

Heti étlap 2024.11.25. - 2024.12.01.

		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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23,64 g 24,34 g 8,69 g	24,38 g 11,44 g 1,63 g	17,50 g 33,15 g 16,31 g	17,41 g 9,09 g 4,05 g	16,06 g 8,84 g 2,96 g	16,36 g 12,07 g 5,26 g	26,48 g 11,76 g 4,20 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	83,30 g 19,98 g 2,54 g	101,82 g 19,98 g 0,27 g	69,66 g 19,98 g 1,14 g	89,77 g 19,98 g 0,34 g	113,57 g 51,13 g 2,34 g	57,11 g 19,98 g 1,44 g	94,17 g 19,98 g 2,70 g	
	Tízórai	Mandarin	Gyümölcs joghurt poharas kicsi	Nápolyi	gyümölcslé	Banán	Meggybefőtt, magozott	Gyümölcslé 100% os
		Energia: 32,82 Kcal / 137,19 KJ	Energia: 166,11 Kcal / 694,34 KJ	Energia: 300,09 Kcal / 1 254,38 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	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 17,01 g 5,87 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	32,47 g 14,99 g 0,14 g	22,00 g 20,00 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	Káposztás Húsgombóclevés, Darásmetélt ízzel	Csurgatott tojás leves, Zöldborsófőzelék *mir.*, Vagdalt, Korpás kenyér	Erdei gyümölcs leves, Párolt rizsköret 80 g, Dubarry szelet mir.*	Gulyásleves, Sajtos pogácsa	Daragaluska leves, Rakott kelkáposzta	Burgonyaleves magyaros, Lencsefőzelék, sertés ragu, Korpás kenyér	Karfiolleves *mir.*, Fokhagymás sertésszelet, Csemege uborka, Burgonyapüré 200 g	
	Energia: 1 052,03 Kcal / 4 397,49 KJ	Energia: 934,81 Kcal / 3 907,51 KJ	Energia: 909,44 Kcal / 3 801,46 KJ	Energia: 878,90 Kcal / 3 673,80 KJ	Energia: 723,57 Kcal / 3 024,52 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 2024.11.25. - 2024.12.01.

34,69 g	42,73 g	9,98 g	42,16 g	45,82 g	10,86 g	43,36 g	23,71 g	6,75 g	41,81 g	32,73 g	9,25 g	31,29 g	39,93 g	11,31 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
130,85 g	24,92 g	8,89 g	86,96 g	5,00 g	9,38 g	129,09 g	30,98 g	8,06 g	94,69 g	0,00 g	4,98 g	58,71 g	0,00 g	8,34 g	112,16 g	3,00 g	9,36 g	70,67 g	0,00 g	9,92 g

Uzsonna	Natur joghurt poharas kicsi	Sütőtök	Túró Rudi	Alma	Puding poharas	Kefír poharas 200 ml	kakaós piskóta szelet
	Energia: 136,36 Kcal / 569,98 KJ	Energia: 155,54 Kcal / 650,16 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-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
	10,50 g 3,50 g 2,10 g	3,00 g 1,20 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

Vacsora	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér, Fűrdői sonka, Uborka	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, Lilahagyma	Gyümölcs tea, Rama Margarin, Félbarna kenyér, Főtt császárszalonna, Jégcsap retek	Gyümölcs tea, Rozsos kenyér, Lilahagyma, Rama Margarin, Csemege szalámi
	Energia: 309,45 Kcal / 1 293,50 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-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
	19,92 g 5,07 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





Heti étlap 2024.11.25. - 2024.12.01.

		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 18,81 g 23,99 g 7,73 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,58 g 8,44 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,70 g 30,15 g 14,68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,01 g 6,04 g 2,42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,24 g 5,94 g 1,33 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,16 g 7,57 g 2,82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,73 g 13,46 g 3,90 g
		Szénhidrát Cukor Só 83,17 g 19,98 g 2,80 g	Szénhidrát Cukor Só 91,22 g 19,98 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 59,06 g 19,98 g 0,87 g	Szénhidrát Cukor Só 78,07 g 19,98 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 108,20 g 51,13 g 2,27 g	Szénhidrát Cukor Só 41,21 g 19,98 g 1,04 g	Szénhidrát Cukor Só 73,14 g 19,98 g 2,30 g
	Tízórai	Mandarin	Gyümölcs joghurt poharas kicsi	Nápolyi	gyümölcslé	Banán	Meggybefőtt, magozott	Gyümölcslé 100% os
		Energia: 32,82 Kcal / 137,19 KJ	Energia: 166,11 Kcal / 694,34 KJ	Energia: 300,09 Kcal / 1 254,38 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 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 17,01 g 5,87 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 32,47 g 14,99 g 0,14 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 20,80 g 12,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 14,90 g 13,70 g 0,04 g
	Ebéd	Húsgombóclevés, Darásmetélt ízzel	Rántott lev.zsemlekock. diétás, Zöldborsópüréfőzelék (mir), Vagdalt diétás	Erdei gyümölcs levés, Párolt rizs s.répával (friss), Dubarry szelet mir.*	Gulyáslevés diétás, Sajtos pogácsa	Daragaluska leves, Rakott brokkoli *mir.*	Burgonyaleves zöldséges, sertés ragu, Sárgarépa-főzelék *mir.*, Korpás kenyér	KarfiolkréMLEVES *mir.*, Párolt sertés szelet, Csemege uborka, Burgonyapüré 200 g
		Energia: 1 017,84 Kcal / 4 254,57 KJ	Energia: 1 136,90 Kcal / 4 752,24 KJ	Energia: 857,17 Kcal / 3 582,97 KJ	Energia: 887,37 Kcal / 3 709,21 KJ	Energia: 615,47 Kcal / 2 572,66 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 2024.11.25. - 2024.12.01.

34,10 g	42,22 g	9,52 g	52,65 g	43,08 g	10,35 g	42,40 g	22,78 g	6,65 g	42,82 g	30,55 g	9,47 g	28,15 g	35,94 g	11,30 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
123,89 g	24,92 g	8,54 g	132,76 g	4,00 g	10,56 g	119,07 g	30,98 g	8,14 g	100,68 g	0,00 g	4,92 g	43,92 g	0,00 g	8,14 g	132,46 g	5,99 g	11,19 g	59,59 g	0,00 g	10,78 g



	Natur joghurt poharas kicsi	Sütötök	Túró Rudi	Alma	Korpás kenyér, Kockasajt	Kefír poharas 200 ml	kakaós piskóta szelet														
Uzsonna	Energia: 136,36 Kcal / 569,98 Kj			Energia: 155,54 Kcal / 650,16 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.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	3,00 g	1,20 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	33,00 g	0,00 g	0,04 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	Energia: 431,54 Kcal / 1 803,84 Kj			Energia: 448,60 Kcal / 1 875,15 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.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
	22,87 g	10,27 g	2,77 g	14,79 g	15,64 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	61,52 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 2024.11.25. - 2024.12.01.

		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	gyümölcsle	gyümölcsle	Banán	Meggybefőtt, diabetikus	Gyümölcsle 100% os
		Energia: 32,82 Kcal / 137,19 KJ	Energia: 136,36 Kcal / 569,98 KJ	Energia: 118,43 Kcal / 495,04 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 0,02 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	Káposztás Húsgombóclevés, Zöldséges kocka durum	Csurgatott tojás leves, Zöldborsófőzelék *mir.* diab., Korpás kenyér, Vagdalt	Meggye leves *mir.* diab. TM., Dubarry szelet mir.* Párolt rizsköret 60 g	Gulyásleves diab., Sajtospogácsa diab.	Daragaluska leves, Rakott kelkáposzta	Burgonyaleves magyaros, sertés ragu, Lencsefőzelék diab	Karfiolleves *mir.* Fokhagymás sertésszelet, Csemege uborka, Burgonyapüré 150 g
		Energia: 721,76 Kcal / 3 016,96 KJ	Energia: 882,63 Kcal / 3 689,39 KJ	Energia: 676,29 Kcal / 2 826,89 KJ	Energia: 548,79 Kcal / 2 293,94 KJ	Energia: 723,57 Kcal / 3 024,52 KJ	Energia: 1 086,72 Kcal / 4 542,49 KJ	Energia: 648,67 Kcal / 2 711,44 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsvav 30,60 g 34,38 g 8,74 g		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 41,89 g 43,01 g 10,55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 40,90 g 19,67 g 5,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 23,88 g 29,20 g 9,18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 31,29 g 39,93 g 11,31 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 71,32 g 0,00 g 8,75 g		Szénhidrát Cukor Só 80,56 g 0,00 g 9,38 g	Szénhidrát Cukor Só 81,82 g 0,00 g 7,08 g	Szénhidrát Cukor Só 46,85 g 0,00 g 4,56 g	Szénhidrát Cukor Só 58,71 g 0,00 g 8,34 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 2024.11.25. - 2024.12.01.

		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	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	3,34 g 5,00 g 2,97 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, Uborka	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: 211,04 Kcal / 882,15 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv				
17,53 g 4,88 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								
43,80 g 0,00 g 1,64 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 2024.11.25. - 2024.12.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00500) Alkalmazott	Ebéd	Káposztás Húsgombóclevés, Darásmetélt ízzel	Csurgatott tojás leves, Zöldborsófőzelék *mir.*, Vagdalt	Erdei gyümölcs leves, Dubarry szelet mir.*, Párolt rizsköret 80 g	Gulyásleves, Sajtós pogácsa	Daragaluska leves, Rakott kelkáposzta	Burgonyaleves magyaros, Lencsefőzelék, sertés ragu	Karfiolleves *mir.*, Fokhagymás sertésszelet, Csemege uborka, Burgonyapüré 200 g		
		Energia: 1 052,03 Kcal / 4 397,49 Kj	Energia: 806,75 Kcal / 3 372,22 Kj	Energia: 909,44 Kcal / 3 801,46 Kj	Energia: 878,90 Kcal / 3 673,80 Kj	Energia: 723,57 Kcal / 3 024,52 Kj	Energia: 1 098,77 Kcal / 4 592,86 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		
		34,69 g 42,73 g 9,98 g	38,11 g 45,37 g 10,86 g	43,36 g 23,71 g 6,75 g	41,81 g 32,73 g 9,25 g	31,29 g 39,93 g 11,31 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		
130,85 g 24,92 g 8,89 g	60,16 g 5,00 g 8,80 g	129,09 g 30,98 g 8,06 g	94,69 g 0,00 g 4,98 g	58,71 g 0,00 g 8,34 g	85,36 g 3,00 g 8,78 g	70,67 g 0,00 g 9,92 g				

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

