



Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00001) Normál	Reggeli	Citromos tea, Tej 2dl, Tojásrántotta , Korpás kenyér	Citromos tea, Tej 2dl, Rama Margarin, Bécsi felvágott, Korpás kenyér	Citromos tea, Tej 2dl, Kalács foszlós , Rama Margarin	Citromos tea, Tej 2dl, Korpás kifli, Sajtkrém, Reszelt répa	Citromos tea, Tej 2dl, Rama Margarin, Barackíz, Rozsos kenyér	Citromos tea, Tej 2dl, Puffancs, Vajkrém különféle	Citromos tea, Tej 2dl, Korpás kenyér, Főtt füstölt tarja , Zöldpaprika		
		Energia: 618,35 Kcal / 2 584,70 KJ	Energia: 732,45 Kcal / 3 061,64 KJ	Energia: 425,80 Kcal / 1 779,84 KJ	Energia: 394,23 Kcal / 1 647,88 KJ	Energia: 624,88 Kcal / 2 612,00 KJ	Energia: 464,80 Kcal / 1 942,86 KJ	Energia: 591,52 Kcal / 2 472,55 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 25,88 g 19,11 g 4,74 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 24,93 g 27,50 g 9,84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 12,89 g 13,20 g 5,13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 12,77 g 8,66 g 4,07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 15,34 g 8,84 g 2,96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 14,89 g 11,98 g 5,46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 24,56 g 11,71 g 4,20 g		
		Szénhidrát Cukor Só 84,90 g 19,98 g 5,65 g	Szénhidrát Cukor Só 95,35 g 19,98 g 4,46 g	Szénhidrát Cukor Só 63,28 g 23,48 g 1,06 g	Szénhidrát Cukor Só 64,73 g 19,98 g 0,46 g	Szénhidrát Cukor Só 120,10 g 51,13 g 0,54 g	Szénhidrát Cukor Só 73,73 g 24,60 g 0,27 g	Szénhidrát Cukor Só 96,19 g 19,98 g 1,67 g		
	Tízórai	Alma	Túró Rudi	Puding poharas	Kefír poharas 200 ml	Piskóta szelet	Gyümölcs joghurt poharas kicsi	Gyümölcslé 100% os		
		Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 109,78 Kcal / 458,88 KJ	Energia: 130,50 Kcal / 545,49 KJ	Energia: 66,11 Kcal / 276,34 KJ	Energia: 195,83 Kcal / 818,57 KJ	Energia: 166,11 Kcal / 694,34 KJ	Energia: 70,46 Kcal / 294,52 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 0,60 g 0,60 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 4,20 g 5,40 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 3,85 g 4,55 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 6,80 g 0,20 g 0,11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 3,70 g 7,78 g 3,67 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 5,59 g 5,79 g 3,13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 0,66 g 0,40 g 0,00 g		
		Szénhidrát Cukor Só 10,50 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 10,20 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 18,25 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 9,20 g 0,00 g 0,60 g	Szénhidrát Cukor Só 27,52 g 14,99 g 0,04 g	Szénhidrát Cukor Só 22,45 g 12,99 g 0,49 g	Szénhidrát Cukor Só 14,90 g 13,70 g 0,04 g		
	Ebéd	Zöldborsóleves *mir.*, Túrós metélt	Daragaluska leves, Paradicsomos káposzta, Vagdalt	Vegyes gyümölcslev. /bef./, Csemege uborka, Bácskai rizseshús	Bakonyi betyár leves, Ízes bukta, Félbarna kenyér	Karfiolleves *mir.*, Vadas , Tészta köret (klf.) 80 g	Rizsleves, Félbarna kenyér, Fejtett babfőzelék *mir.*, sertés ragu	Erőleves tésztabetéttel, Lecsős sertésszelet /konz./, Burgonya sós 250 g		
		Energia: 989,62 Kcal / 4 136,61 KJ	Energia: 700,07 Kcal / 2 926,29 KJ	Energia: 939,81 Kcal / 3 928,41 KJ	Energia: 1 230,73 Kcal / 5 144,45 KJ	Energia: 935,63 Kcal / 3 910,93 KJ	Energia: 1 093,88 Kcal / 4 572,42 KJ	Energia: 790,12 Kcal / 3 302,70 KJ		
Fehérje Zsír T.Zsírsav 42,35 g 49,68 g 16,34 g		Fehérje Zsír T.Zsírsav 27,47 g 36,67 g 9,53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 26,75 g 38,67 g 10,16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 47,80 g 35,55 g 10,38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 38,98 g 46,94 g 13,12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 43,48 g 59,23 g 14,62 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 30,12 g 42,49 g 11,12 g			
Szénhidrát Cukor Só 91,75 g 0,00 g 9,79 g		Szénhidrát Cukor Só 63,73 g 14,99 g 9,80 g	Szénhidrát Cukor Só 119,49 g 30,95 g 6,82 g	Szénhidrát Cukor Só 179,07 g 41,14 g 5,72 g	Szénhidrát Cukor Só 88,05 g 3,00 g 10,68 g	Szénhidrát Cukor Só 95,26 g 2,00 g 10,70 g	Szénhidrát Cukor Só 69,95 g 2,00 g 9,09 g			





Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00001) Normál	Ebéd								
	Uzsonna	Vajkrém különféle, Félbarna kenyér Energia: 140,71 Kcal / 588,17 KJ Fehérje: 4,98 g, Zsír: 1,70 g, T.Zsír: 0,58 g Szénhidrát: 26,21 g, Cukor: 0,00 g, Só: 1,00 g	Sütőtök Energia: 93,32 Kcal / 390,08 KJ Fehérje: 1,80 g, Zsír: 0,72 g, T.Zsír: 0,00 g Szénhidrát: 19,80 g, Cukor: 0,00 g, Só: 0,02 g	gyümölcsle Energia: 118,43 Kcal / 495,04 KJ Fehérje: 0,02 g, Zsír: 0,00 g, T.Zsír: 0,00 g Szénhidrát: 22,00 g, Cukor: 20,00 g, Só: 0,00 g	Alma Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ Fehérje: 0,60 g, Zsír: 0,60 g, T.Zsír: 0,00 g Szénhidrát: 10,50 g, Cukor: 0,00 g, Só: 0,02 g	Natur joghurt poharas kicsi Energia: 136,36 Kcal / 569,98 KJ Fehérje: 10,50 g, Zsír: 3,50 g, T.Zsír: 2,10 g Szénhidrát: 14,08 g, Cukor: 0,00 g, Só: 0,35 g	Banán Energia: 146,96 Kcal / 614,29 KJ Fehérje: 1,82 g, Zsír: 0,14 g, T.Zsír: 0,00 g Szénhidrát: 33,88 g, Cukor: 0,00 g, Só: 0,08 g	piskóta szelet meggyes Energia: 242,75 Kcal / 1 014,70 KJ Fehérje: 2,60 g, Zsír: 5,90 g, T.Zsír: 0,84 g Szénhidrát: 19,36 g, Cukor: 10,91 g, Só: 0,04 g	
	Vacsora	Gyümölcs tea, Csemege szalámi, Félbarna kenyér, Reszelt répa Energia: 478,28 Kcal / 1 999,21 KJ Fehérje: 15,62 g, Zsír: 14,80 g, T.Zsír: 4,85 g Szénhidrát: 69,82 g, Cukor: 17,48 g, Só: 1,99 g	Gyümölcs tea, Kenyérlángos Energia: 707,94 Kcal / 2 959,19 KJ Fehérje: 19,65 g, Zsír: 31,32 g, T.Zsír: 10,45 g Szénhidrát: 86,35 g, Cukor: 17,48 g, Só: 1,64 g	Gyümölcs tea, Tavaszi felvágott, Félbarna kenyér, Paradicsom, Rama Margarin Energia: 528,51 Kcal / 2 209,17 KJ Fehérje: 17,54 g, Zsír: 13,53 g, T.Zsír: 4,10 g Szénhidrát: 83,38 g, Cukor: 17,48 g, Só: 3,61 g	Gyümölcs tea, Korpás kenyér, Csirkejava, Zöldhagyma csomós Energia: 392,45 Kcal / 1 640,44 KJ Fehérje: 17,04 g, Zsír: 2,36 g, T.Zsír: 0,46 g Szénhidrát: 75,16 g, Cukor: 17,48 g, Só: 1,18 g	Gyümölcs tea, Rozsos kenyér, Uborka, Párizsi Energia: 384,02 Kcal / 1 605,20 KJ Fehérje: 17,36 g, Zsír: 12,07 g, T.Zsír: 4,13 g Szénhidrát: 82,75 g, Cukor: 17,48 g, Só: 1,38 g	Olasz felvágott, Korpás kenyér, Gyümölcs tea, Lilahagyma Energia: 563,72 Kcal / 2 356,35 KJ Fehérje: 17,25 g, Zsír: 16,56 g, T.Zsír: 5,73 g Szénhidrát: 85,59 g, Cukor: 17,48 g, Só: 3,51 g	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér, Rama Margarin, Turista felvágott, Zöldpaprika Energia: 513,97 Kcal / 2 148,39 KJ Fehérje: 22,93 g, Zsír: 10,33 g, T.Zsír: 2,77 g Szénhidrát: 81,59 g, Cukor: 17,48 g, Só: 2,67 g	



Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00050) Epés	Reggeli	Citromos tea, Korpás kenyér, Párizsi, Rama Margarin	Citromos tea, Korpás kenyér, Bécsi felvágott, Rama Margarin	Citromos tea, Kalács foszlós, Rama Margarin	Citromos tea, Korpás kifli, Sajtkrém, Reszelt répa	Citromos tea, Rama Margarin, Barackíz, Rozsos kenyér	Citromos tea, Vajkrém különféle, Puffancs	Citromos tea, Korpás kenyér, Főtt füstölt tarja		
		Energia: 383,29 Kcal / 1 602,15 KJ	Energia: 584,17 Kcal / 2 441,83 KJ	Energia: 369,06 Kcal / 1 542,67 KJ	Energia: 297,17 Kcal / 1 242,17 KJ	Energia: 527,82 Kcal / 2 206,29 KJ	Energia: 367,74 Kcal / 1 537,15 KJ	Energia: 488,58 Kcal / 2 042,26 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		
		15,43 g 16,76 g 5,46 g	16,51 g 24,32 g 8,21 g	7,26 g 11,25 g 3,93 g	5,97 g 5,66 g 2,44 g	8,54 g 5,84 g 1,33 g	8,09 g 8,98 g 3,83 g	17,40 g 8,62 g 2,57 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
	73,97 g 19,98 g 2,81 g	74,03 g 19,98 g 3,96 g	59,16 g 24,18 g 0,90 g	54,13 g 19,98 g 0,19 g	109,50 g 51,13 g 0,27 g	63,13 g 24,60 g 0,00 g	84,69 g 19,98 g 1,40 g			
	Tízórai	Alma	Túró Rudi	Puding poharas	Kefír poharas 200 ml	Piskóta szelet	Gyümölcs joghurt poharas kicsi	Gyümölcsle 100% os		
		Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 109,78 Kcal / 458,88 KJ	Energia: 130,50 Kcal / 545,49 KJ	Energia: 66,11 Kcal / 276,34 KJ	Energia: 195,83 Kcal / 818,57 KJ	Energia: 166,11 Kcal / 694,34 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		
		0,60 g 0,60 g 0,00 g	4,20 g 5,40 g 0,00 g	3,85 g 4,55 g 0,00 g	6,80 g 0,20 g 0,11 g	3,70 g 7,78 g 3,67 g	5,59 g 5,79 g 3,13 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			
10,50 g 0,00 g 0,02 g	10,20 g 0,00 g 0,00 g	18,25 g 0,00 g 0,00 g	9,20 g 0,00 g 0,60 g	27,52 g 14,99 g 0,04 g	22,45 g 12,99 g 0,49 g	14,90 g 13,70 g 0,04 g				
Ebéd	Zöldborsó krémleves *mir.*, Zöldséges sonkás kocka durum	Daragaluska leves, Vagdalt diétás, Burgonya petrezselymes 200 g, Csemege uborka	Vegyes gyümölcslev. /bef./, Rizseshús, Csemege uborka	Sertésraguleves, Félbarna kenyér, Ízes bukta	KarfiolkréMLEVES *mir.*, Vadas diétás, Tészta köret (klf.) 80 g	Rizsleves, Félbarna kenyér, sertés ragu, Tökfőzelék *mir.*	Erőleves tésztabetéttel, Natúr sertés szelet, Céklasaláta, Vegyes Köret			
	Energia: 597,14 Kcal / 2 496,05 KJ	Energia: 778,48 Kcal / 3 254,05 KJ	Energia: 873,82 Kcal / 3 652,57 KJ	Energia: 1 206,09 Kcal / 5 041,46 KJ	Energia: 995,67 Kcal / 4 161,90 KJ	Energia: 1 014,36 Kcal / 4 240,02 KJ	Energia: 926,14 Kcal / 3 871,27 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			
	25,54 g 24,59 g 6,20 g	30,11 g 34,01 g 9,30 g	24,55 g 33,40 g 8,99 g	45,38 g 32,99 g 9,07 g	41,37 g 55,80 g 15,65 g	34,83 g 59,02 g 14,55 g	34,36 g 44,80 g 11,99 g			
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
67,18 g 0,00 g 8,59 g	86,09 g 0,00 g 12,01 g	117,13 g 30,95 g 5,81 g	180,97 g 41,14 g 5,79 g	80,74 g 3,00 g 11,60 g	84,36 g 7,99 g 10,74 g	94,40 g 0,16 g 11,33 g				





Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00050) Epés	Ebéd																					
	Uzsonna	Félbarna kenyér, Vajkrém különféle	Sütőtök		gyümölcslé			Alma			Natur joghurt poharas kicsi			Banán			piskóta szelet meggyes					
		Energia: 140,71 Kcal / 588,17 KJ	Energia: 93,32 Kcal / 390,08 KJ		Energia: 118,43 Kcal / 495,04 KJ			Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ			Energia: 136,36 Kcal / 569,98 KJ			Energia: 146,96 Kcal / 614,29 KJ			Energia: 242,75 Kcal / 1 014,70 KJ					
		Fehérje 4,98 g	Zsír 1,70 g	T.Zsír 0,58 g	Fehérje 1,80 g	Zsír 0,72 g	T.Zsír 0,00 g	Fehérje 0,02 g	Zsír 0,00 g	T.Zsír 0,00 g	Fehérje 0,60 g	Zsír 0,60 g	T.Zsír 0,00 g	Fehérje 10,50 g	Zsír 3,50 g	T.Zsír 2,10 g	Fehérje 1,82 g	Zsír 0,14 g	T.Zsír 0,00 g	Fehérje 2,60 g	Zsír 5,90 g	T.Zsír 0,84 g
		Szénhidrát 26,21 g	Cukor 0,00 g	Só 1,00 g	Szénhidrát 19,80 g	Cukor 0,00 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 22,00 g	Cukor 20,00 g	Só 0,00 g	Szénhidrát 10,50 g	Cukor 0,00 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 14,08 g	Cukor 0,00 g	Só 0,35 g	Szénhidrát 33,88 g	Cukor 0,00 g	Só 0,08 g	Szénhidrát 19,36 g	Cukor 10,91 g	Só 0,04 g
Vacsora	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér, Rama Margarin, Lönchshús, Reszelt répa	Gyümölcs tea, Rozsos kenyér, sonkás szelet répa		Gyümölcs tea, Félbarna kenyér, Tavaszi felvágott, Paradicsom			Gyümölcs tea, Korpás kenyér, Csirkejava, Zöldhagyma csomós			Gyümölcs tea, Rozsos kenyér, Reszelt répa, Párizsi			Gyümölcs tea, Korpás kenyér, Olasz felvágott, Rama Margarin			Gyümölcs tea, Félbarna kenyér, Reszelt répa, Turista felvágott						
	Energia: 605,62 Kcal / 2 531,49 KJ	Energia: 337,28 Kcal / 1 409,83 KJ		Energia: 535,73 Kcal / 2 239,35 KJ			Energia: 392,45 Kcal / 1 640,44 KJ			Energia: 404,62 Kcal / 1 691,31 KJ			Energia: 563,42 Kcal / 2 355,10 KJ			Energia: 435,99 Kcal / 1 822,44 KJ						
	Fehérje 19,60 g	Zsír 19,71 g	T.Zsír 6,09 g	Fehérje 9,36 g	Zsír 1,35 g	T.Zsír 0,00 g	Fehérje 19,49 g	Zsír 8,83 g	T.Zsír 2,77 g	Fehérje 17,04 g	Zsír 2,36 g	T.Zsír 0,46 g	Fehérje 17,78 g	Zsír 12,16 g	T.Zsír 4,15 g	Fehérje 15,17 g	Zsír 23,69 g	T.Zsír 7,73 g	Fehérje 21,32 g	Zsír 5,26 g	T.Zsír 1,46 g	
	Szénhidrát 86,46 g	Cukor 17,48 g	Só 4,39 g	Szénhidrát 71,41 g	Cukor 17,48 g	Só 0,16 g	Szénhidrát 93,81 g	Cukor 17,48 g	Só 3,74 g	Szénhidrát 75,16 g	Cukor 17,48 g	Só 1,18 g	Szénhidrát 87,10 g	Cukor 17,48 g	Só 1,56 g	Szénhidrát 71,59 g	Cukor 17,48 g	Só 3,67 g	Szénhidrát 75,06 g	Cukor 17,48 g	Só 2,19 g	





Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00102) Diab.	Reggeli	Tej 2dl, Késes tea, Tojásrántotta, Korpás kenyér	Késes tea, Tej 2dl, Bécsi felvágott, Rama Margarin, Korpás kenyér	Tej 2dl, Késes tea, Rama Margarin, Rozsos kenyér, Párizsi	Késes tea, Korpás kifli, Sajtkrém, Reszelt répa	Tej 2dl, Késes tea, Rama Margarin, Rozsos kenyér, Minidzsem diabetikus	Kifli, sajtos, Késes tea, Tej 2dl, Vajkrém különféle	Késes tea, Tej 2dl, Rozsos kenyér, Főtt füstölt tarja, Zöldpaprika		
		Energia: 410,24 Kcal / 1 714,80 KJ	Energia: 549,96 Kcal / 2 298,83 KJ	Energia: 323,46 Kcal / 1 352,06 KJ	Energia: 217,12 Kcal / 907,56 KJ	Energia: 297,85 Kcal / 1 245,01 KJ	Energia: 247,13 Kcal / 1 033,00 KJ	Energia: 434,64 Kcal / 1 816,80 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,80 g 18,65 g 4,74 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,66 g 27,13 g 9,84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,77 g 19,48 g 7,09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,94 g 5,65 g 2,44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,20 g 8,51 g 2,96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,75 g 7,63 g 4,09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,10 g 11,43 g 4,20 g		
		Szénhidrát Cukor Só 38,19 g 0,00 g 5,06 g	Szénhidrát Cukor Só 54,00 g 0,00 g 3,99 g	Szénhidrát Cukor Só 48,58 g 0,00 g 1,91 g	Szénhidrát Cukor Só 34,22 g 0,00 g 0,19 g	Szénhidrát Cukor Só 49,39 g 0,00 g 0,57 g	Szénhidrát Cukor Só 31,46 g 0,00 g 1,03 g	Szénhidrát Cukor Só 60,20 g 0,00 g 0,27 g		
	Tízórai	Alma	Túró Rudi	Nápolyi, diabetikus	Kefír poharas 200 ml	Piskóta szelet	Natur joghurt poharas kicsi	Gyümölcslé 100% os		
		Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 109,78 Kcal / 458,88 KJ	Energia: 275,12 Kcal / 1 150,00 KJ	Energia: 66,11 Kcal / 276,34 KJ	Energia: 195,83 Kcal / 818,57 KJ	Energia: 136,36 Kcal / 569,98 KJ	Energia: 70,46 Kcal / 294,52 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,60 g 0,60 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,20 g 5,40 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,00 g 15,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,80 g 0,20 g 0,11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,70 g 7,78 g 3,67 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,50 g 3,50 g 2,10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,66 g 0,40 g 0,00 g		
		Szénhidrát Cukor Só 10,50 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 10,20 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 30,00 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 9,20 g 0,00 g 0,60 g	Szénhidrát Cukor Só 27,52 g 14,99 g 0,04 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	Zöldborsóleves diab., Túrós metélt diab.	Daragaluska leves, Paradicsomos káposzta diab., Vagdalt	Almaleves (friss) diab., Csemege uborka, Bácskai rizshús	Bakonyi betyár leves, Ízes bukta diab	Karfiolleves *mir.*, Tészta köret (klf.) diab, Vadas diab.	Rizsleves, Fejtett babfőzelék diab, sertés ragu	Erőleves tésztabetéttel, Lecsős sertésszelet /konz./, Burgonya sós 200 g		
		Energia: 707,70 Kcal / 2 958,19 KJ	Energia: 660,07 Kcal / 2 759,09 KJ	Energia: 796,99 Kcal / 3 331,42 KJ	Energia: 1 002,16 Kcal / 4 189,03 KJ	Energia: 818,78 Kcal / 3 422,50 KJ	Energia: 938,70 Kcal / 3 923,77 KJ	Energia: 743,23 Kcal / 3 106,70 KJ		
Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,99 g 31,08 g 9,87 g		Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,42 g 36,79 g 9,55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,79 g 40,87 g 11,39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 42,61 g 35,04 g 10,38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,58 g 40,89 g 10,87 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 37,60 g 58,63 g 14,62 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,87 g 42,39 g 11,11 g			
Szénhidrát Cukor Só 72,81 g 0,00 g 10,06 g		Szénhidrát Cukor Só 52,26 g 0,00 g 9,82 g	Szénhidrát Cukor Só 79,17 g 0,00 g 6,82 g	Szénhidrát Cukor Só 127,76 g 9,99 g 4,59 g	Szénhidrát Cukor Só 77,98 g 0,00 g 17,42 g	Szénhidrát Cukor Só 63,88 g 2,00 g 9,50 g	Szénhidrát Cukor Só 59,95 g 2,00 g 9,09 g			





Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00102) Diab.	Ebéd								
	Uzsonna	Félbarna kenyér, Vajkrém különféle	Sütötök		gyümölcslé	Alma	Natur joghurt poharas kicsi	Alma	piskóta szelet meggyes diab
		Energia: 114,84 Kcal / 480,03 KJ	Energia: 93,32 Kcal / 390,08 KJ		Energia: 118,43 Kcal / 495,04 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 136,36 Kcal / 569,98 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 242,75 Kcal / 1 014,70 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	Fehérje Zsír T.Zsír
		4,00 g 1,60 g 0,58 g	1,80 g 0,72 g 0,00 g	0,02 g 0,00 g 0,00 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	2,60 g 5,90 g 0,84 g	2,60 g 5,90 g 0,84 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
	20,98 g 0,00 g 0,80 g	19,80 g 0,00 g 0,02 g	22,00 g 20,00 g 0,00 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	19,36 g 10,91 g 0,04 g	19,36 g 10,91 g 0,04 g	
	Vacsora	Keserű tea, Rozsos kenyér, Csemege szalámi, Reszelt répa	Keserű tea, Kenyérlángos		Keserű tea, Rozsos kenyér, Tavaszi felvágott, Paradicsom	Keserű tea, Csirkejava, Rozsos kenyér, Zöldhagyma csomós	Keserű tea, Rozsos kenyér, Uborka, Párizsi	Keserű tea, Olasz felvágott, Rozsos kenyér, Lilahagyma	Keserű tea, Turista felvágott, Rozsos kenyér, Zöldpaprika
		Energia: 431,11 Kcal / 1 802,04 KJ	Energia: 637,41 Kcal / 2 664,37 KJ		Energia: 282,40 Kcal / 1 180,43 KJ	Energia: 238,44 Kcal / 996,68 KJ	Energia: 134,21 Kcal / 561,00 KJ	Energia: 441,97 Kcal / 1 847,43 KJ	Energia: 242,25 Kcal / 1 012,61 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	Fehérje Zsír T.Zsír	
14,85 g 14,79 g 4,85 g		19,60 g 31,31 g 10,45 g	11,39 g 8,05 g 2,77 g	15,69 g 2,29 g 0,55 g	11,64 g 11,43 g 4,13 g	15,58 g 16,37 g 5,73 g	15,97 g 4,76 g 1,44 g	15,97 g 4,76 g 1,44 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	
58,86 g 0,00 g 0,19 g	68,86 g 0,00 g 1,64 g	40,62 g 0,00 g 0,94 g	38,31 g 0,00 g 0,01 g	27,74 g 0,00 g 1,38 g	57,38 g 0,00 g 2,11 g	33,47 g 0,00 g 0,00 g	33,47 g 0,00 g 0,00 g		



