



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.05.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00157) Szárnyashús mentes	Tízórai	Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka, Kocka sajt (17 g-os)*			Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Mini margarin 70% zs. (10 g), Fehér kenyér szeletelt, Uborka, Trappista sajt (kg-os)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete		
		Energia: 433.84 Kcal / 1,813.45 KJ			Energia: 395.52 Kcal / 1,653.27 KJ			Energia: 377.05 Kcal / 1,576.07 KJ			Energia: 428.13 Kcal / 1,789.58 KJ			Energia: 482.61 Kcal / 2,017.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.99 g	11.78 g	3.27 g	12.92 g	17.93 g	7.90 g	13.74 g	15.43 g	1.96 g	19.60 g	18.93 g	9.28 g	16.28 g	26.37 g	9.03 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	60.00 g 0.00 g 1.21 g			33.04 g 0.00 g 1.11 g			32.39 g 0.00 g 2.61 g			44.33 g 0.00 g 1.73 g			32.36 g 0.00 g 2.15 g			
	Ebéd	Bolognai spagetti oviss, Lestyános krumpliceles óvoda, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Sertésraguleves oviss GM*, Sárgarépa főzelék ovi, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Natur sertésszelet*			Paradicsomleves*isk.felső s, Brassói-burgonyával* óvoda, Ec. cékla, Banan			Zöldségleves GM+TM* oviss, Párolt sertéshús 4-6 éves*, Sav.uborka, Bulgur köret óvoda*			Gulyásleves oviss GM*, Brokkol. sert. rakott tészta GM, Alma		
		Energia: 784.01 Kcal / 3,277.16 KJ			Energia: 680.45 Kcal / 2,844.28 KJ			Energia: 991.81 Kcal / 4,145.77 KJ			Energia: 468.52 Kcal / 1,958.41 KJ			Energia: 1,055.31 Kcal / 4,411.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.54 g	28.87 g	7.97 g	36.46 g	31.05 g	7.37 g	26.43 g	34.23 g	9.13 g	24.03 g	19.43 g	3.66 g	42.89 g	50.95 g	17.58 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	103.80 g 5.00 g 3.41 g			56.34 g 1.91 g 4.02 g			141.46 g 51.38 g 1.90 g			48.56 g 0.25 g 3.73 g			103.33 g 15.38 g 3.96 g			
Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Minijam 25g 50%			Gyümölcsrizs Ovis			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt			
	Energia: 299.69 Kcal / 1,252.70 KJ			Energia: 430.56 Kcal / 1,799.74 KJ			Energia: 285.74 Kcal / 1,194.39 KJ			Energia: 353.34 Kcal / 1,476.96 KJ			Energia: 516.22 Kcal / 2,157.80 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	3.64 g	7.50 g	2.00 g	14.58 g	4.93 g	2.47 g	15.32 g	11.10 g	3.22 g	17.54 g	11.48 g	3.18 g	15.54 g	30.78 g	10.01 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
53.34 g 10.00 g 0.71 g			80.66 g 35.68 g 0.90 g			30.09 g 0.00 g 1.28 g			32.44 g 0.00 g 1.17 g			31.54 g 0.00 g 0.59 g				





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.05.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00413) Laktóz - tejfeh.ment. (+szója) ovis	Tízórai	Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Uborka			Májkrém 10% zsirt. (50 g-os), Uborka, Zsemle vizes friss			Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Uborka, Zsemle vizes friss			Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Zsemle vizes friss, Banan			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Fehér kenyér szeletelt		
		Energia: 295.67 Kcal / 1,235.90 KJ			Energia: 277.62 Kcal / 1,160.45 KJ			Energia: 309.45 Kcal / 1,293.50 KJ			Energia: 562.11 Kcal / 2,349.62 KJ			Energia: 399.38 Kcal / 1,669.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		17.19 g	10.48 g	2.95 g	10.70 g	11.05 g	3.67 g	11.52 g	15.05 g	2.00 g	6.89 g	7.75 g	2.25 g	14.02 g	18.19 g	5.54 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	32.80 g 0.25 g 1.85 g			32.80 g 0.00 g 1.22 g			30.04 g 0.00 g 2.72 g			113.84 g 40.00 g 0.85 g			44.39 g 0.25 g 1.81 g			
	Ebéd	Bolognai spagetti TM ovi*, Lestyános krumplilevesTm ovi, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Sertésraguleves ovi*, Zöldborsófőzelék Gm +TM ovis*, Zsemle vizes friss, Főtt virsli 1 db Roppanós*			Paradicsomleves*óvoda, Brassói-burgonyával GM +TM*, Ec. cékla, Banan			Zöldségleves mir. GM., Reszelt máj GM+TM*, Sav.uborka, Bulgur köret			Gulyásleves ovis GM*, Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret ovis*, Alma		
		Energia: 711.86 Kcal / 2,975.57 KJ			Energia: 742.25 Kcal / 3,102.61 KJ			Energia: 1,223.07 Kcal / 5,112.43 KJ			Energia: 786.98 Kcal / 3,289.58 KJ			Energia: 955.07 Kcal / 3,992.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23.17 g	24.05 g	5.75 g	33.87 g	33.97 g	9.66 g	35.87 g	49.06 g	15.07 g	46.12 g	27.05 g	4.74 g	37.13 g	52.80 g	14.12 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	99.16 g 0.00 g 3.23 g			74.53 g 0.38 g 2.15 g			155.71 g 46.38 g 4.83 g			88.44 g 0.50 g 6.55 g			80.86 g 9.50 g 5.24 g			
Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Minijam 25g 50%, Alma			Gyümölcsrizs*óvoda TM			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Alma			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Zsemle vizes friss, Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt			
	Energia: 351.87 Kcal / 1,470.82 KJ			Energia: 272.18 Kcal / 1,137.71 KJ			Energia: 308.22 Kcal / 1,288.36 KJ			Energia: 251.92 Kcal / 1,053.03 KJ			Energia: 448.62 Kcal / 1,875.23 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	4.24 g	8.10 g	2.05 g	3.83 g	0.30 g	0.03 g	11.62 g	10.35 g	2.95 g	9.02 g	9.80 g	2.95 g	13.32 g	30.40 g	10.05 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
63.84 g 19.00 g 0.73 g			62.56 g 24.26 g 0.50 g			40.54 g 9.25 g 1.92 g			30.94 g 0.25 g 1.92 g			29.19 g 0.00 g 0.70 g				





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.05.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00415) Gluténmentes	Tízórai	Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Alma, Abonett GM, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg, Glut. mentes Class. fehér keny			Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Glut. mentes Class. fehér keny, Uborka			Körözött 50g, Glut. mentes Class. fehér keny			Trappista sajt (kg-os), Mini margarin 70% zs. (10 g), Glut. mentes Class. fehér keny		
		Energia: 347.85 Kcal / 1,454.01 KJ			Energia: 304.23 Kcal / 1,271.68 KJ			Energia: 292.14 Kcal / 1,221.15 KJ			Energia: 296.05 Kcal / 1,237.49 KJ			Energia: 370.17 Kcal / 1,547.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		17.79 g	11.08 g	3.00 g	7.27 g	19.20 g	5.55 g	9.77 g	16.25 g	2.15 g	13.75 g	13.70 g	3.65 g	15.62 g	22.75 g	11.08 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	43.30 g 9.25 g 1.87 g			23.24 g 1.90 g 1.65 g			23.54 g 1.65 g 2.62 g			27.50 g 5.65 g 0.50 g			23.34 g 1.65 g 1.81 g			
	Ebéd	Bolognai spagetti GM isk*, Lestyános krumplileves GM, Gyümölcsle 2 dl-es 50%			Főtt virsli 1 db Roppanós*, Sertésraguleves GM isk., Zöldborsófőzelék Gm +TM isk*, Glut. mentes Class. fehér keny			Paradicsomleves GM*, Brassói-burgonyával GM +TM*, Ec. cékla, Banan			Zöldségleves mir. GM., Reszelt máj GM+TM*, Sav.uborka, Párolt rizsköret*			Gulyásleves TM isk*, Brokkol. sert. rakott tészta GM, Alma		
		Energia: 1,104.66 Kcal / 4,617.48 KJ			Energia: 766.11 Kcal / 3,202.34 KJ			Energia: 1,319.75 Kcal / 5,516.56 KJ			Energia: 710.55 Kcal / 2,970.10 KJ			Energia: 1,096.79 Kcal / 4,584.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.87 g	43.87 g	14.04 g	35.04 g	37.19 g	10.53 g	34.74 g	50.81 g	15.26 g	40.39 g	21.08 g	3.89 g	46.49 g	55.57 g	19.27 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	143.33 g 5.00 g 3.95 g			70.93 g 2.20 g 0.93 g			176.84 g 56.87 g 4.72 g			88.59 g 1.46 g 3.68 g			99.69 g 14.88 g 3.98 g			
Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Hamlet			Gyümölcsrizs *mir.*			Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg, Abonett GM			Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Hamlet, Uborka			Tojásfőtt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Abonett GM			
	Energia: 341.37 Kcal / 1,426.93 KJ			Energia: 546.15 Kcal / 2,282.91 KJ			Energia: 286.59 Kcal / 1,197.95 KJ			Energia: 508.59 Kcal / 2,125.91 KJ			Energia: 255.99 Kcal / 1,070.04 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	5.42 g	8.01 g	2.07 g	15.10 g	6.45 g	3.43 g	11.02 g	18.21 g	5.39 g	18.35 g	31.11 g	10.91 g	12.86 g	13.70 g	3.87 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
61.49 g 10.00 g 0.11 g			105.68 g 56.76 g 0.92 g			19.29 g 0.25 g 1.47 g			38.19 g 0.00 g 2.05 g			20.02 g 0.00 g 0.63 g				





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.05.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00416) Tej- Tojás (szója) mentes	Tízórai	Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Sertés parizer szeletelt 5dkg			Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Jégcsapretek		
		Energia: 398.27 Kcal / 1,664.77 KJ			Energia: 321.54 Kcal / 1,344.04 KJ			Energia: 377.05 Kcal / 1,576.07 KJ			Energia: 367.29 Kcal / 1,535.27 KJ			Energia: 336.24 Kcal / 1,405.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.02 g	4.43 g	1.28 g	9.02 g	18.00 g	5.40 g	13.74 g	15.43 g	1.96 g	5.86 g	7.88 g	1.96 g	10.74 g	18.56 g	4.15 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	59.55 g 0.00 g 1.05 g			29.74 g 0.25 g 1.75 g			32.39 g 0.00 g 2.61 g			55.69 g 10.00 g 0.60 g			30.91 g 0.25 g 1.89 g			
	Ebéd	Bolognai spagetti TM isk*, Lestyános krumplileves TM, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Főtt virsli 1 db Roppanós*, Sertésraguleves GM isk., Zöldborsófőzelék Gm +TM isk*, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Paradicsomleves GM*, Brassói-burgonyával GM +TM*, Ec. cékla, Banan			Zöldségleves mir. GM., Sav.uborka, Bulgur köret , Reszelt máj GM+TM*			Gulyásleves TM isk*, Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret isk*, Alma		
		Energia: 1,029.87 Kcal / 4,304.86 KJ			Energia: 772.35 Kcal / 3,228.42 KJ			Energia: 1,319.75 Kcal / 5,516.56 KJ			Energia: 786.98 Kcal / 3,289.58 KJ			Energia: 1,066.88 Kcal / 4,459.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36.59 g	32.90 g	8.59 g	36.50 g	36.27 g	10.36 g	34.74 g	50.81 g	15.26 g	46.12 g	27.05 g	4.74 g	43.21 g	57.85 g	15.86 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	144.75 g 5.00 g 3.91 g			68.61 g 0.88 g 0.78 g			176.84 g 56.87 g 4.72 g			88.44 g 0.50 g 6.55 g			91.27 g 9.00 g 5.26 g			
Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Minijam 25g 50%			Hegeszthető edény 200ml, Gyümölcsrizs isk*TM			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt			Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Jégcsapretek, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Hamlet, Mandarin			
	Energia: 299.69 Kcal / 1,252.70 KJ			Energia: 344.53 Kcal / 1,440.14 KJ			Energia: 246.04 Kcal / 1,028.45 KJ			Energia: 537.37 Kcal / 2,246.21 KJ			Energia: 165.64 Kcal / 692.38 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	3.64 g	7.50 g	2.00 g	5.52 g	0.48 g	0.04 g	8.52 g	9.75 g	2.95 g	19.01 g	30.99 g	10.80 g	3.51 g	1.00 g	0.07 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
53.34 g 10.00 g 0.71 g			78.47 g 24.50 g 0.54 g			30.09 g 0.25 g 1.90 g			32.86 g 0.00 g 2.61 g			34.46 g 0.00 g 0.01 g				





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.05.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00417) Cukorbeteg óvoda	Tízórai	Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka			Kocka sajt (17 g-os)*, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir			Körözött 50g, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Zöldpaprika		
		Energia: 226.72 Kcal / 947.69 Kj			Energia: 168.93 Kcal / 706.13 Kj			Energia: 323.64 Kcal / 1,352.82 Kj			Energia: 284.04 Kcal / 1,187.29 Kj			Energia: 291.21 Kcal / 1,217.26 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.88 g	9.74 g	2.83 g	6.70 g	5.49 g	3.00 g	13.24 g	10.13 g	2.86 g	15.36 g	12.49 g	3.43 g	9.74 g	18.56 g	4.08 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	17.57 g 0.25 g 1.57 g			16.93 g 0.00 g 0.52 g			32.39 g 0.25 g 1.79 g			21.53 g 4.00 g 0.27 g			16.11 g 0.25 g 1.42 g			
	Ebéd	Lestyános krumplileves ovi, Párolt csirkemell*isk.felsős, Brokkolis zöldségköret A, Párolt köles, Alma			Főtt virsli 1 db Roppanós*, Sertésraguleves isk*, Zöldborsófőzelék iskola felső*, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Paradicsomleves Diab.*, Brassói-burgonyával GM +TM*, Ec. cékla, Alma			Zöldségleves mir. GM., Reszelt máj GM+TM*, Bulgur köret , Sav.uborka			Gulyásleves TM isk*, Brokkol. sert. rakott tészta GM		
		Energia: 600.35 Kcal / 2,509.46 Kj			Energia: 771.71 Kcal / 3,225.75 Kj			Energia: 991.99 Kcal / 4,146.52 Kj			Energia: 786.98 Kcal / 3,289.58 Kj			Energia: 522.31 Kcal / 2,183.26 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		33.79 g	21.02 g	4.84 g	36.35 g	36.46 g	10.59 g	33.30 g	51.33 g	15.10 g	46.12 g	27.05 g	4.74 g	22.95 g	27.49 g	9.62 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	64.98 g 9.00 g 6.64 g			68.40 g 4.55 g 0.95 g			96.11 g 15.39 g 4.56 g			88.44 g 0.50 g 6.55 g			44.60 g 2.94 g 1.99 g			
Uzsonna	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Diab. mini jam AG			Hegeszthető edény 200ml, Gyümölcsrizs*óvoda TM			Hamlet, Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg			Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka			Tojásfőtt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka			
	Energia: 297.59 Kcal / 1,243.93 Kj			Energia: 272.18 Kcal / 1,137.71 Kj			Energia: 255.41 Kcal / 1,067.61 Kj			Energia: 431.71 Kcal / 1,804.55 Kj			Energia: 242.89 Kcal / 1,015.28 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	5.78 g	7.92 g	1.96 g	3.83 g	0.30 g	0.03 g	7.63 g	17.90 g	5.37 g	15.93 g	30.54 g	10.77 g	9.86 g	13.37 g	3.81 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
37.68 g 0.44 g 0.62 g			62.56 g 24.26 g 0.50 g			15.60 g 0.25 g 1.15 g			16.72 g 0.00 g 2.30 g			15.19 g 0.00 g 0.53 g				





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.05.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00418) Tej- és tojás-szójamentes óvoda	Tízórai	Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Abonett GM, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka		
		Energia: 433.84 Kcal / 1,813.45 KJ			Energia: 395.02 Kcal / 1,651.18 KJ			Energia: 377.05 Kcal / 1,576.07 KJ			Energia: 367.29 Kcal / 1,535.27 KJ			Energia: 400.98 Kcal / 1,676.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.99 g	11.78 g	3.27 g	11.74 g	18.43 g	5.36 g	13.74 g	15.43 g	1.96 g	5.86 g	7.88 g	1.96 g	12.74 g	18.93 g	4.11 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	60.00 g 0.00 g 1.21 g			32.94 g 0.25 g 1.66 g			32.39 g 0.00 g 2.61 g			55.69 g 10.00 g 0.60 g			32.79 g 0.25 g 1.71 g			
	Ebéd	Bolognai spagetti TM ovi*, Lestyános krumplilev. Gm+TM, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Sertésraguleves ovis GM*, Zöldborsófőzelék Gm+TM ovis*, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Főtt virsli 1 db Roppanós*			Paradicsomleves GM*, Brassói-burgonyával GM +TM*, Ec. cékla, Banan			Zöldségleves mir. GM., Reszelt máj GM+TM*, Sav.uborka, Bulgur köret			Gulyásleves ovis GM*, Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret ovis*, Alma		
		Energia: 669.51 Kcal / 2,798.55 KJ			Energia: 673.89 Kcal / 2,816.86 KJ			Energia: 1,319.75 Kcal / 5,516.56 KJ			Energia: 786.98 Kcal / 3,289.58 KJ			Energia: 955.07 Kcal / 3,992.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		22.02 g	21.65 g	5.49 g	30.18 g	31.22 g	8.66 g	34.74 g	50.81 g	15.26 g	46.12 g	27.05 g	4.74 g	37.13 g	52.80 g	14.12 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	95.23 g 0.00 g 2.25 g			61.95 g 0.88 g 0.74 g			176.84 g 56.87 g 4.72 g			88.44 g 0.50 g 6.55 g			80.86 g 9.50 g 5.24 g			
Uzsonna	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Alma			Gyümölcsrizs*óvoda TM			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Alma			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Uborka			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			
	Energia: 351.87 Kcal / 1,470.82 KJ			Energia: 272.18 Kcal / 1,137.71 KJ			Energia: 308.22 Kcal / 1,288.36 KJ			Energia: 319.52 Kcal / 1,335.59 KJ			Energia: 417.86 Kcal / 1,746.65 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	4.24 g	8.10 g	2.05 g	3.83 g	0.30 g	0.03 g	11.62 g	10.35 g	2.95 g	11.24 g	10.18 g	2.91 g	18.32 g	11.55 g	3.32 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
63.84 g 19.00 g 0.73 g			62.56 g 24.26 g 0.50 g			40.54 g 9.25 g 1.92 g			33.29 g 0.25 g 1.81 g			58.24 g 0.00 g 1.86 g				





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.05.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00420) Tej- tozás GM +szója +élesztőment es	Tízórai	Ropogós kenyér zöldséges GM, Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Gépsonka 7% zsirt. (kg- os), Mini margarin 70% zs. (10 g)			Abonett GM, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Mini margarin 70% zs. (10 g)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Ropogós kenyér zöldséges GM, Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Uborka			Abonett GM, Minijam 25g 50%, Mini margarin 70% zs. (10 g)			Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Ropogós kenyér zöldséges GM, Uborka		
		Energia: 439.71 Kcal / 1,837.99 Kj			Energia: 355.29 Kcal / 1,485.11 Kj			Energia: 354.95 Kcal / 1,483.69 Kj			Energia: 333.44 Kcal / 1,393.78 Kj			Energia: 378.88 Kcal / 1,583.72 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.03 g	12.07 g	3.30 g	14.69 g	18.68 g	5.45 g	12.73 g	16.07 g	2.08 g	9.31 g	8.18 g	2.05 g	11.73 g	19.57 g	4.23 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	63.07 g 0.00 g 0.66 g			31.65 g 0.25 g 1.68 g			35.87 g 0.00 g 2.12 g			55.25 g 10.00 g 0.64 g			36.27 g 0.25 g 1.22 g			
	Ebéd	Bolognai spagetti oviss GM+TM*, Lestyános krumpliév. Gm+TM, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Sertésraguleves oviss GM*, Zöldborsófőzelék LÉ+TM*, Főtt virsli 1 db Roppanós*, Hamlet			Paradicsomleves GM*, Brassói-burgonyával GM +TM*, Ec. cékla, Banan			Zöldségleves mir. GM., Reszelt máj GM+TM*, Sav.uborka, Párolt rizsköret*			Gulyásleves oviss GM*, Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret oviss GM*, Alma		
		Energia: 748.77 Kcal / 3,129.86 Kj			Energia: 692.63 Kcal / 2,895.19 Kj			Energia: 1,319.75 Kcal / 5,516.56 Kj			Energia: 710.55 Kcal / 2,970.10 Kj			Energia: 918.13 Kcal / 3,837.78 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.82 g	26.02 g	5.82 g	30.58 g	33.72 g	8.99 g	34.74 g	50.81 g	15.26 g	40.39 g	21.08 g	3.89 g	31.69 g	52.50 g	14.05 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	109.36 g 3.00 g 2.84 g			66.60 g 0.88 g 3.42 g			176.84 g 56.87 g 4.72 g			88.59 g 1.46 g 3.68 g			77.21 g 12.00 g 6.26 g			
Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Minijam 25g 50%			Hegeszthető edény 200ml, Gyümölcsrizs*óvoda TM			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Alma			Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Abonett GM, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Uborka			
	Energia: 333.44 Kcal / 1,393.78 Kj			Energia: 272.18 Kcal / 1,137.71 Kj			Energia: 446.22 Kcal / 1,865.20 Kj			Energia: 500.66 Kcal / 2,092.76 Kj			Energia: 329.52 Kcal / 1,377.39 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	9.31 g	8.18 g	2.05 g	3.83 g	0.30 g	0.03 g	15.12 g	10.85 g	3.05 g	22.24 g	31.28 g	10.89 g	13.74 g	10.18 g	2.86 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
55.25 g 10.00 g 0.64 g			62.56 g 24.26 g 0.50 g			69.54 g 9.25 g 2.52 g			31.95 g 0.00 g 2.58 g			33.24 g 0.25 g 1.81 g				





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.05.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00422) Laktóz- tejfeh.ment. (+szója) isk.	Tízórai	Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Abonett GM, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka		
		Energia: 410.02 Kcal / 1,713.88 KJ			Energia: 395.02 Kcal / 1,651.18 KJ			Energia: 377.05 Kcal / 1,576.07 KJ			Energia: 367.29 Kcal / 1,535.27 KJ			Energia: 400.98 Kcal / 1,676.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		17.19 g	10.48 g	2.95 g	11.74 g	18.43 g	5.36 g	13.74 g	15.43 g	1.96 g	5.86 g	7.88 g	1.96 g	12.74 g	18.93 g	4.11 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	60.80 g	0.25 g	1.85 g	32.94 g	0.25 g	1.66 g	32.39 g	0.00 g	2.61 g	55.69 g	10.00 g	0.60 g	32.79 g	0.25 g	1.71 g	
	Ebéd	Bolognai spagetti TM isk*, Lestyános krumplileves TM, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Sertésraguleves isk*, Zöldborsófőzelék Gm +TM isk*, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Főtt virsli 1 db Roppanós*			Paradicsomleves*isk.felső s, Brassói-burgonyával GM+TM*, Ec. cékla, Banan			Zöldségleves mir. GM., Reszelt máj GM+TM*, Sav.uborka, Bulgur köret			Gulyásleves Beteg*, Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret isk*, Alma		
		Energia: 1,029.87 Kcal / 4,304.86 KJ			Energia: 776.75 Kcal / 3,246.82 KJ			Energia: 1,297.68 Kcal / 5,424.30 KJ			Energia: 786.98 Kcal / 3,289.58 KJ			Energia: 1,115.13 Kcal / 4,661.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		36.59 g	32.90 g	8.59 g	37.80 g	36.57 g	10.44 g	37.54 g	51.33 g	15.33 g	46.12 g	27.05 g	4.74 g	45.03 g	56.41 g	15.01 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	144.75 g	5.00 g	3.91 g	67.84 g	0.38 g	0.84 g	167.48 g	51.38 g	5.14 g	88.44 g	0.50 g	6.55 g	104.64 g	9.00 g	5.44 g	
Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Minijam 25g 50%			Gyümölcsrizs isk*TM			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Uborka			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Uborka			
	Energia: 299.69 Kcal / 1,252.70 KJ			Energia: 344.53 Kcal / 1,440.14 KJ			Energia: 321.54 Kcal / 1,344.04 KJ			Energia: 534.51 Kcal / 2,234.25 KJ			Energia: 399.92 Kcal / 1,671.67 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	3.64 g	7.50 g	2.00 g	5.52 g	0.48 g	0.04 g	9.02 g	18.00 g	5.40 g	18.79 g	30.98 g	10.80 g	15.02 g	10.30 g	3.00 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
53.34 g	10.00 g	0.71 g	78.47 g	24.50 g	0.54 g	29.74 g	0.25 g	1.75 g	32.39 g	0.00 g	2.54 g	59.89 g	0.25 g	2.52 g		





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.05.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00425) Tej- tojás- gluténmentes	Tízórai	Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Abonett GM, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg, Glut. mentes Class. fehér keny			Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Glut. mentes Class. fehér keny, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Glut. mentes Class. fehér keny			Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Glut. mentes Class. fehér keny, Uborka		
		Energia: 433.84 Kcal / 1,813.45 KJ			Energia: 304.23 Kcal / 1,271.68 KJ			Energia: 292.14 Kcal / 1,221.15 KJ			Energia: 282.38 Kcal / 1,180.35 KJ			Energia: 316.07 Kcal / 1,321.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.99 g	11.78 g	3.27 g	7.27 g	19.20 g	5.55 g	9.77 g	16.25 g	2.15 g	1.89 g	8.70 g	2.15 g	8.77 g	19.75 g	4.30 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	60.00 g 0.00 g 1.21 g			23.24 g 1.90 g 1.65 g			23.54 g 1.65 g 2.62 g			46.84 g 11.65 g 0.61 g			23.94 g 1.90 g 1.72 g			
	Ebéd	Bolognai spagetti GM +TM isk*, Lestyános krumpli lev. Gm+TM, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Főtt virsli 1 db Roppanós*, Zöldborsófőzelék Gm +TM isk*, Sertésraguleves GM isk., Glut. mentes Class. fehér keny			Paradicsomleves GM*, Brassói-burgonyával GM +TM*, Ec. cékla, Banan			Zöldségleves mir. GM., Reszelt máj GM+TM*, Sav.uborka, Párolt rizsköret*			Gulyásleves TM isk*, Brokk. sertésragu GM TM, Tészta köret GM!!!, Alma		
		Energia: 1,007.16 Kcal / 4,209.93 KJ			Energia: 766.11 Kcal / 3,202.34 KJ			Energia: 1,319.75 Kcal / 5,516.56 KJ			Energia: 710.55 Kcal / 2,970.10 KJ			Energia: 1,064.04 Kcal / 4,447.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.17 g	34.29 g	8.46 g	35.04 g	37.19 g	10.53 g	34.74 g	50.81 g	15.26 g	40.39 g	21.08 g	3.89 g	36.49 g	57.72 g	15.79 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	146.25 g 5.00 g 3.47 g			70.93 g 2.20 g 0.93 g			176.84 g 56.87 g 4.72 g			88.59 g 1.46 g 3.68 g			96.67 g 13.00 g 4.34 g			
Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Hamlet			Gyümölcsrizs isk*TM			Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Sertés parizer szeletelt 5dkg			Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Hamlet, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Uborka, Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir			
	Energia: 341.37 Kcal / 1,426.93 KJ			Energia: 344.53 Kcal / 1,440.14 KJ			Energia: 286.59 Kcal / 1,197.95 KJ			Energia: 508.59 Kcal / 2,125.91 KJ			Energia: 226.97 Kcal / 948.73 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	5.42 g	8.01 g	2.07 g	5.52 g	0.48 g	0.04 g	11.02 g	18.21 g	5.39 g	18.35 g	31.11 g	10.91 g	13.52 g	10.01 g	2.89 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
61.49 g 10.00 g 0.11 g			78.47 g 24.50 g 0.54 g			19.29 g 0.25 g 1.47 g			38.19 g 0.00 g 2.05 g			20.44 g 0.25 g 1.64 g				





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.05.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00431) Tejfehérje, szója mentes	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsír, Uborka, Abonett GM			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Baromfi parizer cs.(5 dkg), Zsemle vizes friss			Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Zsemle vizes friss, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Zsemle vizes friss		
		Energia: 467.42 Kcal / 1,953.82 Kj			Energia: 656.04 Kcal / 2,742.25 Kj			Energia: 440.92 Kcal / 1,843.05 Kj			Energia: 516.01 Kcal / 2,156.92 Kj			Energia: 592.50 Kcal / 2,476.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.35 g	11.66 g	3.09 g	17.34 g	37.95 g	12.05 g	13.02 g	15.55 g	4.55 g	18.44 g	11.55 g	3.32 g	17.32 g	30.95 g	10.15 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	63.71 g 0.25 g 2.38 g			59.08 g 0.00 g 1.42 g			60.04 g 0.25 g 2.27 g			82.54 g 10.00 g 1.87 g			59.04 g 0.00 g 1.32 g			
	Ebéd	Lestyános krumpliceles TM, Párolt csirkemell, Párolt köles, Brokkoli mir., Banan			Sertésraguleves isk ^{TM*} , Főtt virsli 1 db Roppanós*, Zöldborsófőzelék mir ^{TM*} , Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Gyümölcsös almapép cukormentes			Brassói-burgonyával TM all*, Ec. cékla, Paradicsomleves*, Banan			Zöldségleves mir* , Sav.uborka, Rántott sertéskaraj14dkg, Hasábburgonya			Brokk. sertésragu TM, Tészta köret isk*, Gulyásleves TM isk*, Mandarin		
		Energia: 1,001.55 Kcal / 4,186.48 Kj			Energia: 778.01 Kcal / 3,252.08 Kj			Energia: 1,306.80 Kcal / 5,462.42 Kj			Energia: 1,292.82 Kcal / 5,403.99 Kj			Energia: 1,061.59 Kcal / 4,437.45 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		47.32 g	19.49 g	3.01 g	35.25 g	29.59 g	8.40 g	37.04 g	51.23 g	15.33 g	52.61 g	55.48 g	9.61 g	43.31 g	57.55 g	15.81 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	151.79 g 30.00 g 6.43 g			85.57 g 13.88 g 0.74 g			170.48 g 56.37 g 4.96 g			143.71 g 0.47 g 9.21 g			90.57 g 0.00 g 5.24 g			
Uzsonna	Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Paradicsom			Gyümölcsrizs isk ^{TM*} , Hegeszthető edény 500 ml, Alma			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsír, Miniméz MARYKER (20 g)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Zsemle vizes friss, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Alma			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka			
	Energia: 431.00 Kcal / 1,801.58 Kj			Energia: 396.71 Kcal / 1,658.25 Kj			Energia: 459.47 Kcal / 1,920.58 Kj			Energia: 517.60 Kcal / 2,163.57 Kj			Energia: 423.74 Kcal / 1,771.23 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	18.92 g	11.67 g	3.34 g	6.12 g	1.08 g	0.09 g	14.60 g	10.25 g	3.00 g	13.62 g	19.15 g	5.55 g	18.82 g	11.60 g	3.32 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
60.64 g 0.00 g 1.87 g			88.97 g 33.50 g 0.56 g			75.24 g 16.45 g 2.50 g			70.09 g 9.25 g 2.39 g			59.09 g 0.00 g 1.88 g				





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.05.31.

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

