

Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00001) Normál	Reggeli	Citromos tea, Tej 2dl, Félbarna kenyér, Fűrdői sonka, Rama Margarin	Citromos tea, Tej 2dl, Croassan meggyes	Citromos tea, Tejbedara	Citromos tea, Tej 2dl, Vajkrém különféle, Korpás kenyér, Reszelt répa	Citromos tea, Tej 2dl, Túrós táska	Citromos tea, Rama Margarin, Tej 2dl, Kalács foszlós	Citromos tea, Félbarna kenyér, Tej 2dl, Zala felvágott, Rama Margarin
		Energia: 431,14 Kcal / 1 802,17 KJ	Energia: 638,73 Kcal / 2 669,89 KJ	Energia: 422,32 Kcal / 1 765,30 KJ	Energia: 449,56 Kcal / 1 879,16 KJ	Energia: 613,73 Kcal / 2 565,39 KJ	Energia: 445,96 Kcal / 1 864,11 KJ	Energia: 708,84 Kcal / 2 962,95 KJ
		Fehérje Zsír T.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
		25,43 g 12,84 g 4,40 g	17,42 g 31,95 g 15,73 g	15,05 g 7,01 g 3,72 g	15,09 g 5,57 g 2,42 g	24,38 g 11,44 g 1,63 g	13,47 g 13,72 g 5,34 g	28,51 g 19,29 g 6,60 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	72,79 g 19,98 g 3,78 g	69,60 g 19,98 g 1,14 g	74,18 g 34,97 g 0,90 g	84,00 g 19,98 g 1,51 g	101,82 g 19,98 g 0,27 g	66,52 g 23,83 g 1,11 g	104,37 g 19,98 g 4,59 g	
	  	  	 	  		  	  	
	Tízórai	gyümölcslé	Alma	Alma	Kefír poharas 200 ml	Alma	Natur joghurt poharas kicsi	Gyümölcslé 100% os
		Energia: 118,43 Kcal / 495,04 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 66,11 Kcal / 276,34 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 136,36 Kcal / 569,98 KJ	Energia: 35,23 Kcal / 147,26 KJ
		Fehérje Zsír T.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
		0,02 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	6,80 g 0,20 g 0,11 g	0,60 g 0,60 g 0,00 g	10,50 g 3,50 g 2,10 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	
22,00 g 20,00 g 0,00 g	10,50 g 0,00 g 0,02 g	10,50 g 0,00 g 0,02 g	9,20 g 0,00 g 0,60 g	10,50 g 0,00 g 0,02 g	14,08 g 0,00 g 0,35 g	7,45 g 6,85 g 0,02 g		
								
Ebéd	Kertészleves *mir.* , Bolognai makaróni	Tarhonyaleves , Sertés sült , Lencsefőzelék	Brokkolikrémleves (gran.), Csirkepörkölt, Galuska köret, Csemege uborka	Csorbaleves , Félbarna kenyér, Mákos guba	Burgonyaleves magyaros, Rakott karfiol *mir.*	Daragaluska leves, Félbarna kenyér, Zöldbabfőzelék *mir.* , Sertés aprópecsenye,	Gombaleves mir, Petrezselymes rizsköret 80g, Sertésborda Budapest módra	
	Energia: 961,61 Kcal / 4 019,53 KJ	Energia: 786,30 Kcal / 3 286,73 KJ	Energia: 1 046,95 Kcal / 4 376,25 KJ	Energia: 1 106,03 Kcal / 4 623,21 KJ	Energia: 795,83 Kcal / 3 326,57 KJ	Energia: 791,87 Kcal / 3 310,02 KJ	Energia: 1 075,61 Kcal / 4 496,05 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	42,05 g 48,28 g 14,35 g	37,68 g 37,09 g 10,06 g	56,04 g 40,18 g 9,30 g	43,72 g 36,45 g 11,41 g	29,09 g 45,84 g 14,02 g	32,89 g 42,00 g 11,30 g	40,45 g 59,10 g 15,19 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		



Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.17.

	88,41 g	7,99 g	10,60 g	74,31 g	3,00 g	8,20 g	114,02 g	0,37 g	13,93 g	149,92 g	26,47 g	6,50 g	65,28 g	0,00 g	5,64 g	69,25 g	0,00 g	11,21 g	94,06 g	0,00 g	10,74 g
Uzsonna	Puding poharas			Túró Rudi			Edámi sajt, Félbarna kenyér			Meggybefőtt, magozott			Gyümölcs joghurt poharas kicsi			Banán			Almás piskóta		
	Energia: 130,50 Kcal / 545,49 KJ			Energia: 109,78 Kcal / 458,88 KJ			Energia: 406,27 Kcal / 1 698,21 KJ			Energia: 90,35 Kcal / 377,66 KJ			Energia: 166,11 Kcal / 694,34 KJ			Energia: 125,96 Kcal / 526,51 KJ			Energia: 167,42 Kcal / 699,82 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	3,85 g	4,55 g	0,00 g	4,20 g	5,40 g	0,00 g	18,71 g	8,55 g	4,53 g	0,60 g	0,18 g	0,00 g	5,59 g	5,79 g	3,13 g	1,56 g	0,12 g	0,00 g	3,83 g	1,96 g	0,51 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,25 g	0,00 g	0,00 g	10,20 g	0,00 g	0,00 g	63,14 g	0,00 g	2,90 g	20,80 g	12,00 g	0,01 g	22,45 g	12,99 g	0,49 g	29,04 g	0,00 g	0,07 g	32,98 g	9,99 g	0,39 g	
Vacsora	Gyümölcs tea, Korpás kenyér, Rama Margarin, Bécsi felvágott, Uborka			Gyümölcs tea, Párizsi, Félbarna kenyér, Rama Margarin			Gyümölcs tea, Korpás kenyér, Főtt füstölt tarja, Rama Margarin, Uborka			Gyümölcs tea, Félbarna kenyér, sonkás szelet, Rama Margarin, Zöldpaprika			Gyümölcs tea, Rozsos kenyér, Paradicsom, Halkrém			Gyümölcs tea, Rama Margarin, Rozsos kenyér, Pulykamellsonka			Gyümölcs tea, Csemege szalámi, Korpás kenyér, Lilahagyma		
	Energia: 544,70 Kcal / 2 276,85 KJ			Energia: 350,42 Kcal / 1 464,76 KJ			Energia: 527,09 Kcal / 2 203,24 KJ			Energia: 364,31 Kcal / 1 522,82 KJ			Energia: 480,13 Kcal / 2 006,94 KJ			Energia: 480,25 Kcal / 2 007,45 KJ			Energia: 544,57 Kcal / 2 276,30 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	15,46 g	21,27 g	7,06 g	16,17 g	16,76 g	5,46 g	17,73 g	13,55 g	3,90 g	10,45 g	6,34 g	1,33 g	15,46 g	8,52 g	1,32 g	18,43 g	7,42 g	1,79 g	16,28 g	14,90 g	4,83 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72,09 g	17,48 g	3,55 g	65,02 g	17,48 g	3,44 g	82,81 g	17,48 g	1,68 g	65,81 g	17,48 g	2,23 g	84,72 g	17,48 g	2,17 g	84,25 g	17,48 g	1,33 g	85,53 g	17,48 g	1,41 g	



Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.17.

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



Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.17.

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



Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00102) Diab.	Reggeli	Keserű tea, Tej 2dl, Rozsos kenyér, Fűrdői sonka	Keserű tea, Tej 2dl, Kifli, sajtos, Rama Margarin	Keserű tea, Tejbédara diab	Keserű tea, Tej 2dl, Vajkrém különféle, Korpás kenyér, Reszelt répa	Keserű tea, Tej 2dl, Croasan sajtos	Keserű tea, Tej 2dl, Rama Margarin, Kifli, sós	Keserű tea, Tej 2dl, Rozsos kenyér, Zala felvágott, Rama Margarin
		Energia: 278,96 Kcal / 1 166,05 KJ	Energia: 339,38 Kcal / 1 418,61 KJ	Energia: 282,43 Kcal / 1 180,56 KJ	Energia: 343,90 Kcal / 1 437,50 KJ	Energia: 558,89 Kcal / 2 336,16 KJ	Energia: 339,38 Kcal / 1 418,61 KJ	Energia: 420,38 Kcal / 1 757,19 KJ
		Fehérje Zsír T.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
		23,22 g 7,76 g 3,07 g	12,66 g 17,88 g 6,45 g	15,02 g 7,00 g 3,72 g	14,25 g 5,47 g 2,42 g	17,39 g 31,94 g 15,73 g	12,66 g 17,88 g 6,45 g	19,62 g 18,42 g 6,60 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	48,53 g 0,00 g 1,91 g	31,43 g 0,00 g 1,70 g	39,33 g 0,00 g 0,90 g	58,73 g 0,00 g 1,39 g	49,69 g 0,00 g 1,14 g	31,43 g 0,00 g 1,70 g	43,40 g 0,00 g 1,79 g	
	Tízórai	gyümölcslé	Alma	Alma	Kefír poharas 200 ml	Alma	Natur joghurt poharas kicsi	Gyümölcslé 100% os
		Energia: 118,43 Kcal / 495,04 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 66,11 Kcal / 276,34 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 136,36 Kcal / 569,98 KJ	Energia: 35,23 Kcal / 147,26 KJ
		Fehérje Zsír T.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
		0,02 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	6,80 g 0,20 g 0,11 g	0,60 g 0,60 g 0,00 g	10,50 g 3,50 g 2,10 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	
22,00 g 20,00 g 0,00 g	10,50 g 0,00 g 0,02 g	10,50 g 0,00 g 0,02 g	9,20 g 0,00 g 0,60 g	10,50 g 0,00 g 0,02 g	14,08 g 0,00 g 0,35 g	7,45 g 6,85 g 0,02 g		
Ebéd	Kertészleves *mir.* , Bolognai makaróni diab	Tarhonyaleves zöldséges, Lencsefőzelék diab, Sertés sült	Brokkolikrémleves (gran.), Csirkepörkölt, Galuska köret diab, Csemege uborka	Csorbaleves , Mákos guba diab	Burgonyaleves magyaros, Rakott karfiol *mir.*	Daragaluska leves, Zöldbabfőzelék *mir.* diab.TM., Sertés aprópecsenye,	Gombaleves mir, Petrezselymes rizsköret 60 g, Sertésborda Budapest módra Ep	
	Energia: 841,14 Kcal / 3 515,97 KJ	Energia: 744,17 Kcal / 3 110,63 KJ	Energia: 839,20 Kcal / 3 507,86 KJ	Energia: 739,81 Kcal / 3 092,41 KJ	Energia: 795,83 Kcal / 3 326,57 KJ	Energia: 659,07 Kcal / 2 754,91 KJ	Energia: 947,61 Kcal / 3 961,01 KJ	
	Fehérje Zsír T.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	
	35,31 g 42,66 g 11,84 g	37,33 g 35,54 g 8,91 g	47,94 g 39,58 g 9,30 g	33,94 g 34,41 g 10,81 g	29,09 g 45,84 g 14,02 g	29,03 g 40,17 g 10,44 g	38,06 g 47,22 g 10,95 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		



Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.17.

	77,84 g	2,00 g	10,22 g	67,79 g	0,00 g	9,09 g	71,78 g	0,37 g	13,93 g	73,99 g	0,00 g	4,53 g	65,28 g	0,00 g	5,64 g	44,02 g	0,00 g	10,02 g	91,38 g	0,00 g	10,34 g		
Uzsonna	Natur joghurt poharas kicsi			Túró Rudi			Edámi sajt			Meggybefőtt, diabetikus			Kefír poharas 200 ml			Banán			Almás piskóta diab				
	Energia: 136,36 Kcal / 569,98 Kj			Energia: 109,78 Kcal / 458,88 Kj			Energia: 191,81 Kcal / 801,77 Kj			Energia: 73,16 Kcal / 305,81 Kj			Energia: 66,11 Kcal / 276,34 Kj			Energia: 125,96 Kcal / 526,51 Kj			Energia: 129,18 Kcal / 539,97 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	10,50 g	3,50 g	2,10 g	4,20 g	5,40 g	0,00 g	13,90 g	14,70 g	9,07 g	0,68 g	0,43 g	0,01 g	6,80 g	0,20 g	0,11 g	1,56 g	0,12 g	0,00 g	4,30 g	1,96 g	0,51 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
14,08 g	0,00 g	0,35 g	10,20 g	0,00 g	0,00 g	0,75 g	0,00 g	1,00 g	15,50 g	0,00 g	0,33 g	9,20 g	0,00 g	0,60 g	29,04 g	0,00 g	0,07 g	23,46 g	0,00 g	0,39 g			
Vacsora	Keserű tea, Korpás kenyér, Rama Margarin, Bécsi felvágott, Uborka			Keserű tea, Párizsi, Rozsos kenyér			Keserű tea, Főtt füstölt tarja, Korpás kenyér, Uborka			Keserű tea, Rozsos kenyér, sonkás szelet, Zöldpaprika, Rama Margarin			Keserű tea, Korpás kenyér, Paradicsom, Halkrém			Keserű tea, Rozsos kenyér, Rama Margarin, Pulykamellsonka			Keserű tea, Csemege szalámi, Rozsos kenyér, Lilahagyma				
	Energia: 397,33 Kcal / 1 660,84 Kj			Energia: 258,74 Kcal / 1 081,53 Kj			Energia: 360,84 Kcal / 1 508,31 Kj			Energia: 241,89 Kcal / 1 011,10 Kj			Energia: 230,32 Kcal / 962,74 Kj			Energia: 409,72 Kcal / 1 712,63 Kj			Energia: 320,37 Kcal / 1 339,15 Kj				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	12,98 g	20,99 g	7,06 g	15,39 g	11,85 g	4,13 g	16,05 g	8,46 g	2,57 g	7,46 g	6,14 g	1,33 g	9,74 g	7,88 g	1,32 g	18,38 g	7,41 g	1,79 g	11,37 g	14,35 g	4,83 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,52 g	0,00 g	3,20 g	54,03 g	0,00 g	1,37 g	54,57 g	0,00 g	1,18 g	38,77 g	0,00 g	0,47 g	29,71 g	0,00 g	2,75 g	66,76 g	0,00 g	1,33 g	35,88 g	0,00 g	0,01 g			



Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00500) Alkalmazott	Ebéd	Kertészleves *mir.* , Bolognai makaróni	Tarhonyaleves zöldséges, Lencsefőzelék, Sertés sült	Brokkolikrémleves (gran.), Csirkepörkölt, Galuska köret, Csemege uborka	Csorbaleves , Almás pite	Burgonyaleves magyaros, Rakott karfiol *mir.*	Daragaluska leves, Zöldbabfőzelék *mir.* , Natúr sertés szelet	Gombaleves mir, Petrezselymes rizsköret 80g, Sertésborda Budapest módra Ep
		Energia: 961,61 Kcal / 4 019,53 KJ	Energia: 756,22 Kcal / 3 161,00 KJ	Energia: 1 046,95 Kcal / 4 376,25 KJ	Energia: 935,86 Kcal / 3 911,89 KJ	Energia: 795,83 Kcal / 3 326,57 KJ	Energia: 722,30 Kcal / 3 019,21 KJ	Energia: 944,50 Kcal / 3 948,01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		42,05 g 48,28 g 14,35 g	37,33 g 35,54 g 8,91 g	56,04 g 40,18 g 9,30 g	33,54 g 28,16 g 8,63 g	29,09 g 45,84 g 14,02 g	31,31 g 47,15 g 13,11 g	37,00 g 48,03 g 11,04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
88,41 g 7,99 g 10,60 g	70,78 g 3,00 g 9,09 g	114,02 g 0,37 g 13,93 g	135,44 g 33,97 g 5,02 g	65,28 g 0,00 g 5,64 g	41,96 g 0,00 g 10,03 g	89,86 g 0,00 g 10,21 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

