

Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
(00001) Normál	Reggeli	Citromos tea, Tej 2dl, Félbarna kenyér, Rama Margarin, Soproni felvágott	Citromos tea, Tej 2dl, Túrós táska	Croasan sajtos, Citromos tea, Tej 2dl, Vajkrém különféle	Citromos tea, Tej 2dl, Korpás kifli, Sajtkrém, Jégcsap retek	Citromos tea, Tej 2dl, Félbarna kenyér, Rama Margarin, Barackíz	Citromos tea, Tej 3dl, Rama Margarin, Kifli, sós, Uborka	Főtt füstölt tarja, Citromos tea, Tej 2dl, Félbarna kenyér, Retek, csomós								
		Energia: 650,26 Kcal / 2 718,09 KJ	Energia: 613,73 Kcal / 2 565,39 KJ	Energia: 650,33 Kcal / 2 718,38 KJ	Energia: 520,27 Kcal / 2 174,73 KJ	Energia: 601,53 Kcal / 2 514,40 KJ	Energia: 404,75 Kcal / 1 691,86 KJ	Energia: 591,57 Kcal / 2 472,76 KJ								
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,64 g 24,34 g 8,69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,38 g 11,44 g 1,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,50 g 33,15 g 16,31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,41 g 9,09 g 4,05 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,06 g 8,84 g 2,96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,36 g 12,07 g 5,26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,48 g 11,76 g 4,20 g								
		Szénhidrát Cukor Só 83,30 g 19,98 g 2,54 g	Szénhidrát Cukor Só 101,82 g 19,98 g 0,27 g	Szénhidrát Cukor Só 69,66 g 19,98 g 1,14 g	Szénhidrát Cukor Só 89,77 g 19,98 g 0,34 g	Szénhidrát Cukor Só 113,57 g 51,13 g 2,34 g	Szénhidrát Cukor Só 57,11 g 19,98 g 1,44 g	Szénhidrát Cukor Só 94,17 g 19,98 g 2,70 g								
	Tízórai	Mandarin	Gyümölcs joghurt poharas kicsi	Nápolyi	gyümölcslé	Banán	Meggybefőtt, magozott	Gyümölcslé 100% os								
		Energia: 32,81 Kcal / 137,15 KJ	Energia: 166,11 Kcal / 694,34 KJ	Energia: 300,08 Kcal / 1 254,33 KJ	Energia: 118,43 Kcal / 495,04 KJ	Energia: 125,96 Kcal / 526,51 KJ	Energia: 90,35 Kcal / 377,66 KJ	Energia: 70,46 Kcal / 294,52 KJ								
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,49 g 0,21 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,59 g 5,79 g 3,13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,93 g 17,00 g 5,86 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,02 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1,56 g 0,12 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,60 g 0,18 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,66 g 0,40 g 0,00 g								
		Szénhidrát Cukor Só 6,86 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 22,45 g 12,99 g 0,49 g	Szénhidrát Cukor Só 32,46 g 14,98 g 0,14 g	Szénhidrát Cukor Só 22,00 g 20,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 29,04 g 0,00 g 0,07 g	Szénhidrát Cukor Só 20,80 g 12,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 14,90 g 13,70 g 0,04 g								
	Ebéd	Májgaluska leves, Darásmetélt ízzel	Csurgatott tojás leves, Zöldborsófőzelék *mir.*, Vagdalt, Korpás kenyér	Erdei gyümölcs leves, Rántott hal, Párolt rizsköret 80 g, Tartásmártás /kész majonézből/	Gulyásleves, Sajtos pogácsa	Kertészleves *mir.*, Hentes tokány, Tészta köret (klf.) 80 g	Burgonyaleves magyaros, Lencsefőzelék, sertés ragu, Korpás kenyér	Karfiolleves *mir.*, Fokhagymás sertésszelet, Csemege uborka, Burgonyapüré 200 g								
		Energia: 869,36 Kcal / 3 633,92 KJ	Energia: 934,81 Kcal / 3 907,51 KJ	Energia: 1 314,11 Kcal / 5 492,98 KJ	Energia: 878,90 Kcal / 3 673,80 KJ	Energia: 955,78 Kcal / 3 995,16 KJ	Energia: 1 226,83 Kcal / 5 128,15 KJ	Energia: 724,27 Kcal / 3 027,45 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 2024.10.21. - 2024.10.27.

	25,93 g	31,73 g	2,85 g	42,16 g	45,82 g	10,86 g	39,67 g	58,86 g	10,53 g	41,81 g	32,73 g	9,25 g	39,20 g	54,27 g	13,86 g	50,99 g	62,93 g	15,60 g	30,58 g	34,72 g	10,65 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	117,82 g	24,92 g	10,30 g	86,96 g	5,00 g	9,38 g	154,39 g	37,97 g	7,82 g	94,69 g	0,00 g	4,98 g	76,32 g	0,00 g	11,54 g	112,16 g	3,00 g	9,36 g	70,67 g	0,00 g	9,92 g
Uzsonna	Natur joghurt poharas kicsi			Alma			Túró Rudi			Alma			Puding poharas			Kefír poharas 200 ml			kakaós piskóta szelet		
	Energia: 136,36 Kcal / 569,98 Kj			Energia: 52,18 Kcal / 218,11 Kj			Energia: 109,78 Kcal / 458,88 Kj			Energia: 52,18 Kcal / 218,11 Kj			Energia: 130,50 Kcal / 545,49 Kj			Energia: 66,11 Kcal / 276,34 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
	10,50 g	3,50 g	2,10 g	0,60 g	0,60 g	0,00 g	4,20 g	5,40 g	0,00 g	0,60 g	0,60 g	0,00 g	3,85 g	4,55 g	0,00 g	6,80 g	0,20 g	0,11 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
14,08 g	0,00 g	0,35 g	10,50 g	0,00 g	0,02 g	10,20 g	0,00 g	0,00 g	10,50 g	0,00 g	0,02 g	18,25 g	0,00 g	0,00 g	9,20 g	0,00 g	0,60 g	19,57 g	10,91 g	0,04 g	
Vacsora	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér, Fűrdői sonka, Lillahagyma			Gyümölcs tea, Rozsos kenyér, Rama Margarin, Uborka, Zala felvágott			Gyümölcs tea, Félbarna kenyér, Sonkaszalámi krém házi, Paradicsom, Rama Margarin			Gyümölcs tea, Rozsos kenyér, Rama Margarin, Párizsi			Rozsos kenyér, Gyümölcs tea, Disznósajt, Lillahagyma			Gyümölcs tea, Rama Margarin, Félbarna kenyér, Főtt császárszalonna, Jégcsap retek			Gyümölcs tea, Rozsos kenyér, Lillahagyma, Rama Margarin, Csemege szalámi		
	Energia: 321,75 Kcal / 1 344,92 Kj			Energia: 499,83 Kcal / 2 089,29 Kj			Energia: 487,67 Kcal / 2 038,46 Kj			Energia: 373,77 Kcal / 1 562,36 Kj			Energia: 553,82 Kcal / 2 314,97 Kj			Energia: 703,57 Kcal / 2 940,92 Kj			Energia: 537,85 Kcal / 2 248,21 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
	20,10 g	5,08 g	1,44 g	16,41 g	15,82 g	4,97 g	13,23 g	11,45 g	2,68 g	15,45 g	16,76 g	5,46 g	17,65 g	15,31 g	5,08 g	18,57 g	33,19 g	12,36 g	14,67 g	19,62 g	6,16 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68,29 g	17,48 g	3,45 g	72,24 g	17,48 g	1,53 g	82,23 g	17,48 g	3,08 g	71,55 g	17,48 g	1,64 g	85,54 g	17,48 g	2,20 g	81,69 g	17,48 g	4,54 g	74,84 g	17,48 g	0,28 g	

Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00050) Epés	Reggeli	Citromos tea, Félbarna kenyér, Rama Margarin, Soproni felvágott	Citromos tea, Túrós táska	Croasan sajtos, Citromos tea, Vajkrém különféle	Citromos tea, Korpás kifli, Sajtkrém	Citromos tea, Félbarna kenyér, Barackíz, Rama Margarin	Citromos tea, Rama Margarin, Kifli, sós, Uborka hámozott	Citromos tea, Félbarna kenyér, Rama Margarin, Retek, csomós, Főtt füstölt tarja
		Energia: 627,18 Kcal / 2 621,61 KJ	Energia: 516,67 Kcal / 2 159,68 KJ	Energia: 553,27 Kcal / 2 312,67 KJ	Energia: 415,93 Kcal / 1 738,59 KJ	Energia: 530,33 Kcal / 2 216,78 KJ	Energia: 259,16 Kcal / 1 083,29 KJ	Energia: 487,28 Kcal / 2 036,83 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
		18,81 g 23,99 g 7,73 g	17,58 g 8,44 g 0,00 g	10,70 g 30,15 g 14,68 g	10,01 g 6,04 g 2,42 g	10,24 g 5,94 g 1,33 g	6,16 g 7,57 g 2,82 g	17,73 g 13,46 g 3,90 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	83,17 g 19,98 g 2,80 g	91,22 g 19,98 g 0,00 g	59,06 g 19,98 g 0,87 g	78,07 g 19,98 g 0,00 g	108,20 g 51,13 g 2,27 g	41,21 g 19,98 g 1,04 g	73,14 g 19,98 g 2,30 g	
	Tízórai	Mandarin	Gyümölcs joghurt poharas kicsi	Nápolyi	gyümölcsle	Banán	Meggybefőtt, magozott	Gyümölcslé 100% os
		Energia: 32,81 Kcal / 137,15 KJ	Energia: 166,11 Kcal / 694,34 KJ	Energia: 300,08 Kcal / 1 254,33 KJ	Energia: 148,03 Kcal / 618,77 KJ	Energia: 125,96 Kcal / 526,51 KJ	Energia: 90,35 Kcal / 377,66 KJ	Energia: 70,46 Kcal / 294,52 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
		0,49 g 0,21 g 0,00 g	5,59 g 5,79 g 3,13 g	3,93 g 17,00 g 5,86 g	0,02 g 0,00 g 0,00 g	1,56 g 0,12 g 0,00 g	0,60 g 0,18 g 0,00 g	0,66 g 0,40 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	
6,86 g 0,00 g 0,00 g	22,45 g 12,99 g 0,49 g	32,46 g 14,98 g 0,14 g	27,50 g 25,00 g 0,00 g	29,04 g 0,00 g 0,07 g	20,80 g 12,00 g 0,01 g	14,90 g 13,70 g 0,04 g		
Ebéd	Májgaluska leves, Darásmetélt ízzel	Rántott lev.zsemlekock. diétás, Zöldborsópüréfőzelék (mir), Vagdalt diétás	Erdei gyümölcs leves, Natúr halszelet, Párolt rizs s.répával (friss)	Gulyásleves diétás, Sajtos pogácsa	Kertészleves *mir.*Ep, Sertéstokány, Tészta köret (klf.) 80 g	Burgonyaleves zöldséges, sertés ragu, Sárgarépa-főzelék *mir.*, Korpás kenyér	KarfiolkréMLEVES *mir.*, Párolt sertés szelet, Csemege uborka, Burgonyapüré 200 g	
	Energia: 869,36 Kcal / 3 633,92 KJ	Energia: 1 136,90 Kcal / 4 752,24 KJ	Energia: 710,59 Kcal / 2 970,27 KJ	Energia: 887,37 Kcal / 3 709,21 KJ	Energia: 892,00 Kcal / 3 728,56 KJ	Energia: 1 248,31 Kcal / 5 217,94 KJ	Energia: 795,29 Kcal / 3 324,31 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 2024.10.21. - 2024.10.27.

25,93 g	31,73 g	2,85 g	52,65 g	43,08 g	10,35 g	33,97 g	15,94 g	2,56 g	42,82 g	30,55 g	9,47 g	38,36 g	48,72 g	12,23 g	43,27 g	59,46 g	14,07 g	30,38 g	47,62 g	13,07 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
117,82 g	24,92 g	10,30 g	132,76 g	4,00 g	10,56 g	106,42 g	30,98 g	6,74 g	100,68 g	0,00 g	4,92 g	73,86 g	0,00 g	10,59 g	132,46 g	5,99 g	11,19 g	59,59 g	0,00 g	10,78 g



Uzsonna	Natur joghurt poharas kicsi	Alma	Túró Rudi	Alma	Korpás kenyér, Kockasajt	Kefír poharas 200 ml	kakaós piskóta szelet
	Energia: 136,36 Kcal / 569,98 Kj	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 Kj	Energia: 109,78 Kcal / 458,88 Kj	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 Kj	Energia: 213,92 Kcal / 894,19 Kj	Energia: 66,11 Kcal / 276,34 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	10,50 g 3,50 g 2,10 g	0,60 g 0,60 g 0,00 g	4,20 g 5,40 g 0,00 g	0,60 g 0,60 g 0,00 g	8,20 g 5,54 g 2,97 g	6,80 g 0,20 g 0,11 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	
14,08 g 0,00 g 0,35 g	10,50 g 0,00 g 0,02 g	10,20 g 0,00 g 0,00 g	10,50 g 0,00 g 0,02 g	32,56 g 0,00 g 1,26 g	9,20 g 0,00 g 0,60 g	19,57 g 10,91 g 0,04 g	
Vacsora	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér, Rama Margarin, Uborka hámozott, Fűrdői sonka	Gyümölcs tea, Rozsos kenyér, Rama Margarin, Uborka hámozott, Zala felvágott	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér, Rama Margarin, Sonkaszalámi krém házi, Paradicsom	Gyümölcs tea, Rozsos kenyér, Rama Margarin, Párizsi	Gyümölcs tea, Rozsos kenyér, sonkás szelet, Rama Margarin, Reszelt répa	Rama Margarin, Csirkemell sonka, Félbarna kenyér, Reszelt répa, Gyümölcs tea	Gyümölcs tea, Rozsos kenyér, Rama Margarin, Trapista sajt
	Energia: 431,54 Kcal / 1 803,84 Kj	Energia: 499,83 Kcal / 2 089,29 Kj	Energia: 487,67 Kcal / 2 038,46 Kj	Energia: 373,77 Kcal / 1 562,36 Kj	Energia: 457,13 Kcal / 1 910,80 Kj	Energia: 455,67 Kcal / 1 904,70 Kj	Energia: 596,89 Kcal / 2 495,00 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
	22,87 g 10,27 g 2,77 g	16,41 g 15,82 g 4,97 g	13,23 g 11,45 g 2,68 g	15,45 g 16,76 g 5,46 g	11,71 g 6,55 g 1,35 g	19,23 g 7,46 g 1,81 g	24,93 g 22,70 g 12,05 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
81,20 g 17,48 g 4,32 g	72,24 g 17,48 g 1,53 g	82,23 g 17,48 g 3,08 g	71,55 g 17,48 g 1,64 g	87,02 g 17,48 g 0,62 g	77,09 g 17,48 g 3,52 g	72,39 g 17,48 g 1,73 g	



Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00102) Diab.	Reggeli	Keserű tea, Tej 2dl, Rozsos kenyér, Soproni felvágott	Tej 2dl, Keserű tea, Kifli, sós, Vajkrém különféle	Croasan sajtos, Keserű tea, Tej 2dl, Vajkrém különféle	Keserű tea, Korpás kifli, Sajt különféle, Tej 2dl	Keserű tea, Tej 2dl, Rama Margarin, Rozsos kenyér, diab lekvár	Keserű tea, Tej 2dl, Rama Margarin, Kifli, sós, Uborka	Keserű tea, Tej 2dl, Rozsos kenyér, Főtt füstölt tarja
		Energia: 471,98 Kcal / 1 972,88 KJ	Energia: 239,53 Kcal / 1 001,24 KJ	Energia: 570,28 Kcal / 2 383,77 KJ	Energia: 267,11 Kcal / 1 116,52 KJ	Energia: 380,37 Kcal / 1 589,95 KJ	Energia: 276,17 Kcal / 1 154,39 KJ	Energia: 454,37 Kcal / 1 899,27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 20,28 g 19,15 g 7,36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 12,70 g 6,83 g 3,70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 17,47 g 33,14 g 16,31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 13,54 g 5,39 g 2,81 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 13,38 g 8,63 g 2,96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 12,93 g 10,56 g 4,45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 22,55 g 11,43 g 4,20 g
		Szénhidrát Cukor Só 53,94 g 0,00 g 0,27 g	Szénhidrát Cukor Só 31,42 g 0,00 g 1,03 g	Szénhidrát Cukor Só 49,75 g 0,00 g 1,14 g	Szénhidrát Cukor Só 39,82 g 0,00 g 0,43 g	Szénhidrát Cukor Só 61,04 g 0,00 g 0,60 g	Szénhidrát Cukor Só 31,90 g 0,00 g 1,31 g	Szénhidrát Cukor Só 64,66 g 0,00 g 0,27 g
	Tízórai	Mandarin	Natur joghurt poharas kicsi	gyümölcslé	gyümölcslé	Banán	Meggybefőtt, diabetikus	Gyümölcslé 100% os
		Energia: 32,81 Kcal / 137,15 KJ	Energia: 136,36 Kcal / 569,98 KJ	Energia: 118,42 Kcal / 495,00 KJ	Energia: 148,03 Kcal / 618,77 KJ	Energia: 125,96 Kcal / 526,51 KJ	Energia: 73,16 Kcal / 305,81 KJ	Energia: 70,46 Kcal / 294,52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,49 g 0,21 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 10,50 g 3,50 g 2,10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,01 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,02 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 1,56 g 0,12 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,68 g 0,43 g 0,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,66 g 0,40 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só 6,86 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 14,08 g 0,00 g 0,35 g	Szénhidrát Cukor Só 22,00 g 20,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 27,50 g 25,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 29,04 g 0,00 g 0,07 g	Szénhidrát Cukor Só 15,50 g 0,00 g 0,33 g	Szénhidrát Cukor Só 14,90 g 13,70 g 0,04 g
	Ebéd	Májgaluska leves, Zöldséges kocka durum	Csurgatott tojás leves, Zöldborsófőzelék *mir.* diab., Korpás kenyér, Vagdalt	Meggyleves *mir.* diab. TM., Párolt rizsköret 80 g, Natúr halszelet	Gulyásleves diab., Sajtospogácsa diab.	Kertészleves *mir.*Ep, Hentes tokány, Tészta köret (klf.) diab	Burgonyaleves magyaros, sertés ragu, Lencsefőzelék diab	Karfiolleves *mir.*, Fokhagymás sertésszelet, Csemege uborka, Burgonyapüré 150 g
		Energia: 539,09 Kcal / 2 253,40 KJ	Energia: 882,63 Kcal / 3 689,39 KJ	Energia: 624,16 Kcal / 2 608,99 KJ	Energia: 548,79 Kcal / 2 293,94 KJ	Energia: 912,15 Kcal / 3 812,79 KJ	Energia: 1 086,72 Kcal / 4 542,49 KJ	Energia: 648,67 Kcal / 2 711,44 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsvav 21,84 g 23,38 g 1,61 g		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 41,89 g 43,01 g 10,55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 34,07 g 15,67 g 1,80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 23,88 g 29,20 g 9,18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 36,45 g 52,57 g 13,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 46,94 g 62,48 g 15,60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 27,63 g 33,38 g 10,10 g	
Szénhidrát Cukor Só 58,29 g 0,00 g 10,16 g		Szénhidrát Cukor Só 80,56 g 0,00 g 9,38 g	Szénhidrát Cukor Só 84,67 g 0,00 g 6,66 g	Szénhidrát Cukor Só 46,85 g 0,00 g 4,56 g	Szénhidrát Cukor Só 72,09 g 0,00 g 18,30 g	Szénhidrát Cukor Só 82,37 g 0,00 g 8,78 g	Szénhidrát Cukor Só 58,02 g 0,00 g 9,33 g	





Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00102) Diab.	Ebéd							
	Uzsonna	Natur joghurt poharas kicsi	Alma	Túró Rudi	Alma	Kockasajt	Kefír poharas 200 ml	kakaós piskóta szelet diab
		Energia: 136,36 Kcal / 569,98 KJ	Energia: 69,58 Kcal / 290,84 KJ	Energia: 109,78 Kcal / 458,88 KJ	Energia: 69,58 Kcal / 290,84 KJ	Energia: 60,25 Kcal / 251,85 KJ	Energia: 66,11 Kcal / 276,34 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,50 g 3,50 g 2,10 g	0,80 g 0,80 g 0,00 g	4,20 g 5,40 g 0,00 g	0,80 g 0,80 g 0,00 g	3,34 g 5,00 g 2,97 g	6,80 g 0,20 g 0,11 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
	14,08 g 0,00 g 0,35 g	14,00 g 0,00 g 0,02 g	10,20 g 0,00 g 0,00 g	14,00 g 0,00 g 0,02 g	0,40 g 0,00 g 0,56 g	9,20 g 0,00 g 0,60 g	19,57 g 10,91 g 0,04 g	
	Vacsora	Keserű tea, Rozsos kenyér, Fűrdői sonka, Lilahagyma	Keserű tea, Rozsos kenyér, Rama Margarin, Uborka, Zala felvágott	Keserű tea, Rozsos kenyér, Sonkaszalámi krém házi, Paradicsom	Keserű tea, Rozsos kenyér, Rama Margarin, Párizsi	Keserű tea, Rozsos kenyér, Disznósajt, Lilahagyma	Keserű tea, Főtt császárszalonna, Rozsos kenyér, Zöldhagyma csomós	Keserű tea, Rozsos kenyér, Lilahagyma, Rama Margarin, Csemege szalámi
		Energia: 223,35 Kcal / 933,60 KJ	Energia: 429,30 Kcal / 1 794,47 KJ	Energia: 215,95 Kcal / 902,67 KJ	Energia: 303,24 Kcal / 1 267,54 KJ	Energia: 304,01 Kcal / 1 270,76 KJ	Energia: 491,63 Kcal / 2 055,01 KJ	Energia: 390,48 Kcal / 1 632,21 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	
17,71 g 4,89 g 1,44 g		16,36 g 15,81 g 4,97 g	6,27 g 5,88 g 1,35 g	15,40 g 16,75 g 5,46 g	11,93 g 14,67 g 5,08 g	13,11 g 27,79 g 11,03 g	12,19 g 19,34 g 6,16 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
46,61 g 0,00 g 1,65 g	54,75 g 0,00 g 1,53 g	34,11 g 0,00 g 0,41 g	54,06 g 0,00 g 1,64 g	30,53 g 0,00 g 2,20 g	46,51 g 0,00 g 1,81 g	41,27 g 0,00 g 0,28 g		





Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00500) Alkalmazott	Ebéd	Májgaluska leves, Darásmetélt ízzel	Csurgatott tojás leves, Zöldborsófőzelék *mir. *, Vagdalt	Erdei gyümölcs leves, Rántott hal, Párolt rizsköret 80 g, Tartármártás /kész majonézből/	Gulyásleves, Sajtos pogácsa	Kertészleves *mir. *, Hentes tokány, Tészta köret (klf.) 80 g	Burgonyaleves magyaros, Lencsefőzelék, sertés ragu	Karfiolleves *mir.*, Fokhagymás sertésszelet, Csemege uborka, Burgonyapüré 200 g	
		Energia: 869,36 Kcal / 3 633,92 KJ	Energia: 806,75 Kcal / 3 372,22 KJ	Energia: 1 314,11 Kcal / 5 492,98 KJ	Energia: 878,90 Kcal / 3 673,80 KJ	Energia: 955,78 Kcal / 3 995,16 KJ	Energia: 1 098,77 Kcal / 4 592,86 KJ	Energia: 724,27 Kcal / 3 027,45 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	
		25,93 g 31,73 g 2,85 g	38,11 g 45,37 g 10,86 g	39,67 g 58,86 g 10,53 g	41,81 g 32,73 g 9,25 g	39,20 g 54,27 g 13,86 g	46,94 g 62,48 g 15,60 g	30,58 g 34,72 g 10,65 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
117,82 g 24,92 g 10,30 g	60,16 g 5,00 g 8,80 g	154,39 g 37,97 g 7,82 g	94,69 g 0,00 g 4,98 g	76,32 g 0,00 g 11,54 g	85,36 g 3,00 g 8,78 g	70,67 g 0,00 g 9,92 g			

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

