------------|---------|---------|------------|---------|---------|------------|---------|---------|
| 34,14 g    | 22,82 g | 2,19 g | 30,44 g    | 47,08 g | 11,08 g | 25,44 g    | 35,84 g | 10,22 g | 25,61 g    | 44,32 g | 9,33 g | 22,87 g    | 35,29 g | 9,26 g  | 46,46 g    | 41,33 g | 9,37 g  | 28,91 g    | 41,94 g | 11,11 g |
| Szénhidrát | Cukor   | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só      | Szénhidrát | Cukor   | Só      | Szénhidrát | Cukor   | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só      | Szénhidrát | Cukor   | Só      | Szénhidrát | Cukor   | Só      |
| 42,30 g    | 0,00 g  | 9,08 g | 103,39 g   | 19,98 g | 9,62 g  | 69,67 g    | 0,00 g  | 9,13 g  | 89,54 g    | 19,98 g | 9,56 g | 64,59 g    | 0,00 g  | 11,54 g | 96,88 g    | 5,00 g  | 14,01 g | 74,16 g    | 0,00 g  | 10,41 g |



|                |                                  |                             |                  |                                 |                                    |              |                                  |        |            |                                  |        |            |                                  |        |            |                                  |        |            |                                    |         |        |
|----------------|----------------------------------|-----------------------------|------------------|---------------------------------|------------------------------------|--------------|----------------------------------|--------|------------|----------------------------------|--------|------------|----------------------------------|--------|------------|----------------------------------|--------|------------|------------------------------------|---------|--------|
| <b>Uzsonna</b> | <b>Kockasajt , Korpás kenyér</b> | <b>Kefír poharas 200 ml</b> | <b>Túró Rudi</b> | <b>Párizsis zsemle</b>          | <b>Natur joghurt poharas kicsi</b> | <b>Banán</b> | <b>kakaós piskóta szelet</b>     |        |            |                                  |        |            |                                  |        |            |                                  |        |            |                                    |         |        |
|                | Energia: 188,31 Kcal / 787,14 KJ |                             |                  | Energia: 66,11 Kcal / 276,34 KJ |                                    |              | Energia: 109,78 Kcal / 458,88 KJ |        |            | Energia: 136,60 Kcal / 570,99 KJ |        |            | Energia: 136,36 Kcal / 569,98 KJ |        |            | Energia: 125,96 Kcal / 526,51 KJ |        |            | Energia: 626,70 Kcal / 2 619,61 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 |
|                | 7,39 g                           | 5,45 g                      | 2,97 g           | 6,80 g                          | 0,20 g                             | 0,11 g       | 4,20 g                           | 5,40 g | 0,00 g     | 8,27 g                           | 5,81 g | 2,06 g     | 10,50 g                          | 3,50 g | 2,10 g     | 1,56 g                           | 0,12 g | 0,00 g     | 2,97 g                             | 48,11 g | 5,86 g |
| Szénhidrát     | Cukor                            | Só                          | Szénhidrát       | Cukor                           | Só                                 | Szénhidrát   | Cukor                            | Só     | Szénhidrát | Cukor                            | Só     | Szénhidrát | Cukor                            | Só     | Szénhidrát | Cukor                            | Só     | Szénhidrát | Cukor                              | Só      |        |
| 27,20 g        | 0,00 g                           | 1,14 g                      | 9,20 g           | 0,00 g                          | 0,60 g                             | 10,20 g      | 0,00 g                           | 0,00 g | 28,56 g    | 0,00 g                           | 1,47 g | 14,08 g    | 0,00 g                           | 0,35 g | 29,04 g    | 0,00 g                           | 0,07 g | 19,57 g    | 10,91 g                            | 0,04 g  |        |
|                |                                  |                             |                  |                                 |                                    |              |                                  |        |            |                                  |        |            |                                  |        |            |                                  |        |            |                                    |         |        |

  

|                |  |  |  |   |  |   |  |         |                                    |         |                                    |            |                                    |         |            |         |         |            |         |         |
|----------------|--|--|--|---|--|---|--|---------|------------------------------------|---------|------------------------------------|------------|------------------------------------|---------|------------|---------|---------|------------|---------|---------|
| <b>Vacsora</b> | <b>Gyümölcs tea, Rozsos kenyér, Rama Margarin, Olasz felvágott</b> | <b>Gyümölcs tea, Korpás kenyér, Paradicsom, Fűrdői sonka</b> | <b>Gyümölcs tea, Rama Margarin, Olasz felvágott, Rozsos kenyér, Tavaszi Saláta</b> | <b>Gyümölcs tea, Rozsos kenyér, Rama Margarin, Zala felvágott</b> | <b>Gyümölcs tea, Félbarna kenyér, Rama Margarin, Soproni felvágott</b> | <b>Gyümölcs tea, Rozsos kenyér, Reszelt répa, Májkrém</b> | <b>Gyümölcs tea, Rama Margarin, Félbarna kenyér, Diákcsemege, Uborka</b> |         |                                    |         |                                    |            |                                    |         |            |         |         |            |         |         |
|                | Energia: 541,17 Kcal / 2 262,09 KJ                                 |  | Energia: 389,25 Kcal / 1 627,07 KJ   |   | Energia: 639,52 Kcal / 2 673,19 KJ                                     |   | Energia: 496,30 Kcal / 2 074,53 KJ                                       |         | Energia: 595,40 Kcal / 2 488,77 KJ |         | Energia: 578,88 Kcal / 2 419,72 KJ |            | Energia: 630,71 Kcal / 2 636,37 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     |         |         |
|                | 15,16 g  | 21,24 g  | 7,06 g   | 20,92 g   | 5,30 g   | 1,46 g  | 17,96 g  | 21,60 g | 7,08 g                             | 16,11 g | 15,79 g                            | 4,97 g     | 18,82 g                            | 21,54 g | 7,06 g     | 17,67 g | 18,66 g | 6,58 g     | 19,28 g | 25,02 g |
| Szénhidrát     | Cukor  | Só   | Szénhidrát   | Cukor   | Só   | Szénhidrát  | Cukor  | Só      | Szénhidrát                         | Cukor   | Só                                 | Szénhidrát | Cukor                              | Só      | Szénhidrát | Cukor   | Só      | Szénhidrát | Cukor   | Só      |
| 71,58 g        | 17,48 g  | 2,37 g   | 83,82 g  | 17,48 g   | 3,05 g   | 92,08 g   | 22,48 g  | 5,40 g  | 71,73 g                            | 17,48 g | 1,52 g                             | 80,74 g    | 17,48 g                            | 2,67 g  | 84,12 g    | 17,48 g | 0,92 g  | 81,23 g    | 17,48 g | 2,81 g  |
|                |  |  |  |   |  |   |  |         |                                    |         |                                    |            |                                    |         |            |         |         |            |         |         |





## Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.20.

|   |                | hétfő  | kedd  | szerda  | csütörtök  | péntek   | szombat  | vasárnap  |  |  |  |
|---|----------------|--|---|---|--|--|--|---|--|--|--|
| <b>(00102) Diab.</b>  | <b>Reggeli</b> | Keserű tea, Tej<br>2dl, Rozsos<br>kenyér,<br>Zöldpaprika,<br>Párizsi | Tej 2dl, Keserű<br>tea, Sajtos rúd  | Tej 2dl, Keserű<br>tea,<br>Melegszendvics   | Keserű tea, Tej<br>2dl, Rozsos<br>kenyér, Kockasajt,<br>Uborka | Tej 2dl, Keserű<br>tea, Vajkrém<br>különbéle, Kifli, sós<br>, Reszelt répa | Keserű tea, Tej<br>2dl, Kifli, sós,<br>Rama Margarin                   | Keserű tea, Tej<br>2dl, Rozsos<br>kenyér, Rama<br>Margarin,<br>Lönchshús    |  |  |  |
|   |                | Energia: 310,46 Kcal / 1 297,72 KJ                                   | Energia: 558,89 Kcal / 2 336,16 KJ  | Energia: 482,06 Kcal / 2 015,01 KJ  | Energia: 377,38 Kcal / 1 577,45 KJ                             | Energia: 263,66 Kcal / 1 102,10 KJ   | Energia: 272,64 Kcal / 1 139,64 KJ                                     | Energia: 505,92 Kcal / 2 114,75 KJ  |  |  |  |
|   |                | Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav<br>20,93 g    14,76 g    5,76 g        | Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav<br>17,39 g    31,94 g    15,73 g  | Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav<br>22,97 g    21,04 g    10,65 g                              | Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav<br>18,79 g    13,60 g    7,57 g  | Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav<br>13,42 g    6,95 g    3,72 g               | Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav<br>12,63 g    10,53 g    4,45 g          | Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav<br>21,15 g    19,74 g    7,03 g               |  |  |  |
|   |                | Szénhidrát    Cukor    Só<br>54,81 g    0,00 g    1,64 g             | Szénhidrát    Cukor    Só<br>49,69 g    0,00 g    1,14 g  | Szénhidrát    Cukor    Só<br>49,49 g    0,00 g    3,13 g                                    | Szénhidrát    Cukor    Só<br>44,38 g    0,00 g    1,40 g       | Szénhidrát    Cukor    Só<br>36,28 g    0,00 g    1,22 g                   | Szénhidrát    Cukor    Só<br>31,39 g    0,00 g    1,30 g               | Szénhidrát    Cukor    Só<br>60,18 g    0,00 g    1,94 g                    |  |  |  |
|   |                |  |   |   |  |  |  |   |  |  |  |
|   | <b>Tízórai</b> | Natur joghurt<br>poharas kicsi                                       | Alma  | gyümölcsle  | Alma   | Alma   | Kefír poharas 200<br>ml  | Gyümölcsle 100%<br>os   |  |  |  |
|   |                | Energia: 136,36 Kcal / 569,98 KJ                                     | Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ   | Energia: 118,43 Kcal / 495,04 KJ  | Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ                                | Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ  | Energia: 66,11 Kcal / 276,34 KJ  | Energia: 35,23 Kcal / 147,26 KJ   |  |  |  |
|   |                | Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav<br>10,50 g    3,50 g    2,10 g         | Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav<br>0,60 g    0,60 g    0,00 g   | Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav<br>0,02 g    0,00 g    0,00 g                                 | Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav<br>0,60 g    0,60 g    0,00 g    | Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav<br>0,60 g    0,60 g    0,00 g                | Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav<br>6,80 g    0,20 g    0,11 g            | Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav<br>0,33 g    0,20 g    0,00 g                 |  |  |  |
|   |                | Szénhidrát    Cukor    Só<br>14,08 g    0,00 g    0,35 g             | Szénhidrát    Cukor    Só<br>10,50 g    0,00 g    0,02 g  | Szénhidrát    Cukor    Só<br>22,00 g    20,00 g    0,00 g                                   | Szénhidrát    Cukor    Só<br>10,50 g    0,00 g    0,01 g       | Szénhidrát    Cukor    Só<br>10,50 g    0,00 g    0,02 g                   | Szénhidrát    Cukor    Só<br>9,20 g    0,00 g    0,60 g                | Szénhidrát    Cukor    Só<br>7,45 g    6,85 g    0,02 g                     |  |  |  |
|   |                |  |   |   |  |  |  |   |  |  |  |
|   | <b>Ebéd</b>    | csirkeraguleves<br>*mir.* , Káposztás<br>kocka diab                  | Reszelt tészta<br>leves zöldséges,<br>Húsgombóc,<br>Paradicsom mártás<br>diab., Burgonya<br>sós féladag 150 g | Karalábéleves<br>*mir.*diab,<br>Tarhonyás hús<br>(marhahús) diab.,<br>Ecetes<br>almapaprika | Babgulyás,<br>Túrógombóc diab.                                 | Kertészleves<br>*mir.* , Rakott<br>burgonya diab,<br>Csemege uborka        | Lebbencsleves,<br>Pulyka<br>aprópecsenye,<br>Sárgaborsó<br>főzelékdiab | Csikós tokány,<br>Csontleves<br>tésztabetéttel,<br>Párolt rizsköret 60<br>g |  |  |  |
|   |                | Energia: 591,48 Kcal / 2 472,39 KJ                                   | Energia: 781,69 Kcal / 3 267,46 KJ  | Energia: 585,97 Kcal / 2 449,35 KJ  | Energia: 973,36 Kcal / 4 068,64 KJ                             | Energia: 737,61 Kcal / 3 083,21 KJ   | Energia: 808,37 Kcal / 3 378,99 KJ                                     | Energia: 739,32 Kcal / 3 090,36 KJ  |  |  |  |
| Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav<br>34,14 g    23,58 g    2,88 g |                | Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav<br>29,63 g    37,73 g    10,02 g       | Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav<br>27,57 g    25,68 g    2,90 g   | Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav<br>74,46 g    35,94 g    7,89 g                               | Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav<br>25,92 g    40,99 g    11,37 g | Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav<br>44,31 g    38,61 g    8,83 g              | Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav<br>25,84 g    41,61 g    12,04 g         |   |  |  |  |
| Szénhidrát    Cukor    Só                                     |                | Szénhidrát    Cukor    Só  | Szénhidrát    Cukor    Só   | Szénhidrát    Cukor    Só   | Szénhidrát    Cukor    Só                                      | Szénhidrát    Cukor    Só  | Szénhidrát    Cukor    Só  |   |  |  |  |



Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.20.

|         |   |         |         |   |        |         |   |         |         |  |         |         |   |         |         |   |         |         |  |         |        |
|---------|---|---------|---------|---|--------|---------|---|---------|---------|--|---------|---------|---|---------|---------|---|---------|---------|--|---------|--------|
|         | 59,82 g   | 0,00 g  | 14,21 g | 79,24 g   | 0,00 g | 10,60 g | 51,63 g   | 0,50 g  | 8,31 g  | 96,86 g  | 0,00 g  | 14,36 g | 64,49 g   | 0,00 g  | 12,12 g | 69,74 g   | 0,00 g  | 9,35 g  | 64,53 g  | 0,00 g  | 8,70 g |
|         |   |         |         |   |        |         |   |         |         |  |         |         |   |         |         |   |         |         |  |         |        |
| Uzsonna | Kockasajt , Korpás kenyér                       |         |         | Kefír poharas 200 ml                                |        |         | Túró Rudi   |         |         | Párizsis zsemle  |         |         | Natur joghurt poharas kicsi   |         |         | Alma  |         |         | kakaós piskóta szelet diab                     |         |        |
|         | Energia: 162,70 Kcal / 680,09 KJ                |         |         | Energia: 66,11 Kcal / 276,34 KJ                     |        |         | Energia: 109,78 Kcal / 458,88 KJ  |         |         | Energia: 136,60 Kcal / 570,99 KJ                         |         |         | Energia: 136,36 Kcal / 569,98 KJ  |         |         | Energia: 69,58 Kcal / 290,84 KJ                   |         |         | Energia: 626,70 Kcal / 2 619,61 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 |
|         | 6,58 g  | 5,36 g  | 2,97 g  | 6,80 g  | 0,20 g | 0,11 g  | 4,20 g  | 5,40 g  | 0,00 g  | 8,27 g   | 5,81 g  | 2,06 g  | 10,50 g   | 3,50 g  | 2,10 g  | 0,80 g  | 0,80 g  | 0,00 g  | 2,97 g   | 48,11 g | 5,86 g |
|         | Szénhidrát                                      | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor  | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát                                     | Cukor   | Só     |
| 21,84 g | 0,00 g  | 1,03 g  | 9,20 g  | 0,00 g  | 0,60 g | 10,20 g | 0,00 g  | 0,00 g  | 28,56 g | 0,00 g   | 1,47 g  | 14,08 g | 0,00 g  | 0,35 g  | 14,00 g | 0,00 g  | 0,02 g  | 19,57 g | 10,91 g  | 0,04 g  |        |
|         |   |         |         |   |        |         |   |         |         |  |         |         |   |         |         |   |         |         |  |         |        |
| Vacsora | Keserű tea, Főtt császárszalonna, Rozsos kenyér |         |         | Keserű tea, Paradicsom, Korpás kenyér, Fűrdői sonka |        |         | Keserű tea, Rama Margarin, Rozsos kenyér, Olasz felvágott, Tavaszi Saláta |         |         | Keserű tea, Rozsos kenyér, Rama Margarin, Zala felvágott |         |         | Keserű tea, Rozsos kenyér, Rama Margarin, Soproni felvágott, Lilahagyma |         |         | Keserű tea, Rozsos kenyér, Jégcsap retek, Májkrém |         |         | Keserű tea, Rozsos kenyér, Diákcsemege, Uborka |         |        |
|         | Energia: 616,44 Kcal / 2 576,72 KJ              |         |         | Energia: 165,05 Kcal / 689,91 KJ                    |        |         | Energia: 440,93 Kcal / 1 843,09 KJ  |         |         | Energia: 323,32 Kcal / 1 351,48 KJ                       |         |         | Energia: 537,68 Kcal / 2 247,50 KJ                                      |         |         | Energia: 491,50 Kcal / 2 054,47 KJ                |         |         | Energia: 375,16 Kcal / 1 568,17 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 |
|         | 16,25 g   | 36,93 g | 14,71 g | 16,01 g   | 4,75 g | 1,46 g  | 13,86 g   | 21,14 g | 7,08 g  | 12,82 g  | 15,42 g | 4,97 g  | 17,21 g   | 21,45 g | 7,06 g  | 17,50 g   | 18,58 g | 6,56 g  | 13,53 g  | 17,14 g | 6,29 g |
|         | Szénhidrát                                      | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor  | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát                                     | Cukor   | Só     |
| 53,91 g | 0,00 g  | 2,40 g  | 34,17 g | 0,00 g  | 2,35 g | 47,79 g | 5,00 g  | 5,40 g  | 32,80 g | 0,00 g   | 1,52 g  | 68,13 g | 0,00 g  | 0,28 g  | 62,87 g | 0,00 g  | 0,80 g  | 41,14 g | 0,00 g   | 0,01 g  |        |
|         |   |         |         |   |        |         |   |         |         |  |         |         |   |         |         |   |         |         |  |         |        |



### Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.20.

|                                |             | hétfő  | kedd   | szerda  | csütörtök                | péntek   | szombat   | vasárnap  |          |                                    |            |                                    |         |                                    |         |         |            |         |        |            |         |         |
|--------------------------------|-------------|--|--|---|--------------------------|--|---|---|----------|------------------------------------|------------|------------------------------------|---------|------------------------------------|---------|---------|------------|---------|--------|------------|---------|---------|
| <b>(00500)<br/>Alkalmazott</b> | <b>Ebéd</b> | csirkeraguleves<br>*mir. *, Káposztás<br>kocka | Reszelt tészta<br>leves zöldséges,<br>Húsgombóc,<br>Paradicsom<br>mártás, Burgonya<br>sós félada 150 g | Karalábéleves<br>*mir. *, Tarhonyás<br>hús (marhahús),<br>Ecetes<br>almapaprika | Babgulyás,<br>Túrógombóc | Rakott burgonya,<br>Csemege uborka,<br>Kertészleves *mir.* | Lebbencsleves,<br>Finomfőzelék<br>*mir. *, Pulyka<br>aprópecsenye | Csontleves<br>tésztabetéttel,<br>Csikós tokány,<br>Párolt rizsköret 80<br>g |          |                                    |            |                                    |         |                                    |         |         |            |         |        |            |         |         |
|                                |             | Energia: 795,59 Kcal / 3 325,57 KJ             |  | Energia: 966,31 Kcal / 4 039,18 KJ  |                          | Energia: 793,43 Kcal / 3 316,54 KJ                         |   | Energia: 1 240,96 Kcal / 5 187,21 KJ  |          | Energia: 885,66 Kcal / 3 702,06 KJ |            | Energia: 733,85 Kcal / 3 067,49 KJ |         | Energia: 833,77 Kcal / 3 485,16 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  |
|                                |             | 43,49 g  | 26,49 g  | 3,39 g  | 30,44 g                  | 47,08 g  | 11,08 g   | 38,81 g   | 28,99 g  | 3,37 g                             | 59,72 g    | 56,03 g                            | 18,00 g | 28,92 g                            | 55,34 g | 18,10 g | 35,92 g    | 40,13 g | 9,04 g | 27,44 g    | 44,45 g | 12,36 g |
|                                |             | Szénhidrát                                     | Cukor  | Só  | Szénhidrát               | Cukor  | Só  | Szénhidrát  | Cukor    | Só                                 | Szénhidrát | Cukor                              | Só      | Szénhidrát                         | Cukor   | Só      | Szénhidrát | Cukor   | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só      |
| 94,21 g                        | 5,00 g      | 14,53 g  | 103,39 g   | 19,98 g   | 9,62 g                   | 82,39 g  | 0,50 g  | 7,84 g  | 114,23 g | 24,98 g                            | 9,63 g     | 66,04 g                            | 0,00 g  | 12,27 g                            | 55,99 g | 5,00 g  | 11,45 g    | 80,03 g | 0,00 g | 9,68 g     |         |         |
|                                |             |  |  |   |                          |  |   |   |          |                                    |            |                                    |         |                                    |         |         |            |         |        |            |         |         |

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

