



Heti étlap 2024.10.28. - 2024.11.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00001) Normál	Reggeli	Citromos tea, Tej 2dl, Félbarna kenyér, Bécsi felvágott, Reszelt répa	Citromos tea, Tej 2dl, Croasan vajjas	Citromos tea, Tej 2dl, Melegszendvics	Citromos tea, Korpás kifli, Vajkrém különféle, Tej 2dl, Uborka	Citromos tea, Tej 2dl, Sajtkrém, Paradicsom	Citromos tea, Tej 2dl, Rama Margarin, Briós, kicsi	Citromos tea, Tej 2dl, Korpás kenyér, Főtt baromfi virsli, mustárral		
		Energia: 552,30 Kcal / 2 308,61 KJ	Energia: 706,85 Kcal / 2 954,63 KJ	Energia: 725,98 Kcal / 3 034,60 KJ	Energia: 488,03 Kcal / 2 039,97 KJ	Energia: 235,97 Kcal / 986,35 KJ	Energia: 673,80 Kcal / 2 816,48 KJ	Energia: 752,82 Kcal / 3 146,79 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 21,41 g 19,26 g 7,38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 28,97 g 40,18 g 21,58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 29,87 g 28,77 g 14,51 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 16,93 g 6,07 g 2,60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 7,69 g 8,12 g 4,07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 17,10 g 24,28 g 8,66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 30,34 g 25,40 g 9,29 g		
		Szénhidrát Cukor Só 72,44 g 19,98 g 3,96 g	Szénhidrát Cukor Só 56,42 g 19,98 g 2,96 g	Szénhidrát Cukor Só 85,94 g 19,98 g 4,35 g	Szénhidrát Cukor Só 89,03 g 19,98 g 0,28 g	Szénhidrát Cukor Só 32,67 g 19,98 g 0,28 g	Szénhidrát Cukor Só 95,83 g 35,45 g 1,83 g	Szénhidrát Cukor Só 99,74 g 19,98 g 4,55 g		
Tízórai	Alma	Puding poharas	gyümölcslé	Natur joghurt poharas kicsi	Túró Rudi	Meggybefőtt	Gyümölcslé 100% os			
	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 130,50 Kcal / 545,49 KJ	Energia: 118,43 Kcal / 495,04 KJ	Energia: 136,36 Kcal / 569,98 KJ	Energia: 109,78 Kcal / 458,88 KJ	Energia: 90,35 Kcal / 377,66 KJ	Energia: 35,23 Kcal / 147,26 KJ			
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,60 g 0,60 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 3,85 g 4,55 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,02 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 10,50 g 3,50 g 2,10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 4,20 g 5,40 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,60 g 0,18 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,33 g 0,20 g 0,00 g			
	Szénhidrát Cukor Só 10,50 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 18,25 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 22,00 g 20,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 14,08 g 0,00 g 0,35 g	Szénhidrát Cukor Só 10,20 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 20,80 g 12,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 7,45 g 6,85 g 0,02 g			
Ebéd	Húsgombóclevés, Mákos metélt	Reszelt tészta leves zöldséges, Székelykáposzta	Paradicsom leves, Brassói aprópecsenye (friss), Kovászos uborka	Palócleves *mir.*, Rizsfelfújt	Zöldséglevés *mir.*, Bakonyi sertésragu, Tészta köret (klf.) 80 g	Karalábélevés *mir.*, Burgonya főzelék, Sertés pörkölt, Félbarna kenyér	Csontleves tésztabetéttel, Sertés sült, Vegyes zöldköret *mir.*			
	Energia: 865,92 Kcal / 3 619,55 KJ	Energia: 684,82 Kcal / 2 862,55 KJ	Energia: 1 141,42 Kcal / 4 771,14 KJ	Energia: 1 227,86 Kcal / 5 132,45 KJ	Energia: 869,55 Kcal / 3 634,72 KJ	Energia: 980,20 Kcal / 4 097,24 KJ	Energia: 565,61 Kcal / 2 364,25 KJ			
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 34,51 g 37,05 g 10,35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 26,28 g 46,13 g 13,12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 36,47 g 57,01 g 15,06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 34,90 g 39,90 g 12,64 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 38,36 g 43,13 g 11,98 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 35,19 g 47,61 g 12,14 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 24,95 g 23,51 g 6,68 g			
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			



Heti étlap 2024.10.28. - 2024.11.03.

	97,37 g	24,98 g	8,48 g	40,22 g	0,00 g	8,95 g	117,71 g	14,99 g	8,79 g	180,15 g	87,09 g	4,03 g	80,74 g	0,00 g	9,61 g	100,69 g	0,00 g	7,35 g	62,75 g	0,00 g	8,50 g
Uzsonna	Kockasajt , Rozsos kenyér			Banán			Gyümölcs joghurt poharas kicsi			Alma			Sütötök			Kefír poharas 200 ml			kókuszos piskóta		
	Energia: 137,09 Kcal / 573,04 KJ			Energia: 125,96 Kcal / 526,51 KJ			Energia: 166,11 Kcal / 694,34 KJ			Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ			Energia: 93,32 Kcal / 390,08 KJ			Energia: 66,11 Kcal / 276,34 KJ			Energia: 163,42 Kcal / 683,10 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
	5,77 g	5,27 g	2,97 g	1,56 g	0,12 g	0,00 g	5,59 g	5,79 g	3,13 g	0,60 g	0,60 g	0,00 g	1,80 g	0,72 g	0,00 g	6,80 g	0,20 g	0,11 g	3,65 g	3,06 g	1,47 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
16,48 g 0,00 g 0,56 g			29,04 g 0,00 g 0,07 g			22,45 g 12,99 g 0,49 g			10,50 g 0,00 g 0,02 g			19,80 g 0,00 g 0,02 g			9,20 g 0,00 g 0,60 g			30,14 g 14,99 g 0,39 g			
Vacsora	Félbarna kenyér, Gyümölcs tea, Pizza			Gyümölcs tea, Félbarna kenyér, Zala felvágott, Rama Margarin, Zöldpaprika			Gyümölcs tea, Rozsos kenyér, Rama Margarin, Uborka, sonkás szelet			Gyümölcs tea, Rozsos kenyér, Kenőmájas			Gyümölcs tea, Rozsos kenyér, Párizsi krém			Gyümölcs tea, Füstölt kolbász, Félbarna kenyér, Paradicsom			Gyümölcs tea, Csirkemell sonka, Félbarna kenyér, Lilahagyma		
	Energia: 903,79 Kcal / 3 777,84 KJ			Energia: 375,38 Kcal / 1 569,09 KJ			Energia: 374,18 Kcal / 1 564,07 KJ			Energia: 461,46 Kcal / 1 928,90 KJ			Energia: 433,45 Kcal / 1 811,82 KJ			Energia: 597,51 Kcal / 2 497,59 KJ			Energia: 402,87 Kcal / 1 684,00 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
	38,40 g	21,55 g	6,77 g	13,27 g	15,48 g	4,97 g	9,67 g	5,06 g	1,00 g	15,44 g	14,70 g	6,33 g	16,17 g	15,44 g	4,77 g	23,21 g	19,10 g	6,73 g	18,98 g	2,48 g	0,46 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
138,38 g 20,28 g 3,96 g			45,18 g 17,48 g 2,52 g			71,94 g 17,48 g 0,37 g			66,19 g 17,48 g 1,38 g			83,35 g 17,48 g 1,99 g			82,37 g 17,48 g 4,37 g			75,52 g 17,48 g 3,07 g			



Heti étlap 2024.10.28. - 2024.11.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap			
(00050) Epés	Reggeli	Citromos tea, Rama Margarin, Félbarna kenyér, Bécsi felvágott, Reszelt répa	Citromos tea, Tej 2dl, Croasan vajjas	Citromos tea, Melegszendvics	Citromos tea, Korpás kifli, Vajkrém különféle, Uborka hámozott	Citromos tea, Félbarna kenyér, Sajtkrém, Paradicsom	Citromos tea, Rama Margarin, Briós, kicsi	Citromos tea, Félbarna kenyér, Főtt baromfi virsli, mustárral			
		Energia: 599,58 Kcal / 2 506,24 KJ	Energia: 706,85 Kcal / 2 954,63 KJ	Energia: 628,92 Kcal / 2 628,89 KJ	Energia: 390,97 Kcal / 1 634,25 KJ	Energia: 449,27 Kcal / 1 877,95 KJ	Energia: 576,74 Kcal / 2 410,77 KJ	Energia: 607,05 Kcal / 2 537,47 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			
		17,57 g 23,91 g 7,75 g	28,97 g 40,18 g 21,58 g	23,07 g 25,77 g 12,88 g	10,13 g 3,07 g 0,97 g	12,65 g 6,32 g 2,44 g	10,30 g 21,28 g 7,03 g	23,62 g 22,32 g 7,66 g			
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
	77,57 g 19,98 g 4,69 g	56,42 g 19,98 g 2,96 g	75,34 g 19,98 g 4,08 g	78,43 g 19,98 g 0,01 g	84,83 g 19,98 g 2,41 g	85,23 g 35,45 g 1,56 g	77,12 g 19,98 g 4,88 g				
	Tízórai	Alma	Puding poharas	gyümölcslé	Natur joghurt poharas kicsi	Túró Rudi	Meggybefőtt, magozott	Gyümölcslé 100% os			
		Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 130,50 Kcal / 545,49 KJ	Energia: 118,43 Kcal / 495,04 KJ	Energia: 136,36 Kcal / 569,98 KJ	Energia: 109,78 Kcal / 458,88 KJ	Energia: 90,35 Kcal / 377,66 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				
0,60 g 0,60 g 0,00 g		3,85 g 4,55 g 0,00 g	0,02 g 0,00 g 0,00 g	10,50 g 3,50 g 2,10 g	4,20 g 5,40 g 0,00 g	0,60 g 0,18 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				
10,50 g 0,00 g 0,02 g	18,25 g 0,00 g 0,00 g	22,00 g 20,00 g 0,00 g	14,08 g 0,00 g 0,35 g	10,20 g 0,00 g 0,00 g	20,80 g 12,00 g 0,01 g	7,45 g 6,85 g 0,02 g					
Ebéd	Húsgombóclevés, Mákos metélt	Reszelt tészta leves zöldséges, sertés ragu, Burgonya sós 200 g, Csemege uborka	Paradicsom leves, Burgonya tört, Sertés aprópecsenye, Kovászos uborka	Sertés becsinált leves, Rizsfelfújt	Zöldséglevés *mir.* epés, sertés ragu, Tészta köret (klf.) 80 g, Csemege uborka	Karalábépürélevés *mir.*, Sertéstokány, Burgonya főzelék	Csontleves tésztabetéttel, Párolt sertés szelet, Párolt rizsköret 80 g, Csemege uborka				
	Energia: 865,92 Kcal / 3 619,55 KJ	Energia: 859,44 Kcal / 3 592,46 KJ	Energia: 795,01 Kcal / 3 323,14 KJ	Energia: 1 205,71 Kcal / 5 039,87 KJ	Energia: 955,67 Kcal / 3 994,70 KJ	Energia: 845,74 Kcal / 3 535,19 KJ	Energia: 819,52 Kcal / 3 425,59 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				
	34,51 g 37,05 g 10,35 g	31,41 g 52,23 g 13,35 g	27,91 g 37,91 g 10,06 g	36,22 g 36,98 g 11,07 g	39,09 g 53,95 g 13,39 g	29,57 g 52,84 g 14,34 g	28,00 g 43,34 g 10,68 g				



Heti étlap 2024.10.28. - 2024.11.03.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
97,37 g	24,98 g	8,48 g	64,03 g	0,00 g	10,42 g	83,80 g	14,99 g	12,27 g	180,05 g	87,09 g	5,17 g	77,06 g	0,00 g	11,84 g	61,19 g	0,00 g	8,95 g	78,46 g	0,00 g	11,59 g



Uzsonna	Kockasajt , Rozsos kenyér			Banán			Gyümölcs joghurt poharas kicsi			Alma			Sütötök			Kefír poharas 200 ml			kókuszos piskóta		
	Energia: 188,31 Kcal / 787,14 KJ			Energia: 125,96 Kcal / 526,51 KJ			Energia: 166,11 Kcal / 694,34 KJ			Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ			Energia: 93,32 Kcal / 390,08 KJ			Energia: 66,11 Kcal / 276,34 KJ			Energia: 163,42 Kcal / 683,10 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	1,56 g	0,12 g	0,00 g	5,59 g	5,79 g	3,13 g	0,60 g	0,60 g	0,00 g	1,80 g	0,72 g	0,00 g	6,80 g	0,20 g	0,11 g	3,65 g	3,06 g	1,47 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	0,56 g	29,04 g	0,00 g	0,07 g	22,45 g	12,99 g	0,49 g	10,50 g	0,00 g	0,02 g	19,80 g	0,00 g	0,02 g	9,20 g	0,00 g	0,60 g	30,14 g	14,99 g	0,39 g	



Vacsora	Korpás kenyér, Gyümölcs tea, Rama Margarin, Zöldpaprika, Párizsi			Gyümölcs tea, Rozsos kenyér, Reszelt répa, Zala felvágott			Gyümölcs tea, Rozsos kenyér, Rama Margarin, sonkás szelet			Gyümölcs tea, Rozsos kenyér, Kenőmájas			Rozsos kenyér, Gyümölcs tea, Párizsi krém			Gyümölcs tea, Félbarna kenyér, Párizsi, Rama Margarin, Paradicsom			Gyümölcs tea, Csirkemell sonka, Póréhagyma darabos, Félbarna kenyér		
	Energia: 379,65 Kcal / 1 586,94 KJ			Energia: 475,93 Kcal / 1 989,39 KJ			Energia: 455,25 Kcal / 1 902,95 KJ			Energia: 538,29 Kcal / 2 250,05 KJ			Energia: 382,23 Kcal / 1 597,72 KJ			Energia: 407,29 Kcal / 1 702,47 KJ			Energia: 530,96 Kcal / 2 219,41 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
	15,81 g	16,85 g	5,46 g	16,82 g	11,01 g	3,66 g	11,00 g	8,88 g	2,00 g	17,87 g	14,97 g	6,33 g	14,55 g	15,26 g	4,77 g	17,56 g	19,39 g	6,15 g	25,96 g	3,39 g	0,46 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
72,45 g	17,48 g	2,81 g	76,56 g	17,48 g	1,44 g	82,17 g	17,48 g	0,56 g	82,27 g	17,48 g	1,38 g	72,63 g	17,48 g	1,99 g	71,86 g	17,48 g	3,78 g	98,41 g	17,48 g	3,49 g	



(00102) Diab.	Reggeli	Tej 2dl, Késérű tea, Rozsos kenyér, Bécsi felvágott, Reszelt répa			Tej 2dl, Késérű tea, Rama Margarin, Croasan vajjas			Késérű tea, Melegszendvics			Tej 2dl, Késérű tea, Vajkrém különbéle, Korpás kifli, Uborka			Tej 2dl, Késérű tea, Sajtkrém, Paradicsom			Késérű tea, Rama Margarin, Tej 2dl, Kockasajt , Kifli			Tej 2dl, Késérű tea, Rozsos kenyér, Főtt baromfi virsli, mustárral		





Heti étlap 2024.10.28. - 2024.11.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00102) Diab.	Reggeli	Energia: 470,49 Kcal / 1 966,65 KJ		Energia: 738,04 Kcal / 3 085,01 KJ		Energia: 439,62 Kcal / 1 837,61 KJ		Energia: 257,49 Kcal / 1 076,31 KJ		Energia: 155,92 Kcal / 651,75 KJ		Energia: 391,38 Kcal / 1 635,97 KJ		Energia: 519,10 Kcal / 2 169,84 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			
		20,19 g	19,18 g	7,38 g	28,98 g	52,42 g	24,91 g	18,46 g	20,61 g	10,30 g	12,09 g	4,76 g	2,21 g	7,66 g	8,11 g	4,07 g	14,47 g	20,59 g	7,93 g	25,45 g	24,85 g	9,29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53,44 g	0,00 g	2,56 g	36,58 g	0,00 g	3,63 g	44,41 g	0,00 g	3,26 g	40,28 g	0,00 g	0,28 g	12,76 g	0,00 g	0,28 g	36,46 g	0,00 g	1,50 g	47,67 g	0,00 g	3,15 g	
	Tízórai	Alma	Kefír poharas 200 ml		gyümölcslé		Natur joghurt poharas kicsi		Túró Rudi		Meggybefőtt, diabetikus		Gyümölcslé 100% os									
		Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ		Energia: 66,11 Kcal / 276,34 KJ		Energia: 118,43 Kcal / 495,04 KJ		Energia: 136,36 Kcal / 569,98 KJ		Energia: 109,78 Kcal / 458,88 KJ		Energia: 73,16 Kcal / 305,81 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			
0,60 g		0,60 g	0,00 g	6,80 g	0,20 g	0,11 g	0,02 g	0,00 g	0,00 g	10,50 g	3,50 g	2,10 g	4,20 g	5,40 g	0,00 g	0,68 g	0,43 g	0,01 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		
10,50 g	0,00 g	0,02 g	9,20 g	0,00 g	0,60 g	22,00 g	20,00 g	0,00 g	14,08 g	0,00 g	0,35 g	10,20 g	0,00 g	0,00 g	15,50 g	0,00 g	0,33 g	7,45 g	6,85 g	0,02 g		
Ebéd	Húsgombóclevés, Zöldséges kocka durum		Reszelt tészta leves zöldséges, Székelykáposzta, Korpás kenyér		Paradicsom leves diab, Brassói aprópecsenye *mir.*, Kovászos uborka		Palóclevés *mir.* diab., Rizsfelfújt diab		Zöldséglevés *mir.*, Bakonyi sertésragu, Tészta köret (klf.) diab		Karalábélevés *mir.*diab, Burgonya főzelék diab., Sertés pörkölt		Csontleves tésztabetét nélkül, Sertés sült, Vegyes zöldkötet *mir.* diab									
	Energia: 687,57 Kcal / 2 874,04 KJ		Energia: 812,88 Kcal / 3 397,84 KJ		Energia: 889,93 Kcal / 3 719,91 KJ		Energia: 555,99 Kcal / 2 324,04 KJ		Energia: 824,74 Kcal / 3 447,41 KJ		Energia: 833,32 Kcal / 3 483,28 KJ		Energia: 686,99 Kcal / 2 871,62 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				
	30,01 g	33,87 g	8,28 g	30,33 g	46,58 g	13,12 g	31,10 g	46,10 g	11,01 g	23,22 g	21,57 g	5,17 g	35,26 g	41,51 g	11,69 g	28,87 g	46,63 g	12,07 g	27,88 g	28,14 g	7,16 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
64,36 g	0,00 g	8,40 g	67,02 g	0,00 g	9,53 g	85,32 g	0,00 g	8,58 g	58,93 g	0,00 g	4,76 g	76,34 g	0,00 g	16,36 g	72,47 g	0,00 g	10,02 g	79,60 g	0,00 g	10,31 g		



Heti étlap 2024.10.28. - 2024.11.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap													
(00102) Diab.	Uzsonna	Kockasajt	Alma	Natur joghurt poharas kicsi	Alma	Sütőtök	Kefír poharas 200 ml	kókuszos piskóta diab													
		Energia: 60,25 Kcal / 251,85 KJ		Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ		Energia: 136,36 Kcal / 569,98 KJ		Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ		Energia: 93,32 Kcal / 390,08 KJ		Energia: 66,11 Kcal / 276,34 KJ		Energia: 107,02 Kcal / 447,34 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		
		3,34 g	5,00 g	2,97 g	0,60 g	0,60 g	0,00 g	10,50 g	3,50 g	2,10 g	0,60 g	0,60 g	0,00 g	1,80 g	0,72 g	0,00 g	6,80 g	0,20 g	0,11 g	4,60 g	3,06 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	0,40 g	0,00 g	0,56 g	10,50 g	0,00 g	0,02 g	14,08 g	0,00 g	0,35 g	10,50 g	0,00 g	0,02 g	19,80 g	0,00 g	0,02 g	9,20 g	0,00 g	0,60 g	16,10 g	0,00 g	0,39 g
	Vacsora	Keserű tea, Pizza	Keserű tea, Zala felvágott, Rama Margarin, Zöldpaprika, Korpás kenyér	Keserű tea, Rama Margarin, sonkás szelet, Rozsos kenyér, Zöldpaprika, Uborka	Keserű tea, Rozsos kenyér, Kenőmájás, Lilahagyma	Keserű tea, Rozsos kenyér, Párizsi krém	Keserű tea, Füstölt kolbász, Rozsos kenyér, Paradicsom	Keserű tea, Csirkemell sonka, Rama Margarin, Rozsos kenyér, Lilahagyma													
		Energia: 574,63 Kcal / 2 401,95 KJ		Energia: 431,65 Kcal / 1 804,30 KJ		Energia: 192,60 Kcal / 805,07 KJ		Energia: 329,92 Kcal / 1 379,07 KJ		Energia: 260,48 Kcal / 1 088,81 KJ		Energia: 498,35 Kcal / 2 083,10 KJ		Energia: 297,49 Kcal / 1 243,51 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		
28,55 g		20,54 g	6,77 g	16,42 g	15,87 g	4,97 g	5,93 g	5,91 g	1,33 g	13,44 g	14,46 g	6,33 g	12,88 g	15,07 g	4,77 g	20,31 g	18,88 g	6,73 g	14,81 g	7,00 g	1,79 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
68,59 g	2,80 g	1,96 g	55,14 g	0,00 g	2,68 g	28,56 g	0,00 g	0,44 g	35,94 g	0,00 g	1,39 g	44,42 g	0,00 g	1,99 g	61,08 g	0,00 g	1,97 g	43,28 g	0,00 g	1,34 g	
(00500) Alkalmazott	Ebéd	Húsgombócleves, Mákos metélt	Reszelt tészta leves zöldséges, Székelykáposzta	Paradicsom leves, Brassói aprópecsenye *mir.*, Kovászos uborka	Palócleves *mir.*, Rizsfelfújt	Zöldségleves *mir.*, Bakonyi sertésragu, Tészta köret (klf.) 80 g	Karalábéleves *mir.*, Sertés pörkölt, Burgonya főzelék	Csontleves tésztabetéttel, Sertés sült, Vegyes zöldkört *mir.*													
		Energia: 865,92 Kcal / 3 619,55 KJ		Energia: 684,82 Kcal / 2 862,55 KJ		Energia: 965,01 Kcal / 4 033,74 KJ		Energia: 1 227,86 Kcal / 5 132,45 KJ		Energia: 869,55 Kcal / 3 634,72 KJ		Energia: 850,88 Kcal / 3 556,68 KJ		Energia: 841,04 Kcal / 3 515,55 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		



Heti étlap 2024.10.28. - 2024.11.03.

	34,51 g	37,05 g	10,35 g	26,28 g	46,13 g	13,12 g	30,86 g	45,61 g	10,93 g	34,90 g	39,90 g	12,64 g	38,36 g	43,13 g	11,98 g	30,29 g	47,11 g	12,14 g	33,76 g	28,75 g	7,28 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	97,37 g	24,98 g	8,48 g	40,22 g	0,00 g	8,95 g	105,43 g	14,99 g	8,37 g	180,15 g	87,09 g	4,03 g	80,74 g	0,00 g	9,61 g	74,54 g	0,00 g	6,35 g	110,44 g	0,00 g	10,55 g

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

