



Heti étlap 2024.06.03. - 2024.06.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00157) Szárnyashús mentes	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Abonett GM			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Gyümölcsle 2 dl-es 50%, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka			Zsemle vizes friss, Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g), Kocka sajt sonkás/zöldf. 17 g-		
		Energia: 333.44 Kcal / 1,393.78 KJ			Energia: 251.71 Kcal / 1,052.15 KJ			Energia: 448.92 Kcal / 1,876.49 KJ			Energia: 354.51 Kcal / 1,481.85 KJ			Energia: 329.09 Kcal / 1,375.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.31 g	8.18 g	2.05 g	14.78 g	11.05 g	3.15 g	5.82 g	7.88 g	1.96 g	17.64 g	11.49 g	3.18 g	10.80 g	17.56 g	7.94 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			16.94 g 0.00 g 0.93 g			75.59 g 16.20 g 0.59 g			32.61 g 0.00 g 1.17 g			30.86 g 0.00 g 1.22 g			
	Ebéd	Vegyes gyümölcs leves ovi*, Natur sertésszelet*, Párolt rizsköret *Óvoda, Alma			Minestrone isk*, Párizsi szelet*, Burgonyapüré*p.óvoda			Brokkolileves ovi GM +TM*, Lecsós sertésszelet isk GM, Párolt köles, Banan			Csontleves iskola*alsós, Tavaszri rizeshús GM +TM*, Káposztasaláta alk*			Gombaleves zöldséges GM, Pásztortarhonya ovi-isk., Sav.uborka, Happy 0.20 l		
		Energia: 774.64 Kcal / 3,238.00 KJ			Energia: 779.81 Kcal / 3,259.61 KJ			Energia: 948.81 Kcal / 3,966.03 KJ			Energia: 810.97 Kcal / 3,389.85 KJ			Energia: 1,050.36 Kcal / 4,390.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.27 g	16.74 g	3.89 g	36.39 g	42.60 g	7.33 g	35.66 g	26.13 g	5.64 g	31.85 g	26.12 g	8.79 g	42.45 g	45.27 g	12.24 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	124.18 g 47.07 g 3.40 g			61.66 g 3.57 g 6.94 g			135.82 g 30.00 g 6.30 g			110.67 g 11.19 g 1.60 g			115.69 g 0.65 g 5.43 g			
Uzsonna	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Trappista sajt (kg-os)			Erdei gyüm. köles puding, Hegeszthető edény 500 ml			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Minijam 25g 50%			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka			
	Energia: 424.94 Kcal / 1,776.25 KJ			Energia: 366.90 Kcal / 1,533.64 KJ			Energia: 286.91 Kcal / 1,199.28 KJ			Energia: 299.69 Kcal / 1,252.70 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	
	17.42 g	19.18 g	9.10 g	13.27 g	5.36 g	2.22 g	15.42 g	11.11 g	3.22 g	3.64 g	7.50 g	2.00 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				
33.05 g 0.00 g 1.58 g			62.56 g 9.40 g 0.27 g			30.26 g 0.00 g 1.28 g			53.34 g 10.00 g 0.71 g			32.44 g 0.00 g 1.17 g				





Heti étlap 2024.06.03. - 2024.06.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00413) Laktóz - tejfeh.ment. (+szója) ovis	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Körte, Abonett GM			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Zsemle vizes friss			Baromfi parizer cs.(5 dkg), Gyümölcsle 2 dl-es 50%, Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Zsemle vizes friss, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt			Zsemle vizes friss, Uborka, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Mini margarin 70% zs. (10 g)		
		Energia: 412.93 Kcal / 1,726.05 KJ			Energia: 468.08 Kcal / 1,956.57 KJ			Energia: 411.39 Kcal / 1,719.61 KJ			Energia: 455.67 Kcal / 1,904.70 KJ			Energia: 328.59 Kcal / 1,373.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.91 g	8.63 g	2.05 g	16.67 g	30.61 g	10.84 g	9.02 g	15.00 g	4.45 g	13.92 g	30.46 g	10.05 g	9.62 g	18.06 g	5.40 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	73.25 g 10.00 g 0.65 g			30.21 g 0.00 g 2.65 g			58.19 g 0.25 g 1.65 g			30.21 g 0.00 g 0.72 g			30.76 g 0.25 g 1.77 g			
	Ebéd	Vegyes gyüm.leves *mir.* TM., Mexikói sertés tokány ovi, Tészta köret *, Alma			Minestrone GM*, Párizsi szelet ovi TM*, Burgonyapüré pehely.TM			Brokkolikrémleves oviss GM+TM, Lecsós sertésszelet ovi GM, Párolt köles, Banan			Csontleves oviss GM*, Tavaszi rizseshús GM +TM*, Káposztasaláta alk*			Pásztortarhonya oviss *, Sav.uborka, Húsgombóclevess*óvoda, Happy 0.20 l		
		Energia: 850.46 Kcal / 3,554.92 KJ			Energia: 791.45 Kcal / 3,308.26 KJ			Energia: 971.60 Kcal / 4,061.29 KJ			Energia: 816.64 Kcal / 3,413.56 KJ			Energia: 970.75 Kcal / 4,057.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29.38 g	32.63 g	8.35 g	31.56 g	45.48 g	7.64 g	36.87 g	26.32 g	5.77 g	31.46 g	26.08 g	8.73 g	39.60 g	47.64 g	13.52 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	108.45 g 23.99 g 3.55 g			62.72 g 0.50 g 7.76 g			139.91 g 30.00 g 8.29 g			112.46 g 11.59 g 2.99 g			92.91 g 0.00 g 4.82 g			
Uzsonna	Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Zsemle vizes friss			Erdei gyüm. köles puding TM, Hegeszthető edény 500 ml			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka			Fehér kenyér szeletelt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka			
	Energia: 251.92 Kcal / 1,053.03 KJ			Energia: 230.92 Kcal / 965.25 KJ			Energia: 286.91 Kcal / 1,199.28 KJ			Energia: 357.70 Kcal / 1,495.19 KJ			Energia: 327.42 Kcal / 1,368.62 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	9.02 g	9.80 g	2.95 g	5.51 g	1.95 g	0.49 g	15.42 g	11.11 g	3.22 g	19.82 g	11.24 g	3.36 g	9.52 g	18.05 g	5.40 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.94 g 0.25 g 1.92 g			44.68 g 0.00 g 0.00 g			30.26 g 0.00 g 1.28 g			43.89 g 0.00 g 1.32 g			30.59 g 0.25 g 1.77 g				





Heti étlap 2024.06.03. - 2024.06.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00415) Gluténmentes	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Abonett GM			Körözött 50g, Glut. mentes Class. fehér keny, Zöldpaprika			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Glut. mentes Class. fehér keny			Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Glut. mentes Class. fehér keny			Glut. mentes Class. fehér keny, Mini margarin 70% zs. (10 g), Főtt tojás*		
		Energia: 333.44 Kcal / 1,393.78 Kj			Energia: 307.81 Kcal / 1,286.65 Kj			Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 Kj			Energia: 245.78 Kcal / 1,027.36 Kj			Energia: 340.17 Kcal / 1,421.91 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	14.47 g	13.88 g	3.65 g	9.87 g	16.26 g	2.15 g	9.87 g	11.01 g	3.05 g	9.66 g	15.66 g	4.18 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			29.30 g 5.65 g 0.50 g			23.71 g 1.65 g 2.62 g			24.56 g 1.90 g 1.82 g			36.62 g 2.64 g 1.09 g			
	Ebéd	Vegyes gyümölcslev. *mir.* LÉ., Mexikói sertés tokány GM isk*, Tészta köret GM!!!, Alma			Minestrone GM*, Párizsi szelet LÉ.+TM*, Burgonyapüré pehelyből			BrokkolikréMLEVES isk.GM+TM, Lecsós sertésszelet isk GM, Párolt köles, Banan			Csontleves LÉ.*, Tavaszi rizszeshús GM+TM*, Káposztasaláta alk*			Gombaleves zöldséges GM, Páztortarhonya GM*, Sav.uborka, Happy 0.20 l		
		Energia: 800.00 Kcal / 3,344.00 Kj			Energia: 864.28 Kcal / 3,612.69 Kj			Energia: 971.60 Kcal / 4,061.29 Kj			Energia: 836.27 Kcal / 3,495.61 Kj			Energia: 1,138.03 Kcal / 4,756.97 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.56 g	32.47 g	8.41 g	39.14 g	44.76 g	7.88 g	36.87 g	26.32 g	5.77 g	32.21 g	26.26 g	8.73 g	31.30 g	47.09 g	13.20 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	102.84 g 29.92 g 2.56 g			74.88 g 4.03 g 3.06 g			139.91 g 30.00 g 5.33 g			116.07 g 11.69 g 3.00 g			143.14 g 6.65 g 3.11 g			
Uzsonna	Hamlet, Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt			Erdei gyüm. köles puding, Hegeszthető edény 500 ml			Alma, Minijam 25g 50%, Hamlet, Mini margarin 70% zs. (10 g)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Alma, Minijam 25g 50%, Hamlet			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Hamlet, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			
	Energia: 293.60 Kcal / 1,227.25 Kj			Energia: 366.90 Kcal / 1,533.64 Kj			Energia: 393.55 Kcal / 1,645.04 Kj			Energia: 393.55 Kcal / 1,645.04 Kj			Energia: 328.59 Kcal / 1,373.51 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	10.80 g	10.31 g	3.02 g	13.27 g	5.36 g	2.22 g	6.02 g	8.61 g	2.12 g	6.02 g	8.61 g	2.12 g	17.20 g	11.62 g	3.29 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
39.09 g 0.25 g 1.32 g			62.56 g 9.40 g 0.27 g			71.99 g 19.00 g 0.13 g			71.99 g 19.00 g 0.13 g			38.41 g 0.00 g 0.68 g				





Heti étlap 2024.06.03. - 2024.06.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00416) Tej- Tojás (szója) mentes	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Zsemle vizes friss			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Sertés parizer szeletelt 5dkg			Ropogós kenyér zöldséges GM, Gyümölcsle 2 dl-es 50%, Veronai szel. 5dkg 12% zsirt.			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Ropogós kenyér zöldséges GM, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt			Zsemle vizes friss, Uborka, Sertés parizer szeletelt 5dkg		
		Energia: 437.69 Kcal / 1,829.54 KJ			Energia: 293.39 Kcal / 1,226.37 KJ			Energia: 438.37 Kcal / 1,832.39 KJ			Energia: 501.17 Kcal / 2,094.89 KJ			Energia: 265.05 Kcal / 1,107.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.14 g	8.00 g	2.10 g	8.98 g	18.00 g	5.33 g	12.01 g	13.77 g	4.83 g	15.13 g	31.48 g	10.13 g	9.60 g	11.06 g	3.50 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	82.34 g 10.00 g 1.31 g			17.44 g 0.25 g 1.42 g			62.93 g 0.00 g 1.40 g			36.04 g 0.00 g 0.12 g			30.72 g 0.25 g 1.67 g			
	Ebéd	Vegyes gyüm.leves *mir.* TM., Mexikói sertés tokány GM isk*, Teszta koret KV*, Alma			Minestrone GM*, Hawaii s.szelet iskola Gm+TM*, Burgonyapüré pehely.TM			BrokkolikréMLEVES isk.GM+TM, Lecsós sertésszelet isk GM, Párolt köles, Körte			Csontleves LÉ.*, Tavaszi rizseshús GM+TM*, Káposztasaláta alk*			Gombaleves zöldséges GM, Pásztortarhonya ovi-isk., Sav.uborka, Happy 0.20 l		
		Energia: 764.74 Kcal / 3,196.61 KJ			Energia: 539.38 Kcal / 2,254.61 KJ			Energia: 788.67 Kcal / 3,296.64 KJ			Energia: 836.27 Kcal / 3,495.61 KJ			Energia: 1,050.36 Kcal / 4,390.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.56 g	29.92 g	8.04 g	36.16 g	22.95 g	5.97 g	34.22 g	26.52 g	5.52 g	32.21 g	26.26 g	8.73 g	42.45 g	45.27 g	12.24 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	95.06 g 23.99 g 1.69 g			46.30 g 0.50 g 6.00 g			97.41 g 0.00 g 5.20 g			116.07 g 11.69 g 3.00 g			115.69 g 0.65 g 5.43 g			
Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka, Zsemle vizes friss			Erdei gyüm. köles puding TM, Hegeszthető edény 200ml			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Alma, Minijam 25g 50%			Alma, Keks háztartási kg			
	Energia: 424.91 Kcal / 1,776.12 KJ			Energia: 230.92 Kcal / 965.25 KJ			Energia: 286.91 Kcal / 1,199.28 KJ			Energia: 351.87 Kcal / 1,470.82 KJ			Energia: 259.37 Kcal / 1,084.17 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	18.92 g	11.61 g	3.32 g	5.51 g	1.95 g	0.49 g	15.42 g	11.11 g	3.22 g	4.24 g	8.10 g	2.05 g	5.50 g	4.00 g	1.04 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
59.26 g 0.00 g 1.88 g			44.68 g 0.00 g 0.00 g			30.26 g 0.00 g 1.28 g			63.84 g 19.00 g 0.73 g			49.50 g 18.25 g 0.51 g				





Heti étlap 2024.06.03. - 2024.06.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00417) Cukorbeteg óvodás	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs. (5 dkg), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs. (5 dkg), Zöldpaprika			Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g)			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg		
		Energia: 238.86 Kcal / 998.43 KJ			Energia: 256.04 Kcal / 1,070.25 KJ			Energia: 260.75 Kcal / 1,089.94 KJ			Energia: 215.04 Kcal / 898.87 KJ			Energia: 273.49 Kcal / 1,143.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		14.42 g	10.99 g	3.15 g	8.62 g	14.94 g	4.38 g	8.74 g	15.06 g	4.38 g	10.62 g	9.69 g	2.83 g	8.02 g	17.88 g	5.33 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	14.98 g 0.00 g 0.90 g			15.93 g 0.25 g 1.29 g			16.71 g 0.25 g 1.27 g			15.78 g 0.25 g 1.54 g			14.46 g 0.25 g 1.37 g			
	Ebéd	Vegyes gyum.leves Diab.*mir*, Mexikói sertés tokány GM isk*, Párolt barnarizs			Minestrone GM*, Párizsi szelet TM*, Vegyes zöldségköret A			Brokkolikrémleves isk.GM+TM, Lecsós sertésszelet isk GM, Párolt köles, Sav.uborka			Csontleves LÉ.*, Tavaszi rizseshús S.*óvoda, Káposztasaláta*óvoda			Gombaleves zöldséges GM, Sav.uborka, Pásztortarhonya ovis *		
		Energia: 518.95 Kcal / 2,169.21 KJ			Energia: 648.85 Kcal / 2,712.19 KJ			Energia: 487.99 Kcal / 2,039.80 KJ			Energia: 323.42 Kcal / 1,351.90 KJ			Energia: 405.16 Kcal / 1,693.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.57 g	29.61 g	8.09 g	28.87 g	41.90 g	6.71 g	28.32 g	19.56 g	4.48 g	12.43 g	12.51 g	3.71 g	17.13 g	19.68 g	5.19 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	42.05 g 0.47 g 1.02 g			37.90 g 0.25 g 5.51 g			46.71 g 0.00 g 3.45 g			39.58 g 3.61 g 1.07 g			39.27 g 0.25 g 2.91 g			
Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir			
	Energia: 205.04 Kcal / 857.07 KJ			Energia: 197.99 Kcal / 827.60 KJ			Energia: 231.81 Kcal / 968.97 KJ			Energia: 237.69 Kcal / 993.54 KJ			Energia: 207.99 Kcal / 869.40 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	8.12 g	9.69 g	2.88 g	7.52 g	9.63 g	2.88 g	13.82 g	10.93 g	3.15 g	14.32 g	10.98 g	3.15 g	10.02 g	9.63 g	2.83 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
15.83 g 0.25 g 1.54 g			14.81 g 0.25 g 1.52 g			13.96 g 0.00 g 0.88 g			14.81 g 0.00 g 0.90 g			14.76 g 0.25 g 1.52 g				





Heti étlap 2024.06.03. - 2024.06.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00418) Tej- és tojás-szójamentes óvoda	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g), Abonett GM			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Paradicsom, Májkrém 10% zsirt. (50 g-os)			Baromfi parizer cs.(5 dkg), Zsemle vizes friss, Gyümölcsle 2 dl-es 50%, Mini margarin 70% zs. (10 g)			Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Zöldpaprika			Zsemle vizes friss, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Margarin csészés 70% zsirt., Zöldpaprika		
		Energia: 300.72 Kcal / 1,257.01 Kj			Energia: 249.68 Kcal / 1,043.66 Kj			Energia: 549.39 Kcal / 2,296.45 Kj			Energia: 405.80 Kcal / 1,696.24 Kj			Energia: 460.38 Kcal / 1,924.39 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.27 g	8.18 g	2.05 g	10.16 g	11.06 g	3.62 g	12.52 g	15.50 g	4.55 g	15.24 g	10.43 g	3.00 g	14.04 g	30.58 g	10.05 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	47.15 g	16.20 g	0.63 g	21.03 g	0.00 g	0.86 g	87.19 g	0.25 g	2.25 g	60.84 g	0.25 g	2.50 g	30.99 g	0.00 g	0.70 g	
	Ebéd	Karalabéleves beteg*, Zöldborsós ragu BETEG*, Teszta koret KV*, Alma			Rizsleves beteg*, Hawaii s.szelet iskola Gm+TM*, Burgonyapüré pehely.TM			Natur sertésszelet*, Párolt rizsköret*, Párolt zöldség BETEG*, Brokkolikréml leves oviss GM+TM, Banan			Csontleves LÉ.*, Tavaszri rizzshús GM+TM*, Káposztasaláta alk*			Gombaleves zöldséges GM, Pásztortarhonya oviss *, Sav.uborka, Happy 0.20 l		
		Energia: 758.70 Kcal / 3,171.37 Kj			Energia: 526.81 Kcal / 2,202.07 Kj			Energia: 830.74 Kcal / 3,472.49 Kj			Energia: 836.27 Kcal / 3,495.61 Kj			Energia: 907.15 Kcal / 3,791.89 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		31.22 g	26.58 g	7.34 g	30.81 g	22.74 g	5.41 g	35.71 g	21.18 g	5.00 g	32.21 g	26.26 g	8.73 g	35.31 g	39.67 g	10.37 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	96.97 g	14.00 g	1.12 g	48.86 g	0.12 g	5.07 g	122.24 g	30.48 g	8.22 g	116.07 g	11.69 g	3.00 g	99.29 g	0.50 g	5.66 g	
Uzsonna	Sertés parizer szeletelt 5dkg, Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka			Erdei gyüm. köles puding TM, Hegeszthető edény 500 ml			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g)			Zsemle vizes friss, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Mini margarin 70% zs. (10 g)			Zsemle vizes friss, Minijam 25g 50%, Mini margarin 70% zs. (10 g)			
	Energia: 395.02 Kcal / 1,651.18 Kj			Energia: 230.92 Kcal / 965.25 Kj			Energia: 329.52 Kcal / 1,377.39 Kj			Energia: 417.86 Kcal / 1,746.65 Kj			Energia: 437.69 Kcal / 1,829.54 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	11.74 g	18.43 g	5.36 g	5.51 g	1.95 g	0.49 g	13.74 g	10.18 g	2.86 g	18.32 g	11.55 g	3.32 g	7.14 g	8.00 g	2.10 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.94 g	0.25 g	1.66 g	44.68 g	0.00 g	0.00 g	33.24 g	0.25 g	1.81 g	58.24 g	0.00 g	1.86 g	82.34 g	10.00 g	1.31 g		





Heti étlap 2024.06.03. - 2024.06.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00420) Tej- tojás GM +szója +élesztőment es	Tízórai	Miniméz MARYKER (20 g), Abonett GM, Mini margarin 70% zs. (10 g)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs. (5 dkg), Ropogós kenyér zöldséges GM, Uborka			Baromfi parizer cs.(5 dkg), Ropogós kenyér zöldséges GM, Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Mini margarin 70% zs. (10 g)			Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Ropogós kenyér zöldséges GM, Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g)			Ropogós kenyér zöldséges GM, Uborka, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Mini margarin 70% zs. (10 g)		
		Energia: 300.72 Kcal / 1,257.01 KJ			Energia: 533.08 Kcal / 2,228.27 KJ			Energia: 456.89 Kcal / 1,909.80 KJ			Energia: 308.59 Kcal / 1,289.91 KJ			Energia: 374.09 Kcal / 1,563.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.27 g	8.18 g	2.05 g	15.53 g	17.60 g	4.70 g	10.23 g	16.02 g	4.53 g	12.83 g	10.83 g	2.98 g	10.83 g	19.08 g	5.48 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	47.15 g 16.20 g 0.63 g			71.87 g 0.25 g 1.07 g			64.02 g 0.25 g 1.05 g			36.89 g 0.25 g 1.32 g			36.59 g 0.25 g 1.17 g			
	Ebéd	Vegyes gyümölcslev. GM +Tm., Mexikói sertés tokány GM ovi, Tészta köret ovis GM*, Alma			Minestrone ovi GM*, Hawaii szelet ovi GM +TM*, Burgonyapüré pehely.TM			Brokkolikrémleves ovis GM+TM, Lecsós sertésszelet ovi GM, Párolt köles, Banan			Csontleves ovis GM*, Tavaszri rizseshús GM +TM*, Káposztasaláta alk*			Gombaleves zöldséges Óvi GM, Sav.uborka, Páztortarhonya ovis GM*, Happy 0.20 l		
		Energia: 669.68 Kcal / 2,799.26 KJ			Energia: 492.18 Kcal / 2,057.31 KJ			Energia: 971.60 Kcal / 4,061.29 KJ			Energia: 816.64 Kcal / 3,413.56 KJ			Energia: 1,057.44 Kcal / 4,420.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18.67 g	31.35 g	8.16 g	29.65 g	20.73 g	5.23 g	36.87 g	26.32 g	5.77 g	31.46 g	26.08 g	8.73 g	28.51 g	39.84 g	10.93 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	75.99 g 27.48 g 6.24 g			46.07 g 0.50 g 6.83 g			139.91 g 30.00 g 8.29 g			112.46 g 11.59 g 2.99 g			142.02 g 6.60 g 4.85 g			
Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Ropogós kenyér zöldséges GM, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka			Erdei gyüm. köles puding TM, Hegeszthető edény 200ml			Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g), Hamlet			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%			Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka			
	Energia: 515.90 Kcal / 2,156.46 KJ			Energia: 230.92 Kcal / 965.25 KJ			Energia: 328.59 Kcal / 1,373.51 KJ			Energia: 437.69 Kcal / 1,829.54 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	
	21.33 g	13.65 g	3.47 g	5.51 g	1.95 g	0.49 g	17.20 g	11.62 g	3.29 g	7.14 g	8.00 g	2.10 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				
70.92 g 0.00 g 0.68 g			44.68 g 0.00 g 0.00 g			38.41 g 0.00 g 0.68 g			82.34 g 10.00 g 1.31 g			32.44 g 0.00 g 1.17 g				





Heti étlap 2024.06.03. - 2024.06.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00422) Laktóz- tejfeh.ment. (+szója) isk.	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Miniméz MARYKER (20 g)			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Paradicsom, Májkrém 10% zsirt. (50 g-os)			Gyümölcsle 2 dl-es 50%, Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Zöldpaprika, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Zöldpaprika		
		Energia: 300.72 Kcal / 1,257.01 KJ			Energia: 249.68 Kcal / 1,043.66 KJ			Energia: 509.45 Kcal / 2,129.50 KJ			Energia: 359.22 Kcal / 1,501.54 KJ			Energia: 460.38 Kcal / 1,924.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.27 g	8.18 g	2.05 g	10.16 g	11.06 g	3.62 g	12.24 g	18.88 g	4.11 g	17.76 g	11.61 g	3.18 g	14.04 g	30.58 g	10.05 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	47.15 g 16.20 g 0.63 g			21.03 g 0.00 g 0.86 g			59.94 g 0.25 g 1.69 g			33.39 g 0.00 g 1.15 g			30.99 g 0.00 g 0.70 g			
	Ebéd	Vegyes gyüm.leves *mir.* TM., Mexikói sertés tokány GM isk*, Teszta koret KV*, Alma			Minestrone GM*, Párizsi szelet TM*, Burgonyapüré pehely.TM			BrokkolikréMLEVES isk.GM+TM, Lecsős sertésszelet isk GM, Párolt köles, Banan			Csontleves iskola*alsós, Tavaszri rizeshús GM +TM*, Káposztasaláta alk*			Gombaleves zöldséges GM, Pásztortarhonya ovi-isk., Sav.uborka, Happy 0.20 l		
		Energia: 764.74 Kcal / 3,196.61 KJ			Energia: 791.45 Kcal / 3,308.26 KJ			Energia: 971.60 Kcal / 4,061.29 KJ			Energia: 810.97 Kcal / 3,389.85 KJ			Energia: 1,050.36 Kcal / 4,390.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.56 g	29.92 g	8.04 g	31.56 g	45.48 g	7.64 g	36.87 g	26.32 g	5.77 g	31.85 g	26.12 g	8.79 g	42.45 g	45.27 g	12.24 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	95.06 g 23.99 g 1.69 g			62.72 g 0.50 g 7.76 g			139.91 g 30.00 g 5.33 g			110.67 g 11.19 g 1.60 g			115.69 g 0.65 g 5.43 g			
	Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Erdei gyüm. köles puding TM, Hegeszthető edény 500 ml			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Csirke sonka szel.5dkg 1% zsír			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%		
		Energia: 320.69 Kcal / 1,340.48 KJ			Energia: 230.92 Kcal / 965.25 KJ			Energia: 286.91 Kcal / 1,199.28 KJ			Energia: 256.04 Kcal / 1,070.25 KJ			Energia: 367.29 Kcal / 1,535.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
11.34 g		10.19 g	2.91 g	5.51 g	1.95 g	0.49 g	15.42 g	11.11 g	3.22 g	11.02 g	9.75 g	2.90 g	5.86 g	7.88 g	1.96 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
33.46 g 0.25 g 1.81 g			44.68 g 0.00 g 0.00 g			30.26 g 0.00 g 1.28 g			30.04 g 0.25 g 1.90 g			55.69 g 10.00 g 0.60 g				





Heti étlap 2024.06.03. - 2024.06.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00425) Tej- tojás- gluténmentes	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g), Abonett GM			Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Glut. mentes Class. fehér keny			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Glut. mentes Class. fehér keny			Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Glut. mentes Class. fehér keny			Zalafelv. cs.5dkg 10% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Glut. mentes Class. fehér keny		
		Energia: 300.72 Kcal / 1,257.01 KJ			Energia: 282.38 Kcal / 1,180.35 KJ			Energia: 293.31 Kcal / 1,226.04 KJ			Energia: 245.78 Kcal / 1,027.36 KJ			Energia: 317.24 Kcal / 1,326.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.27 g	8.18 g	2.05 g	1.89 g	8.70 g	2.15 g	9.87 g	16.26 g	2.15 g	9.87 g	11.01 g	3.05 g	8.87 g	19.76 g	4.30 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	47.15 g 16.20 g 0.63 g			46.84 g 11.65 g 0.61 g			23.71 g 1.65 g 2.62 g			24.56 g 1.90 g 1.82 g			24.11 g 1.90 g 1.72 g			
	Ebéd	Vegyes gyümölcslev. GM +Tm., Mexikói sertés tokány GM isk*, Tészta köret GM!!!, Alma			Minestrone GM*, Hawaii s.szelet iskola Gm+TM*, Burgonyapüré pehely. TM			Leecsós sertésszelet isk GM, Brokkolikrémléves isk.GM+TM, Párolt köles, Banan			Csontleves LÉ.*, Tavaszi rizseshús GM+TM*, Káposztasaláta alk*			Gombaleves zöldséges GM, Páztortarhonya GM*, Sav.uborka, Happy 0.20 l		
		Energia: 786.86 Kcal / 3,289.07 KJ			Energia: 539.38 Kcal / 2,254.61 KJ			Energia: 971.60 Kcal / 4,061.29 KJ			Energia: 836.27 Kcal / 3,495.61 KJ			Energia: 1,138.03 Kcal / 4,756.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.84 g	32.05 g	8.22 g	36.16 g	22.95 g	5.97 g	36.87 g	26.32 g	5.77 g	32.21 g	26.26 g	8.73 g	31.30 g	47.09 g	13.20 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	101.07 g 28.98 g 2.53 g			46.30 g 0.50 g 6.00 g			139.91 g 30.00 g 5.33 g			116.07 g 11.69 g 3.00 g			143.14 g 6.65 g 3.11 g			
	Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka, Hamlet			Erdei gyüm. köles puding TM, Hegeszthető edény 500 ml			Minijam 25g 50%, Hamlet, Mini margarin 70% zs. (10 g)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Alma, Minijam 25g 50%, Hamlet			Hamlet, Alma, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir		
		Energia: 328.59 Kcal / 1,373.51 KJ			Energia: 230.92 Kcal / 965.25 KJ			Energia: 341.37 Kcal / 1,426.93 KJ			Energia: 393.55 Kcal / 1,645.04 KJ			Energia: 242.09 Kcal / 1,011.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
17.20 g		11.62 g	3.29 g	5.51 g	1.95 g	0.49 g	5.42 g	8.01 g	2.07 g	6.02 g	8.61 g	2.12 g	10.23 g	10.25 g	2.92 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
38.41 g 0.00 g 0.68 g			44.68 g 0.00 g 0.00 g			61.49 g 10.00 g 0.11 g			71.99 g 19.00 g 0.13 g			26.40 g 9.25 g 1.32 g				





Heti étlap 2024.06.03. - 2024.06.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00431) Tejfehérje, szója mentes	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g), Abonett GM, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Baromfi parizer cs.(5 dkg), Paradicsom			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Fehér kenyér szeletelt			Csirke sonka szel.5dkg 1% zsír, Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Paradicsom			Zsemle vizes friss, Uborka, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Mini margarin 70% zs. (10 g)		
		Energia: 379.04 Kcal / 1,584.39 KJ			Energia: 274.98 Kcal / 1,149.42 KJ			Energia: 399.38 Kcal / 1,669.41 KJ			Energia: 336.78 Kcal / 1,407.74 KJ			Energia: 466.59 Kcal / 1,950.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.57 g	11.73 g	3.27 g	8.98 g	15.06 g	4.40 g	14.02 g	18.19 g	5.54 g	13.84 g	10.25 g	2.88 g	13.12 g	18.56 g	5.50 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	47.35 g 16.20 g 1.19 g			19.27 g 0.25 g 1.31 g			44.39 g 0.25 g 1.81 g			34.79 g 0.25 g 1.80 g			59.76 g 0.25 g 2.37 g			
	Ebéd	Vegyes gyüm.leves *mir.* TM., Teszta koret KV*, Mexikói sertés tokány GM isk*, Gyümölcsös almapép cukormentes			Párizsi szelet ovi TM*, Minestrone isk*, Rizi-bizi koret, Főzött almakompót NORMÁL*			BrokkolikréMLEVES isk. TM, Párolt köles, Lecsós sertésszelet isk GM, Banan			Csontleves *, Tavaszri rizseshús , Káposztasaláta alk*, Banan			Gombaleves zöldséges*, Páztortarhonya ovi-isk., Sav.uborka, Gyümölcsös almapép cukormentes		
		Energia: 763.76 Kcal / 3,192.52 KJ			Energia: 1,263.30 Kcal / 5,280.59 KJ			Energia: 971.60 Kcal / 4,061.29 KJ			Energia: 999.76 Kcal / 4,179.00 KJ			Energia: 994.38 Kcal / 4,156.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.26 g	29.62 g	7.99 g	40.61 g	52.14 g	7.77 g	36.87 g	26.32 g	5.77 g	36.27 g	14.42 g	3.51 g	42.44 g	45.46 g	12.22 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	95.56 g 25.99 g 1.68 g			155.57 g 34.55 g 9.64 g			139.91 g 30.00 g 5.33 g			178.48 g 41.19 g 5.36 g			102.19 g 11.15 g 7.39 g			
Uzsonna	Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g), Fehér kenyér szeletelt, Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt			Erdei gyüm. köles puding TM, Hegeszthető edény 500 ml, Banan			Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Paradicsom			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Uborka, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt			Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			
	Energia: 388.59 Kcal / 1,624.31 KJ			Energia: 493.34 Kcal / 2,062.16 KJ			Energia: 431.00 Kcal / 1,801.58 KJ			Energia: 592.50 Kcal / 2,476.65 KJ			Energia: 445.61 Kcal / 1,862.65 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	13.64 g	16.95 g	4.99 g	8.76 g	2.20 g	0.74 g	18.92 g	11.67 g	3.34 g	17.32 g	30.95 g	10.15 g	17.16 g	11.43 g	3.18 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
44.95 g 0.25 g 2.06 g			105.18 g 30.00 g 0.14 g			60.64 g 0.00 g 1.87 g			59.04 g 0.00 g 1.32 g			55.89 g 10.00 g 1.16 g				





Heti étlap 2024.06.03. - 2024.06.07.

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

