

Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
<b>(00001) 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 0,02 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 2024.11.18. - 2024.11.24.

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			Sütötök			Natur joghurt poharas kicsi			Banán			kakaós piskóta szelet					
Energia: 188,31 Kcal / 787,14 KJ			Energia: 66,11 Kcal / 276,34 KJ			Energia: 109,78 Kcal / 458,88 KJ			Energia: 155,54 Kcal / 650,16 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	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	3,00 g	1,20 g	0,00 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	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	33,00 g	0,00 g	0,03 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			

Gyümölcs tea, Rozsos kenyér, Főtt császárszalonna			Gyümölcs tea, Félbarna kenyér, Fűrdői sonka, Rama Margarin, Lilahagyma			Gyümölcs tea, Olasz felvágott, Rozsos kenyér, Rama Margarin, Tavaszi Saláta			Gyümölcs tea, Rozsos kenyér, Rama Margarin, Zala felvágott			Gyümölcs tea, Félbarna kenyér, Rama Margarin, Soproni felvágott, Lilahagyma			Gyümölcs tea, Rozsos kenyér, Májkrém , Jégcsap retek			Gyümölcs tea, Félbarna kenyér, Rama Margarin, Diákcsemege, Uborka					
Energia: 558,91 Kcal / 2 336,24 KJ			Energia: 443,84 Kcal / 1 855,25 KJ			Energia: 639,52 Kcal / 2 673,19 KJ			Energia: 496,30 Kcal / 2 074,53 KJ			Energia: 611,24 Kcal / 2 554,98 KJ			Energia: 510,81 Kcal / 2 135,19 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
12,25 g	36,49 g	14,71 g	23,05 g	10,28 g	2,77 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	Szénhidrát	Cukor	Só
44,60 g	17,48 g	2,40 g	84,01 g	17,48 g	4,31 g	92,08 g	22,48 g	5,40 g	71,73 g	17,48 g	1,52 g	84,06 g	17,48 g	2,68 g	69,64 g	17,48 g	0,80 g	81,22 g	17,48 g	2,68 g			



Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.24.

		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	Gyümölcslé 0,2l-es különféle	Alma	Alma	Puding poharas	Gyümölcslé 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 0,02 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	Karalábépüreguleves *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 2024.11.18. - 2024.11.24.

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>Sütötök</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: 155,54 Kcal / 650,16 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	3,00 g	1,20 g	0,00 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	33,00 g	0,00 g	0,03 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: 595,41 Kcal / 2 488,81 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 2024.11.18. - 2024.11.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap			
(00102) Diab.	Reggeli	Keserű tea, Tej 2dl, Rozsos kenyér, Zöldpaprika, Párizsi	Tej 2dl, Keserű tea, Sajtos rúd	Tej 2dl, Keserű tea, Melegszendvics	Keserű tea, Tej 2dl, Rozsos kenyér, Kockasajt, Uborka	Tej 2dl, Keserű tea, Vajkrém különbéle, Kifli, sós , Reszelt répa	Keserű tea, Tej 2dl, Kifli, sós, Rama Margarin	Keserű tea, Tej 2dl, Rozsos kenyér, Rama Margarin, Lönchhús			
		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 20,93 g    14,76 g    5,76 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 17,39 g    31,94 g    15,73 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 22,97 g    21,04 g    10,65 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 18,79 g    13,60 g    7,57 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 13,42 g    6,95 g    3,72 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 12,63 g    10,53 g    4,45 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 21,15 g    19,74 g    7,03 g			
		Szénhidrát    Cukor    Só 54,81 g    0,00 g    1,64 g	Szénhidrát    Cukor    Só 49,69 g    0,00 g    1,14 g	Szénhidrát    Cukor    Só 49,49 g    0,00 g    3,13 g	Szénhidrát    Cukor    Só 44,38 g    0,00 g    1,40 g	Szénhidrát    Cukor    Só 36,28 g    0,00 g    1,22 g	Szénhidrát    Cukor    Só 31,39 g    0,00 g    1,30 g	Szénhidrát    Cukor    Só 60,18 g    0,00 g    1,94 g			
	Tízórai	Natur joghurt poharas kicsi	Alma	gyümölcsle	Alma	Alma	Kefír poharas 200 ml	Gyümölcsle 100% 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 10,50 g    3,50 g    2,10 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 0,60 g    0,60 g    0,00 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 0,02 g    0,00 g    0,00 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 0,60 g    0,60 g    0,00 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 0,60 g    0,60 g    0,00 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 6,80 g    0,20 g    0,11 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 0,33 g    0,20 g    0,00 g			
		Szénhidrát    Cukor    Só 14,08 g    0,00 g    0,35 g	Szénhidrát    Cukor    Só 10,50 g    0,00 g    0,02 g	Szénhidrát    Cukor    Só 22,00 g    20,00 g    0,00 g	Szénhidrát    Cukor    Só 10,50 g    0,00 g    0,02 g	Szénhidrát    Cukor    Só 10,50 g    0,00 g    0,02 g	Szénhidrát    Cukor    Só 9,20 g    0,00 g    0,60 g	Szénhidrát    Cukor    Só 7,45 g    6,85 g    0,02 g			
	Ebéd	csirkeraguleves *mir.* , Káposztás kocka diab	Reszelt tészta leves zöldséges, Húsgombóc, Paradicsom mártás diab., Burgonya sós féladag 150 g	Karalábéleves *mir.*diab, Tarhonyás hús (marhahús) diab., Ecetes almapaprika	Babgulyás, Túrógombóc diab.	Kertészleves *mir.* , Rakott burgonya diab, Csemege uborka	Lebbencsleves, Pulyka aprópecsenye, Sárgaborsó főzelékdiab	Csikós tokány, Csontleves tésztabetéttel, Párolt rizsköret 60 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 34,14 g    23,58 g    2,88 g		Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 29,63 g    37,73 g    10,02 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 27,57 g    25,68 g    2,90 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 74,46 g    35,94 g    7,89 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 25,92 g    40,99 g    11,37 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 44,31 g    38,61 g    8,83 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 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 2024.11.18. - 2024.11.24.

	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			Sütötök			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: 77,77 Kcal / 325,08 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	1,50 g	0,60 g	0,00 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	16,50 g	0,00 g	0,01 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, Lilahagyma			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, Májkrem			Keserű tea, Rozsos kenyér, Diákcsemege, Uborka			
	Energia: 616,44 Kcal / 2 576,72 KJ			Energia: 180,88 Kcal / 756,08 KJ			Energia: 440,93 Kcal / 1 843,09 KJ			Energia: 323,32 Kcal / 1 351,48 KJ			Energia: 537,69 Kcal / 2 247,54 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	16,49 g	4,79 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	37,49 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 2024.11.18. - 2024.11.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(00500) Alkalmazott</b>	<b>Ebéd</b>	csirkeraguleves *mir. *, Káposztás kocka	Reszelt tészta leves zöldséges, Húsgombóc, Paradicsom mártás, Burgonya sós féladag 150 g	Karalábéleves *mir. *, Tarhonyás hús (marhahús), Ecetes almapaprika	Babgulyás, Túrógombóc	Rakott burgonya, Csemege uborka, Kertészleves *mir.*	Lebbencsleves, Finomfőzelék *mir. *, Pulyka aprópecsenye	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: 733,85 Kcal / 3 067,49 KJ	Energia: 833,77 Kcal / 3 485,16 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	
		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

