

Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

		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	Májgaluska leves, Mákos metélt	Reszelt tészta leves zöldséges, Székelykáposzta	Paradicsom leves, Brassói aprópecsenye (friss), Kovászos uborka	Palócleves *mir.*, Vargabéles	Zöldségleves *mir.*, Bakonyi sertésragu, Tészta köret (klf.) 80 g	Karalábéleves *mir.*, Burgonya főzelék, Sertés pörkölt, Félbarna kenyér	Csontleves tésztabetéttel, Sertés sült, Vegyes zöldköret *mir.*			
	Energia: 717,44 Kcal / 2 998,90 KJ	Energia: 684,82 Kcal / 2 862,55 KJ	Energia: 1 141,42 Kcal / 4 771,14 KJ	Energia: 1 036,75 Kcal / 4 333,62 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 26,34 g 26,56 g 3,68 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 44,42 g 49,78 g 16,39 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 2024.12.02. - 2024.12.08.

	91,30 g	24,98 g	10,24 g	40,22 g	0,00 g	8,95 g	117,71 g	14,99 g	8,79 g	100,87 g	29,97 g	3,93 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 2024.12.02. - 2024.12.08.

		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	Májgaluska leves, 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, Vargabéles	Zöldségleves *mir.* epés, sertés ragu, Tészta köret (klf.) 80 g, Csemege uborka	Karalábepüréleves *mir.*, Sertéstokány, Burgonya főzelék	Csontleves tésztabetéttel, Párolt sertés szelet, Párolt rizsköret 80 g, Csemege uborka	
	Energia: 717,44 Kcal / 2 998,90 KJ	Energia: 859,44 Kcal / 3 592,46 KJ	Energia: 795,01 Kcal / 3 323,14 KJ	Energia: 1 014,60 Kcal / 4 241,03 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	
	26,34 g 26,56 g 3,68 g	31,41 g 52,23 g 13,35 g	27,91 g 37,91 g 10,06 g	45,74 g 46,86 g 14,82 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 2024.12.02. - 2024.12.08.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	91,30 g	24,98 g	10,24 g	64,03 g	0,00 g	10,42 g	83,80 g	14,99 g	12,27 g	100,77 g	29,97 g	5,07 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.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	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.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
	15,81 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	



Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00102) Diab.	Reggeli	Tej 2dl, Késérő tea, Rozsos kenyér, Bécsi felvágott, Reszelt répa	Tej 2dl, Késérő tea, Rama Margarin, Croasan vajjas	Késérő tea, Melegszendvics	Tej 2dl, Késérő tea, Vajkrém különféle, Korpás kifli, Uborka	Tej 2dl, Késérő tea, Sajtkrém, Paradicsom	Késérő tea, Rama Margarin, Tej 2dl, Kockasajt, Kifli	Tej 2dl, Késérő tea, Rozsos kenyér, Főtt baromfi virsli, mustárral		
		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.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		
		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.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			
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	Zöldséges kocka durum, Májgaluska leves	Reszelt tészta leves zöldséges, Székelykáposzta, Korpás kenyér	Paradicsom leves diab, Brassói aprópecsenye *mir.*, Kovászos uborka	Palócleves *mir.* diab., Vargabéles diab	Zöldségleves *mir.*, Bakonyi sertésragu, Tészta köret (klf.) diab	Karalábéleves *mir.* diab, Burgonya főzelék diab., Sertés pörkölt	Csontleves tésztabetét nélkül, Sertés sült, Vegyes zöldköret *mir.* diab			
	Energia: 539,09 Kcal / 2 253,40 KJ	Energia: 812,88 Kcal / 3 397,84 KJ	Energia: 889,93 Kcal / 3 719,91 KJ	Energia: 712,45 Kcal / 2 978,04 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.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			
	21,84 g 23,38 g 1,61 g	30,33 g 46,58 g 13,12 g	31,10 g 46,10 g 11,01 g	38,60 g 34,28 g 10,28 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				



Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

	58,29 g	0,00 g	10,16 g	67,02 g	0,00 g	9,53 g	85,32 g	0,00 g	8,58 g	54,48 g	0,00 g	4,73 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
Uzsonna	Kockasajt			Alma			Natur joghurt poharas kicsi			Alma			Sütötök			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.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
	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	1,47 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.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
	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	2,69 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	



Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00500) Alkalmazott	Ebéd	Májgaluska leves, Mákos metélt	Reszelt tészta leves zöldséges, Székelykáposzta	Paradicsom leves, Brassói aprópecsenye *mir.*, Kovászos uborka	Palócleves *mir.*, Vargabéles	Zöldségleves *mir.*, Bakonyi sertésragu, Tészta köret (klf.) 80 g	Karalábéleves *mir.*, Sertés pörkölt, Burgonya főzelék	Csontleves tésztabetéttel, Sertés sült, Vegyes zöldköret *mir.*		
		Energia: 717,44 Kcal / 2 998,90 KJ	Energia: 684,82 Kcal / 2 862,55 KJ	Energia: 965,01 Kcal / 4 033,74 KJ	Energia: 1 036,75 Kcal / 4 333,62 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.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		
		26,34 g 26,56 g 3,68 g	26,28 g 46,13 g 13,12 g	30,86 g 45,61 g 10,93 g	44,42 g 49,78 g 16,39 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		
91,30 g 24,98 g 10,24 g	40,22 g 0,00 g 8,95 g	105,43 g 14,99 g 8,37 g	100,87 g 29,97 g 3,93 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

