



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00157) Szárnyashús mentes	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Abonett GM, Trappista sajt (kg-os)			Minijam 25g 50%, Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Főtt tojás*, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zsemle vizes friss, Uborka		
		Energia: 561.67 Kcal / 2,347.78 Kj			Energia: 437.69 Kcal / 1,829.54 Kj			Energia: 358.54 Kcal / 1,498.70 Kj			Energia: 354.51 Kcal / 1,481.85 Kj			Energia: 309.45 Kcal / 1,293.50 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29.93 g	20.65 g	9.33 g	7.14 g	8.00 g	2.10 g	13.08 g	13.87 g	3.84 g	17.64 g	11.49 g	3.18 g	11.52 g	15.05 g	2.00 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	63.35 g 0.00 g 2.15 g			82.34 g 10.00 g 1.31 g			32.82 g 0.00 g 0.80 g			32.61 g 0.00 g 1.17 g			30.04 g 0.00 g 2.72 g			
	Ebéd	Póréhagyma krémleves , Burgundi ragu beteg*, Bulgur köret Beteg*, Alma			Daragaluskaleves beteg *, Meggymártás mir. BETEG *, Párolt sertéshús*, Burgonya féladag*			Sertésbecsináltleves*, Rakott karfiol TM sertés isk*, Happy 0.20 l			Csontleves iskola felsős, Párolt barnarizs , Grill zöldségek isk*, Párolt sertéshús*			Májgaluskaleves*, Krumplis tészta*, Sav.uborka, Banan		
		Energia: 797.03 Kcal / 3,331.59 Kj			Energia: 729.21 Kcal / 3,048.10 Kj			Energia: 870.41 Kcal / 3,638.31 Kj			Energia: 698.86 Kcal / 2,921.23 Kj			Energia: 820.31 Kcal / 3,428.90 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.82 g	35.49 g	10.21 g	30.25 g	20.01 g	4.42 g	35.86 g	40.29 g	11.48 g	33.03 g	26.13 g	4.96 g	24.88 g	16.17 g	2.50 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	88.80 g 9.00 g 1.59 g			104.78 g 32.32 g 7.82 g			88.21 g 0.60 g 3.30 g			81.93 g 0.00 g 5.56 g			141.51 g 30.00 g 4.13 g			
Uzsonna	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Alma			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zöldpaprika			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Trappista sajt (kg-os)			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Zöldpaprika, Lapka sajt kg (150g)/csomag			Alma, Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g)			
	Energia: 399.64 Kcal / 1,670.50 Kj			Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 Kj			Energia: 494.17 Kcal / 2,065.63 Kj			Energia: 473.93 Kcal / 1,981.03 Kj			Energia: 457.15 Kcal / 1,910.89 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	17.64 g	12.03 g	3.23 g	17.76 g	11.61 g	3.18 g	18.60 g	19.29 g	9.24 g	13.82 g	17.50 g	8.18 g	7.70 g	8.60 g	2.15 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
42.09 g 9.00 g 1.17 g			33.39 g 0.00 g 1.15 g			59.53 g 0.00 g 2.29 g			63.44 g 2.40 g 2.71 g			84.74 g 25.20 g 1.32 g				





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00413) Laktóz - tejfeh.ment. (+szója) ovis	Tízórai	Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g), Ropogós kenyér zöldséges GM			Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka			Zsemle vizes friss, Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka		
		Energia: 374.09 Kcal / 1,563.70 KJ			Energia: 415.01 Kcal / 1,734.74 KJ			Energia: 522.10 Kcal / 2,182.38 KJ			Energia: 395.02 Kcal / 1,651.18 KJ			Energia: 289.05 Kcal / 1,208.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.83 g	19.08 g	5.48 g	14.06 g	25.99 g	9.07 g	16.04 g	30.83 g	10.01 g	11.74 g	18.43 g	5.36 g	10.02 g	13.55 g	2.00 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	36.59 g 0.25 g 1.17 g			30.01 g 0.00 g 2.26 g			32.39 g 0.00 g 0.61 g			32.94 g 0.25 g 1.66 g			30.01 g 0.00 g 2.32 g			
	Ebéd	Burgundi ragu GM ovi, Bulgur köret, Póréhagyma krémleves Gm Tm Ovi, Alma			Burgonya petrezselymes ovi*, Meggy Martas *mirelit*LE+TM, Párolt csirkemell, Zöldborsóleves ovis *			Rakott karfiol TM sertés isk*, Sertésbecsináltleves ovis*, Happy 0.20 l			Csontleves ovis, Párolt barnarizs ovi, Grill zöldségek isk*, Sült csirkecomb (egész) BETEG*			Babgulyás GM, Krumplis tészta*óvoda, Sav.uborka, Banan		
		Energia: 845.74 Kcal / 3,535.19 KJ			Energia: 630.89 Kcal / 2,637.12 KJ			Energia: 726.21 Kcal / 3,035.56 KJ			Energia: 786.79 Kcal / 3,288.78 KJ			Energia: 930.40 Kcal / 3,889.07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29.22 g	36.47 g	9.61 g	34.92 g	16.36 g	1.91 g	28.06 g	32.62 g	8.88 g	62.34 g	30.00 g	5.24 g	30.80 g	30.78 g	6.62 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	98.44 g 9.00 g 7.29 g			83.57 g 20.98 g 7.11 g			77.52 g 0.60 g 1.25 g			65.85 g 0.00 g 8.04 g			130.36 g 30.00 g 3.65 g			
Uzsonna	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg- os), Uborka			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Uborka			Zsemle vizes friss, Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Mini margarin 70% zs. (10 g)			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg- os), Zöldpaprika			Zsemle vizes friss, Mini méz AG., Mini margarin 70% zs. (10 g), Banan			
	Energia: 423.74 Kcal / 1,771.23 KJ			Energia: 309.45 Kcal / 1,293.50 KJ			Energia: 256.04 Kcal / 1,070.25 KJ			Energia: 291.62 Kcal / 1,218.97 KJ			Energia: 529.39 Kcal / 2,212.85 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	18.82 g	11.60 g	3.32 g	11.52 g	15.05 g	2.00 g	11.02 g	9.75 g	2.90 g	15.54 g	11.23 g	3.22 g	6.85 g	7.75 g	2.25 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
59.09 g 0.00 g 1.88 g			30.04 g 0.00 g 2.72 g			30.04 g 0.25 g 1.90 g			31.04 g 0.00 g 1.26 g			105.74 g 46.20 g 0.84 g				





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00415) Gluténmentes	Tízórai	Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM			Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Glut. mentes Class. fehér keny			Tojásfőtt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Glut. mentes Class. fehér keny			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Glut. mentes Class. fehér keny, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Glut. mentes Class. fehér keny		
		Energia: 534.09 Kcal / 2,232.50 Kj			Energia: 397.70 Kcal / 1,662.39 Kj			Energia: 273.63 Kcal / 1,143.77 Kj			Energia: 268.43 Kcal / 1,122.04 Kj			Energia: 292.14 Kcal / 1,221.15 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.45 g	19.92 g	5.59 g	12.31 g	27.19 g	9.22 g	9.11 g	14.69 g	4.03 g	13.57 g	12.30 g	3.37 g	9.77 g	16.25 g	2.15 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	63.58 g 0.25 g 2.23 g			23.51 g 1.65 g 2.16 g			23.97 g 1.65 g 0.81 g			23.59 g 1.65 g 1.18 g			23.54 g 1.65 g 2.62 g			
	Ebéd	Burgundi ragu GM isk, Póréhagyma krémleves Gm Isk, Párolt rizsköret iskola*felsős, Alma			Burgonya petr*isk.Felsős JÓ, Meggymartas *mirelit*LÉ+TM, Párolt csirkemell, Zöldborsóleves LÉ*			Rakott karfiol *mir.* LÉ., Sertésbecs. leves GM*, Happy 0.20 l			Csontleves LÉ.*, Párolt barnarizs , Grill zöldségek isk*, Sült csirkecomb (egész) BETEG*			Babgulyás GM, Krumplis tészta GM.*, Sav.uborka, Banan		
		Energia: 889.98 Kcal / 3,720.12 Kj			Energia: 717.58 Kcal / 2,999.48 Kj			Energia: 879.19 Kcal / 3,675.01 Kj			Energia: 884.02 Kcal / 3,695.20 Kj			Energia: 1,073.74 Kcal / 4,488.23 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.26 g	39.85 g	12.46 g	37.22 g	16.53 g	1.94 g	34.39 g	42.95 g	12.93 g	64.01 g	31.04 g	5.27 g	28.40 g	31.54 g	6.65 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	102.76 g 10.08 g 2.88 g			102.01 g 21.48 g 2.32 g			85.79 g 1.10 g 1.28 g			85.80 g 0.50 g 4.44 g			165.72 g 34.50 g 6.58 g			
Uzsonna	Glut. mentes Class. fehér keny, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka			Abonett GM, Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs.(5 dkg)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Glut. mentes Class. fehér keny, Minijam 25g 50%			Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Uborka			Glut. mentes Class. fehér keny, Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g)			
	Energia: 340.85 Kcal / 1,424.75 Kj			Energia: 330.79 Kcal / 1,382.70 Kj			Energia: 564.77 Kcal / 2,360.74 Kj			Energia: 467.42 Kcal / 1,953.82 Kj			Energia: 451.05 Kcal / 1,885.39 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	14.62 g	13.32 g	3.52 g	14.69 g	15.68 g	4.50 g	3.78 g	17.40 g	4.30 g	26.35 g	11.66 g	3.09 g	3.00 g	16.72 g	4.20 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
37.09 g 2.64 g 1.48 g			32.10 g 0.25 g 1.58 g			93.68 g 23.30 g 1.22 g			63.71 g 0.25 g 2.38 g			68.48 g 35.04 g 1.00 g				





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00416) Tej- Tojás (szója) mentes	Tízórai	Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Zsemle vizes friss, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Búzakorpás zsemle, Uborka			Veronai szel. 5dkg 12% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Zsemle vizes friss			Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Uborka		
		Energia: 396.19 Kcal / 1,656.07 KJ			Energia: 415.01 Kcal / 1,734.74 KJ			Energia: 384.08 Kcal / 1,605.45 KJ			Energia: 487.11 Kcal / 2,036.12 KJ			Energia: 309.45 Kcal / 1,293.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.84 g	18.44 g	5.36 g	14.06 g	25.99 g	9.07 g	11.66 g	25.77 g	8.44 g	14.92 g	20.31 g	6.75 g	11.52 g	15.05 g	2.00 g
	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
	Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
	Só			Só			Só			Só			Só			
	33.11 g			30.01 g			25.01 g			59.16 g			30.04 g			
	0.25 g			0.00 g			0.10 g			0.00 g			0.00 g			
	1.66 g			2.26 g			0.12 g			2.72 g			2.72 g			
	Ebéd	Bulgur köret , Burgundi ragu GM isk, Póréhagyma krémleves Gm Tm Isk, Alma			Burgonya petr*isk.Felső JÓ, Meggymartas *mirelit*LÉ+TM, Sertessult 10 dkg*, Zöldborsóleves LÉ*			Rakott karfiol TM sertés isk*, Sertésbecs. leves GM*, Happy 0.20 l			Csontleves LÉ.*, Párolt barnarizs , Natur sertésszelet*, Grill zöldségek isk*			Babgulyás GM, Krumplis tészta*, Sav.uborka, Banan		
		Energia: 883.81 Kcal / 3,694.33 KJ			Energia: 809.30 Kcal / 3,382.87 KJ			Energia: 848.42 Kcal / 3,546.40 KJ			Energia: 743.28 Kcal / 3,106.91 KJ			Energia: 1,041.78 Kcal / 4,354.64 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
29.62 g		39.31 g	10.37 g	33.56 g	28.30 g	5.11 g	33.89 g	39.95 g	11.41 g	34.05 g	26.22 g	4.88 g	34.71 g	31.46 g	6.70 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
101.07 g			102.01 g			85.37 g			91.59 g			152.62 g				
9.00 g			21.48 g			1.10 g			0.50 g			30.00 g				
6.37 g			3.33 g			1.28 g			6.91 g			6.51 g				
Uzsonna	Körte, Hamlet			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg			Alma, Abonett GM			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%			Alma, Zsemle vizes friss, Miniméz MARYKER (20 g)			
	Energia: 232.67 Kcal / 972.56 KJ			Energia: 321.54 Kcal / 1,344.04 KJ			Energia: 223.93 Kcal / 936.03 KJ			Energia: 299.69 Kcal / 1,252.70 KJ			Energia: 255.61 Kcal / 1,068.45 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	5.68 g	1.31 g	0.17 g	9.02 g	18.00 g	5.40 g	9.77 g	1.78 g	0.20 g	3.64 g	7.50 g	2.00 g	4.18 g	1.10 g	0.15 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
49.15 g			29.74 g			41.41 g			53.34 g			55.70 g				
0.00 g			0.25 g			9.00 g			10.00 g			25.20 g				
0.01 g			1.75 g			0.55 g			0.71 g			0.62 g				





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00417) Cukorbeteg óvodás	Tízórai	Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Tojásfőtt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ		
		Energia: 293.39 Kcal / 1,226.37 KJ			Energia: 482.61 Kcal / 2,017.31 KJ			Energia: 255.74 Kcal / 1,068.99 KJ			Energia: 354.51 Kcal / 1,481.85 KJ			Energia: 253.85 Kcal / 1,061.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.98 g	18.00 g	5.33 g	16.28 g	26.37 g	9.03 g	10.22 g	13.43 g	3.81 g	17.64 g	11.49 g	3.18 g	9.38 g	13.49 g	1.93 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	17.44 g 0.25 g 1.42 g			32.36 g 0.00 g 2.15 g			17.15 g 0.00 g 0.56 g			32.61 g 0.00 g 1.17 g			16.69 g 0.00 g 1.97 g			
	Ebéd	Póréhagyma krémleves , Bulgur köret , Burgundi ragu GM isk			Meggymártás mir. diab., Burgonya főtt*, Párolt csirkemell, Zöldborsóleves isk*felsős, Alma			Sertésbecsináltleves ovisko*, Rakott karfiol isk.felsős			Csontleves iskola felsős, Párolt barnarizs , Grill zöldségek isk*, Sült csirkecomb (egész) BETEG*			Babgulyás GM, Krumplis tészta*, Sav.uborka, Alma		
		Energia: 423.11 Kcal / 1,768.60 KJ			Energia: 649.66 Kcal / 2,715.58 KJ			Energia: 408.67 Kcal / 1,708.24 KJ			Energia: 679.16 Kcal / 2,838.89 KJ			Energia: 714.43 Kcal / 2,986.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15.18 g	19.88 g	5.38 g	37.08 g	11.81 g	1.79 g	18.23 g	21.29 g	6.95 g	59.64 g	28.28 g	5.02 g	25.87 g	25.80 g	4.94 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	45.26 g 0.00 g 2.25 g			95.94 g 19.34 g 3.92 g			35.52 g 1.32 g 1.67 g			45.69 g 0.00 g 2.92 g			93.23 g 9.00 g 5.47 g			
Uzsonna	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka			Camping tömlős sajt 50 g zsíro, Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Trappista sajt (kg-os)			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka			
	Energia: 353.34 Kcal / 1,476.96 KJ			Energia: 232.84 Kcal / 973.27 KJ			Energia: 213.87 Kcal / 893.98 KJ			Energia: 315.09 Kcal / 1,317.08 KJ			Energia: 353.34 Kcal / 1,476.96 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	17.54 g	11.48 g	3.18 g	6.86 g	11.99 g	3.03 g	10.52 g	9.68 g	2.83 g	13.96 g	18.68 g	9.07 g	17.54 g	11.48 g	3.18 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.44 g 0.00 g 1.17 g			18.53 g 1.00 g 0.27 g			15.61 g 0.25 g 1.54 g			16.36 g 0.00 g 1.32 g			32.44 g 0.00 g 1.17 g				





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00418) Tej- és tojás-szójamentes óvoda	Tízórai	Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM			Zsemle vizes friss, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Abonett GM, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Uborka		
		Energia: 534.09 Kcal / 2,232.50 Kj			Energia: 415.01 Kcal / 1,734.74 Kj			Energia: 472.68 Kcal / 1,975.80 Kj			Energia: 320.66 Kcal / 1,340.36 Kj			Energia: 309.45 Kcal / 1,293.50 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.45 g	19.92 g	5.59 g	14.06 g	25.99 g	9.07 g	14.08 g	26.25 g	8.40 g	21.09 g	11.79 g	3.27 g	11.52 g	15.05 g	2.00 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	63.58 g 0.25 g 2.23 g			30.01 g 0.00 g 2.26 g			32.36 g 0.00 g 0.61 g			32.17 g 0.00 g 1.21 g			30.04 g 0.00 g 2.72 g			
	Ebéd	Bulgur köret , Burgundi ragu GM ovi, Póréhagyma krémleves Gm Tm Ovi, Alma			Burgonya petrezselymes ovi*, Meggymartas *mirelit*LÉ+TM, Sertessult 10 dkg*, Zöldborsóleves LÉ*			Rakott karfiol TM sertés isk*, Sertésbecsinált leves GM ovis*, Happy 0.20 l			Csontleves ovis GM*, Párolt barnarizs ovi, Natur sertésszelet*, Grill zöldségek isk*			Babgulyás GM, Krumplis tészta ovis*, Sav.uborka, Banan		
		Energia: 845.74 Kcal / 3,535.19 Kj			Energia: 742.45 Kcal / 3,103.44 Kj			Energia: 725.71 Kcal / 3,033.47 Kj			Energia: 645.99 Kcal / 2,700.24 Kj			Energia: 933.12 Kcal / 3,900.44 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29.22 g	36.47 g	9.61 g	31.72 g	28.15 g	5.10 g	27.48 g	32.48 g	8.84 g	31.70 g	25.05 g	4.77 g	30.90 g	30.81 g	6.62 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	98.44 g 9.00 g 7.29 g			87.81 g 21.48 g 5.28 g			78.23 g 0.85 g 3.19 g			72.48 g 0.40 g 8.77 g			130.88 g 30.00 g 6.50 g			
Uzsonna	Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Alma			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%			Alma, Miniméz MARYKER (20 g), Zsemle vizes friss			
	Energia: 357.70 Kcal / 1,495.19 Kj			Energia: 298.22 Kcal / 1,246.56 Kj			Energia: 399.92 Kcal / 1,671.67 Kj			Energia: 299.69 Kcal / 1,252.70 Kj			Energia: 255.61 Kcal / 1,068.45 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	19.82 g	11.24 g	3.36 g	9.12 g	10.35 g	3.00 g	15.02 g	10.30 g	3.00 g	3.64 g	7.50 g	2.00 g	4.18 g	1.10 g	0.15 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
43.89 g 0.00 g 1.32 g			40.59 g 9.25 g 1.92 g			59.89 g 0.25 g 2.52 g			53.34 g 10.00 g 0.71 g			55.70 g 25.20 g 0.62 g				





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00420) Tej- tojas GM +szója +élesztőment es	Tízórai	Ropogós kenyér zöldséges GM, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g)			Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Abonett GM, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Uborka			Veronai szel. 5dkg 12% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Ropogós kenyér zöldséges GM, Uborka			Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Ropogós kenyér zöldséges GM, Uborka		
		Energia: 374.09 Kcal / 1,563.70 KJ			Energia: 448.76 Kcal / 1,875.82 KJ			Energia: 438.83 Kcal / 1,834.31 KJ			Energia: 394.61 Kcal / 1,649.47 KJ			Energia: 354.95 Kcal / 1,483.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.83 g	19.08 g	5.48 g	19.73 g	26.67 g	9.12 g	17.53 g	26.55 g	8.49 g	12.63 g	20.83 g	6.73 g	12.73 g	16.07 g	2.08 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	36.59 g 0.25 g 1.17 g			31.92 g 0.00 g 2.19 g			31.92 g 0.00 g 0.65 g			35.99 g 0.00 g 1.52 g			35.87 g 0.00 g 2.12 g			
	Ebéd	Burgundi ragu GM ovi, Párolt rizsköret*, Póréhagyma krémleves Gm Tm Ovi, Alma			Burgonya petr.*óvoda JÓ, Meggymartas *mirelit*LE+TM, Sertessult 10 dkg*, Zöldborsóleves LÉ*			Rakott karfiol TM sertés isk*, Sertésbecsinált leves GM ovis*, Happy 0.20 l			Csontleves ovis GM*, Párolt barnarizs ovi, Natúr sertésszelet LÉ., Grill zöldségek isk*			Babgulyás GM, Krumplis tészta GM.*, Sav.uborka, Banan		
		Energia: 769.31 Kcal / 3,215.72 KJ			Energia: 770.28 Kcal / 3,219.77 KJ			Energia: 725.71 Kcal / 3,033.47 KJ			Energia: 671.30 Kcal / 2,806.03 KJ			Energia: 878.56 Kcal / 3,672.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23.49 g	30.50 g	8.76 g	32.45 g	28.21 g	5.10 g	27.48 g	32.48 g	8.84 g	30.39 g	27.74 g	5.08 g	18.08 g	21.52 g	4.06 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	98.59 g 9.96 g 4.42 g			93.77 g 21.48 g 4.30 g			78.23 g 0.85 g 3.19 g			74.03 g 0.40 g 8.77 g			150.07 g 34.50 g 5.05 g			
Uzsonna	Hamlet, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt			Ropogós kenyér zöldséges GM, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsír			Hamlet, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%			Alma, Miniméz MARYKER (20 g), Abonett GM			
	Energia: 219.61 Kcal / 917.97 KJ			Energia: 279.79 Kcal / 1,169.52 KJ			Energia: 301.54 Kcal / 1,260.44 KJ			Energia: 269.50 Kcal / 1,126.51 KJ			Energia: 289.36 Kcal / 1,209.52 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	13.93 g	11.00 g	3.19 g	14.19 g	10.43 g	3.00 g	12.23 g	10.77 g	2.98 g	3.31 g	7.61 g	2.00 g	9.85 g	1.78 g	0.20 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
15.95 g 0.00 g 0.68 g			32.00 g 0.25 g 1.83 g			35.87 g 0.25 g 1.30 g			46.63 g 10.00 g 0.11 g			57.61 g 25.20 g 0.55 g				





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00422) Laktóz- tejfeh.ment. (+szója) isk.	Tízórai	Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM			Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Abonett GM			Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zsemle vizes friss, Uborka		
		Energia: 534.09 Kcal / 2,232.50 KJ			Energia: 415.01 Kcal / 1,734.74 KJ			Energia: 472.68 Kcal / 1,975.80 KJ			Energia: 492.41 Kcal / 2,058.27 KJ			Energia: 309.45 Kcal / 1,293.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.45 g	19.92 g	5.59 g	14.06 g	25.99 g	9.07 g	14.08 g	26.25 g	8.40 g	30.25 g	12.97 g	3.41 g	11.52 g	15.05 g	2.00 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	63.58 g 0.25 g 2.23 g			30.01 g 0.00 g 2.26 g			32.36 g 0.00 g 0.61 g			63.08 g 0.00 g 1.74 g			30.04 g 0.00 g 2.72 g			
	Ebéd	Póréhagyma krémleves Gm Tm Isk, Burgundi ragu GM isk, Bulgur köret , Alma			Zöldborsóleves isk*felsős, Párolt csirkemell, Meggymártás mir. ovis TM*, Burgonya petr*isk.Felsős JÓ			Rakott karfiol TM sertés isk*, Sertésbecs. leves GM*, Happy 0.20 l			Csontleves iskola felsős, Párolt barnarizs , Grill zöldségek isk*, Sült csirkecomb (egész) BETEG*			Babgulyás GM, Krumplis tészta*, Sav.uborka, Banan		
		Energia: 883.81 Kcal / 3,694.33 KJ			Energia: 715.35 Kcal / 2,990.16 KJ			Energia: 848.42 Kcal / 3,546.40 KJ			Energia: 873.04 Kcal / 3,649.31 KJ			Energia: 1,041.78 Kcal / 4,354.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29.62 g	39.31 g	10.37 g	38.77 g	15.38 g	1.91 g	33.89 g	39.95 g	11.41 g	64.30 g	31.05 g	5.35 g	34.71 g	31.46 g	6.70 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	101.07 g 9.00 g 6.37 g			103.08 g 18.98 g 2.38 g			85.37 g 1.10 g 1.28 g			82.93 g 0.00 g 3.09 g			152.62 g 30.00 g 6.51 g			
Uzsonna	Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs. (5 dkg), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Alma			Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Zsemle vizes friss, Uborka			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%			Alma, Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Mini méz AG.			
	Energia: 357.70 Kcal / 1,495.19 KJ			Energia: 416.82 Kcal / 1,742.31 KJ			Energia: 399.92 Kcal / 1,671.67 KJ			Energia: 437.69 Kcal / 1,829.54 KJ			Energia: 457.15 Kcal / 1,910.89 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	19.82 g	11.24 g	3.36 g	11.84 g	15.98 g	4.46 g	15.02 g	10.30 g	3.00 g	7.14 g	8.00 g	2.10 g	7.70 g	8.60 g	2.15 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
43.89 g 0.00 g 1.32 g			43.04 g 9.25 g 1.56 g			59.89 g 0.25 g 2.52 g			82.34 g 10.00 g 1.31 g			84.74 g 25.20 g 1.32 g				





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00425) Tej- tojás- gluténmentes	Tízórai	Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g), Ropogós kenyér zöldséges GM			Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Glut. mentes Class. fehér keny			Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Uborka, Glut. mentes Class. fehér keny			Veronai szel. 5dkg 12% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Glut. mentes Class. fehér keny			Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Glut. mentes Class. fehér keny		
		Energia: 374.09 Kcal / 1,563.70 KJ			Energia: 397.70 Kcal / 1,662.39 KJ			Energia: 387.77 Kcal / 1,620.88 KJ			Energia: 331.80 Kcal / 1,386.92 KJ			Energia: 292.14 Kcal / 1,221.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.83 g	19.08 g	5.48 g	12.31 g	27.19 g	9.22 g	10.11 g	27.07 g	8.59 g	9.67 g	21.01 g	6.80 g	9.77 g	16.25 g	2.15 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	36.59 g 0.25 g 1.17 g			23.51 g 1.65 g 2.16 g			23.51 g 1.65 g 0.62 g			23.66 g 1.65 g 2.02 g			23.54 g 1.65 g 2.62 g			
	Ebéd	Póréhagyma krémleves Gm Tm Isk, Burgundi ragu GM isk, Párolt rizsköret*, Alma			Zöldborsóleves LÉ*, Sertessult 10 dkg*, Meggy Martas *mirelit*LÉ +TM, Burgonya petr*isk.Felsős JÓ			Rakott karfiol TM sertés isk*, Sertésbecs. leves GM*, Happy 0.20 l			Csontleves LÉ.*, Párolt barnarizs , Natúr sertésszelet LÉ., Grill zöldségek isk*			Babgulyás GM, Krumplis tészta GM.*, Sav.uborka, Banan		
		Energia: 807.38 Kcal / 3,374.85 KJ			Energia: 809.30 Kcal / 3,382.87 KJ			Energia: 848.42 Kcal / 3,546.40 KJ			Energia: 768.59 Kcal / 3,212.71 KJ			Energia: 1,073.74 Kcal / 4,488.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23.89 g	33.34 g	9.52 g	33.56 g	28.30 g	5.11 g	33.89 g	39.95 g	11.41 g	32.74 g	28.91 g	5.19 g	28.40 g	31.54 g	6.65 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	101.22 g 9.96 g 3.50 g			102.01 g 21.48 g 3.33 g			85.37 g 1.10 g 1.28 g			93.14 g 0.50 g 6.91 g			165.72 g 34.50 g 6.58 g			
Uzsonna	Glut. mentes Class. fehér keny, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Abonett GM, Uborka			Ropogós kenyér zöldséges GM, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir			Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Abonett GM			Alma, Miniméz MARYKER (20 g), Abonett GM, Mini margarin 70% zs. (10 g)			
	Energia: 340.85 Kcal / 1,424.75 KJ			Energia: 285.67 Kcal / 1,194.10 KJ			Energia: 301.54 Kcal / 1,260.44 KJ			Energia: 333.44 Kcal / 1,393.78 KJ			Energia: 352.90 Kcal / 1,475.12 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	14.62 g	13.32 g	3.52 g	14.69 g	10.48 g	3.00 g	12.23 g	10.77 g	2.98 g	9.31 g	8.18 g	2.05 g	9.87 g	8.78 g	2.10 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
37.09 g 2.64 g 1.48 g			32.85 g 0.25 g 1.85 g			35.87 g 0.25 g 1.30 g			55.25 g 10.00 g 0.64 g			57.65 g 25.20 g 0.65 g				





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00431) Tejfehérje, szója mentes	Tízórai	Uborka, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Minijam 25g 50%			Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Fehér kenyér szeletelt			Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs.(5 dkg), Fehér kenyér szeletelt			Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zsemle vizes friss, Paradicsom, Mini margarin 70% zs. (10 g)		
		Energia: 460.49 Kcal / 1,924.85 KJ			Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 KJ			Energia: 477.04 Kcal / 1,994.03 KJ			Energia: 376.05 Kcal / 1,571.89 KJ			Energia: 454.71 Kcal / 1,900.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15.41 g	18.74 g	5.45 g	17.56 g	26.49 g	9.17 g	16.36 g	26.01 g	8.58 g	14.12 g	15.20 g	4.59 g	15.12 g	15.62 g	2.12 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	56.97 g 10.25 g 1.71 g			59.01 g 0.00 g 2.86 g			43.81 g 0.00 g 0.76 g			45.01 g 0.25 g 1.71 g			60.59 g 0.00 g 3.31 g			
	Ebéd	Bulgur köret , Burgundi ragu TM isk, Póréhagyma krémleves TM Isk, Mandarin			Burgonya petr*isk.Felső JÓ, Párolt csirkemell, Zöldborsóleves ovis *, Alma, Meggy mártás mir. TM*			Sertésbecs. leves TM*, Rakott karfiol TM sertés isk*, Happy 0.20 l			Párolt barnarizs , Grill zöldségek isk*, Csontleves *, Alma, Sült csirkecomb (egész) BETEG*			Babgulyás TM, Krumplis tészta*, Sav.uborka, Banan		
		Energia: 915.48 Kcal / 3,826.71 KJ			Energia: 762.16 Kcal / 3,185.83 KJ			Energia: 848.42 Kcal / 3,546.40 KJ			Energia: 955.44 Kcal / 3,993.74 KJ			Energia: 1,041.78 Kcal / 4,354.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		33.47 g	43.24 g	12.99 g	37.81 g	17.31 g	2.00 g	33.89 g	39.95 g	11.41 g	66.52 g	32.14 g	5.44 g	34.71 g	31.46 g	6.70 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	96.22 g 0.00 g 5.73 g			110.65 g 29.98 g 5.19 g			85.37 g 1.10 g 3.24 g			98.19 g 9.00 g 4.75 g			152.62 g 30.00 g 6.51 g			
Uzsonna	Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka			Baromfi parizer cs.(5 dkg), Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Fehér kenyér szeletelt			Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Zsemle vizes friss, Uborka			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Minijam 25g 50%			Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka, Miniméz MARYKER (20 g), Fehér kenyér szeletelt			
	Energia: 357.70 Kcal / 1,495.19 KJ			Energia: 374.88 Kcal / 1,567.00 KJ			Energia: 399.92 Kcal / 1,671.67 KJ			Energia: 579.55 Kcal / 2,422.52 KJ			Energia: 423.13 Kcal / 1,768.68 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	19.82 g	11.24 g	3.36 g	14.02 g	15.19 g	4.59 g	15.02 g	10.30 g	3.00 g	18.46 g	18.55 g	5.22 g	19.90 g	11.24 g	3.36 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
43.89 g 0.00 g 1.32 g			44.84 g 0.25 g 1.71 g			59.89 g 0.25 g 2.52 g			82.58 g 10.00 g 1.97 g			60.09 g 16.20 g 1.32 g				





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

