



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00157) Szárnyashús mentes	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Uborka, Gyümölcslé 2 dl-es 50%, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Uborka, Főtt tojás*			Mini margarin 70% zs. (10 g), Fehér kenyér szeletelt, Uborka, Kocka sajt (17 g-os)*			Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zsemle vizes friss, Uborka		
		Energia: 786.76 Kcal / 3,288.66 KJ			Energia: 592.50 Kcal / 2,476.65 KJ			Energia: 358.54 Kcal / 1,498.70 KJ			Energia: 399.88 Kcal / 1,671.50 KJ			Energia: 447.45 Kcal / 1,870.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.40 g	32.46 g	11.03 g	17.32 g	30.95 g	10.15 g	13.08 g	13.87 g	3.84 g	15.20 g	17.69 g	8.08 g	15.02 g	15.55 g	2.10 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	90.86 g 0.00 g 3.11 g			59.04 g 0.00 g 1.32 g			32.82 g 0.00 g 0.80 g			44.49 g 0.00 g 1.26 g			59.04 g 0.00 g 3.32 g			
	Ebéd	Póréhagyma krémleves , Burgundi ragu beteg*, Bulgur köret Beteg*, Alma			Daragaluskaleves beteg *, Meggy mártás mir. BETEG *, Burgonya féladag*, Párolt sertéshús*			Sertésbecsináltleves*, Rakott karfiol TM sertés isk*, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Csontleves *, Natur sertésszelet*, Párolt barnarizs , Grill zöldségek			Májgaluskaleves*, Krumplis tészta*, Sav.uborka, Banan		
		Energia: 797.03 Kcal / 3,331.59 KJ			Energia: 729.21 Kcal / 3,048.10 KJ			Energia: 882.40 Kcal / 3,688.43 KJ			Energia: 768.22 Kcal / 3,211.16 KJ			Energia: 820.31 Kcal / 3,428.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.82 g	35.49 g	10.21 g	30.25 g	20.01 g	4.42 g	34.56 g	39.93 g	11.48 g	35.59 g	26.81 g	5.00 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			94.41 g 0.60 g 3.29 g			95.10 g 0.00 g 5.18 g			141.51 g 30.00 g 4.13 g			
Uzsonna	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Uborka, Trappista sajt (kg-os)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%			Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g), Zsemle vizes friss, Alma			
	Energia: 423.74 Kcal / 1,771.23 KJ			Energia: 494.17 Kcal / 2,065.63 KJ			Energia: 417.86 Kcal / 1,746.65 KJ			Energia: 437.69 Kcal / 1,829.54 KJ			Energia: 457.15 Kcal / 1,910.89 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	18.82 g	11.60 g	3.32 g	18.60 g	19.29 g	9.24 g	18.32 g	11.55 g	3.32 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				
59.09 g 0.00 g 1.88 g			59.53 g 0.00 g 2.29 g			58.24 g 0.00 g 1.86 g			82.34 g 10.00 g 1.31 g			84.74 g 25.20 g 1.32 g				





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00413) Laktóz - tejfeh.ment. (+szója) ovis	Tízórai	Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM			Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Zsemle vizes friss			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zsemle vizes friss			Zsemle vizes friss, Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Gyümölcslé 2 dl-es 50%		
		Energia: 362.34 Kcal / 1,514.58 Kj			Energia: 415.01 Kcal / 1,734.74 Kj			Energia: 405.08 Kcal / 1,693.23 Kj			Energia: 286.91 Kcal / 1,199.28 Kj			Energia: 403.40 Kcal / 1,686.21 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15.29 g	18.74 g	5.45 g	14.06 g	25.99 g	9.07 g	11.86 g	25.87 g	8.44 g	15.42 g	11.11 g	3.22 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			
	32.67 g 0.25 g 1.70 g			30.01 g 0.00 g 2.26 g			30.01 g 0.00 g 0.72 g			30.26 g 0.00 g 1.28 g			58.01 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 csirke mell, Zöldborsóleves ovis *			Rakott karfiol TM sertés isk*, Sertésbecsináltleves ovis*, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			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: 738.20 Kcal / 3,085.68 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	26.76 g	32.26 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			83.72 g 0.60 g 1.24 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), Paradicsom			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Alma			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Banan, Miniméz MARYKER (20 g)			
	Energia: 423.74 Kcal / 1,771.23 Kj			Energia: 309.45 Kcal / 1,293.50 Kj			Energia: 269.18 Kcal / 1,125.17 Kj			Energia: 351.87 Kcal / 1,470.82 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	11.62 g	9.87 g	2.92 g	4.24 g	8.10 g	2.05 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			32.44 g 0.25 g 1.91 g			63.84 g 19.00 g 0.73 g			105.74 g 46.20 g 0.84 g				





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00415) Gluténmentes	Tízórai	Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%, 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: 648.44 Kcal / 2,710.48 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			
	91.58 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, Meggy Martas *mirelit*LÉ+TM, Párolt csirkemell, Zöldborsóleves LÉ*			Rakott karfiol *mir.* LÉ., Sertésbecs. leves GM*, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			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: 891.18 Kcal / 3,725.13 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	33.09 g	42.59 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			91.99 g 1.10 g 1.27 g			85.80 g 0.50 g 4.44 g			165.72 g 34.50 g 6.58 g			
Uzsonna	Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Mini margarin 70% zs. (10 g), Glut. mentes Class. fehér keny, Uborka			Camping tömlős sajt 50 g zsíro, Hamlet, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Hamlet			Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Hamlet			Trappista sajt (kg-os), Hamlet, Mini margarin 70% zs. (10 g)			
	Energia: 340.85 Kcal / 1,424.75 Kj			Energia: 309.72 Kcal / 1,294.63 Kj			Energia: 297.72 Kcal / 1,244.47 Kj			Energia: 341.37 Kcal / 1,426.93 Kj			Energia: 429.16 Kcal / 1,793.89 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	9.28 g	12.56 g	3.17 g	12.80 g	10.26 g	2.97 g	5.42 g	8.01 g	2.07 g	19.15 g	22.06 g	11.00 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			40.00 g 1.00 g 0.02 g			38.19 g 0.25 g 1.30 g			61.49 g 10.00 g 0.11 g			37.99 g 0.00 g 1.31 g				





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.14.

		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			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Hamlet, Gépsonka 7% zsirt. (kg- os)			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: 328.59 Kcal / 1,373.51 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
		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	17.20 g	11.62 g	3.29 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			
	33.11 g 0.25 g 1.66 g			30.01 g 0.00 g 2.26 g			25.01 g 0.10 g 0.12 g			38.41 g 0.00 g 0.68 g			30.04 g 0.00 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*, Gyümölcsle 2 dl-es 50%			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: 860.41 Kcal / 3,596.51 KJ			Energia: 743.28 Kcal / 3,106.91 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	33.56 g	28.30 g	5.11 g	32.59 g	39.59 g	11.41 g	34.05 g	26.22 g	4.88 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			102.01 g 21.48 g 3.33 g			91.57 g 1.10 g 1.27 g			91.59 g 0.50 g 6.91 g			152.62 g 30.00 g 6.51 g			
Uzsonna	Körte, Hamlet			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg			Alma, Kölesgolyó (250 g- os)			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: 89.28 Kcal / 373.19 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	
	5.68 g	1.31 g	0.17 g	9.02 g	18.00 g	5.40 g	1.70 g	1.00 g	0.05 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				
49.15 g 0.00 g 0.01 g			29.74 g 0.25 g 1.75 g			17.60 g 9.00 g 0.03 g			53.34 g 10.00 g 0.71 g			55.70 g 25.20 g 0.62 g				





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.14.

		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, Abonett köles GM, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka			Tojásfőtt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Hamlet, 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: 457.75 Kcal / 1,913.40 KJ			Energia: 255.74 Kcal / 1,068.99 KJ			Energia: 256.72 Kcal / 1,073.09 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	15.21 g	27.39 g	9.27 g	10.22 g	13.43 g	3.81 g	15.09 g	11.22 g	3.22 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	34.01 g	0.55 g	2.07 g	17.15 g	0.00 g	0.56 g	23.55 g	0.00 g	0.68 g	16.69 g	0.00 g	1.97 g	
	Ebéd	Burgundi ragu GM isk, Bulgur köret , Póréhagyma krémleves , Alma			Meggymártás mir. diab., Burgonya főtt*, Párolt csirkemell, Zöldborsóleves isk*felső			Sertésbecsináltleves ovisko*, Rakott karfiol TM sertés isk*, Alma			Csontleves iskola felső, Párolt barnarizs , Grill zöldségek isk*, Sült csirkecomb (egész) BETEG*			Babgulyás GM, Alma, Krumplis tészta*, Sav.uborka		
		Energia: 898.38 Kcal / 3,755.23 KJ			Energia: 597.48 Kcal / 2,497.47 KJ			Energia: 671.28 Kcal / 2,805.95 KJ			Energia: 712.91 Kcal / 2,979.96 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
		30.93 g	40.34 g	10.80 g	36.48 g	11.21 g	1.74 g	27.12 g	32.81 g	8.93 g	61.06 g	28.61 g	5.07 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			
	101.01 g	9.00 g	4.50 g	85.44 g	10.34 g	3.90 g	65.42 g	9.60 g	3.23 g	51.83 g	0.00 g	3.04 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			Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Diab.minijam ILLKER			Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Vikend Felvágott szel.(5 dkg)			
	Energia: 353.34 Kcal / 1,476.96 KJ			Energia: 232.84 Kcal / 973.27 KJ			Energia: 323.64 Kcal / 1,352.82 KJ			Energia: 194.79 Kcal / 814.22 KJ			Energia: 388.21 Kcal / 1,622.72 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	13.24 g	10.13 g	2.86 g	3.26 g	7.48 g	1.93 g	13.89 g	17.38 g	5.50 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	32.39 g	0.25 g	1.79 g	22.01 g	0.00 g	0.38 g	31.49 g	0.00 g	1.99 g		





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00418) Tej- és tojás-szójamentes óvoda	Tízórai	Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss			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, Fehér kenyér szeletelt, Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)			Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Uborka		
		Energia: 466.59 Kcal / 1,950.35 Kj			Energia: 415.01 Kcal / 1,734.74 Kj			Energia: 472.68 Kcal / 1,975.80 Kj			Energia: 358.87 Kcal / 1,500.08 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
		13.12 g	18.56 g	5.50 g	14.06 g	25.99 g	9.07 g	14.08 g	26.25 g	8.40 g	19.92 g	11.25 g	3.36 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			
	59.76 g 0.25 g 2.37 g			30.01 g 0.00 g 2.26 g			32.36 g 0.00 g 0.61 g			44.06 g 0.00 g 1.32 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*, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			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: 737.70 Kcal / 3,083.59 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	26.18 g	32.12 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			84.43 g 0.85 g 3.18 g			72.48 g 0.40 g 8.77 g			130.88 g 30.00 g 6.50 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), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt			Zsemle vizes friss, Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Mini margarin 70% zs. (10 g)			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%			Alma, Zsemle vizes friss, Miniméz MARYKER (20 g)			
	Energia: 423.74 Kcal / 1,771.23 Kj			Energia: 246.04 Kcal / 1,028.45 Kj			Energia: 394.04 Kcal / 1,647.09 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	
	18.82 g	11.60 g	3.32 g	8.52 g	9.75 g	2.95 g	14.52 g	10.25 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				
59.09 g 0.00 g 1.88 g			30.09 g 0.25 g 1.90 g			59.04 g 0.25 g 2.50 g			53.34 g 10.00 g 0.71 g			55.70 g 25.20 g 0.62 g				





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00420) Tej- tojás GM +szója +élesztőment es	Tízórai	Ropogós kenyér zöldséges GM, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gyümölcslé 2 dl-es 50%			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			Mini margarin 70% zs. (10 g), Ropogós kenyér zöldséges GM, Uborka, Gépsonka 7% zsirt. (kg- os)			Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Mini margarin 70% zs. (10 g), Ropogós kenyér zöldséges GM, Uborka		
		Energia: 488.44 Kcal / 2,041.68 KJ			Energia: 448.76 Kcal / 1,875.82 KJ			Energia: 438.83 Kcal / 1,834.31 KJ			Energia: 332.41 Kcal / 1,389.47 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	16.63 g	12.13 g	3.30 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			
	64.59 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			36.09 g 0.00 g 0.68 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*LÉ+TM, Sertessult 10 dkg*, Zöldborsóleves LÉ*			Rakott karfiol TM sertés isk*, Sertésbecsinált leves GM ovis*, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			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: 737.70 Kcal / 3,083.59 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	26.18 g	32.12 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			84.43 g 0.85 g 3.18 g			74.03 g 0.40 g 8.77 g			150.07 g 34.50 g 5.05 g			
Uzsonna	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Uborka			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir			Hamlet, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%			Miniméz MARYKER (20 g), Abonett GM, Mini margarin 70% zs. (10 g)			
	Energia: 399.92 Kcal / 1,671.67 KJ			Energia: 285.67 Kcal / 1,194.10 KJ			Energia: 394.04 Kcal / 1,647.09 KJ			Energia: 269.50 Kcal / 1,126.51 KJ			Energia: 300.72 Kcal / 1,257.01 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	15.02 g	10.30 g	3.00 g	14.69 g	10.48 g	3.00 g	14.52 g	10.25 g	3.00 g	3.31 g	7.61 g	2.00 g	9.27 g	8.18 g	2.05 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
59.89 g 0.25 g 2.52 g			32.85 g 0.25 g 1.85 g			59.04 g 0.25 g 2.50 g			46.63 g 10.00 g 0.11 g			47.15 g 16.20 g 0.63 g				





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.14.

		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, Veronai szel. 5dkg 12% zsirt., Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			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: 522.10 Kcal / 2,182.38 KJ			Energia: 416.71 Kcal / 1,741.85 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
		24.45 g	19.92 g	5.59 g	14.06 g	25.99 g	9.07 g	16.04 g	30.83 g	10.01 g	13.64 g	20.19 g	6.61 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			32.39 g 0.00 g 0.61 g			32.51 g 0.00 g 2.01 g			30.04 g 0.00 g 2.72 g			
	Ebéd	Bulgur köret , Burgundi ragu GM isk, Póréhagyma krémleves Gm Tm Isk, Alma			Burgonya petr*isk.Felső JÓ, Meggymártás mir. ovis TM*, Párolt csirkemell, Zöldborsóleves isk*felső			Rakott karfiol TM sertés isk*, Sertésbecs. leves GM*, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Csontleves iskola felső, 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: 860.41 Kcal / 3,596.51 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	32.59 g	39.59 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			91.57 g 1.10 g 1.27 g			82.93 g 0.00 g 3.09 g			152.62 g 30.00 g 6.51 g			
Uzsonna	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka			Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss, Baromfi parizer cs.(5 dkg)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Zsemle vizes friss			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%			Miniméz MARYKER (20 g), Alma, Fehér kenyér szeletelt			
	Energia: 353.34 Kcal / 1,476.96 KJ			Energia: 297.04 Kcal / 1,241.63 KJ			Energia: 256.04 Kcal / 1,070.25 KJ			Energia: 299.69 Kcal / 1,252.70 KJ			Energia: 327.57 Kcal / 1,369.24 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	9.02 g	15.00 g	4.45 g	11.02 g	9.75 g	2.90 g	3.64 g	7.50 g	2.00 g	8.68 g	1.24 g	0.29 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			30.19 g 0.25 g 1.65 g			30.04 g 0.25 g 1.90 g			53.34 g 10.00 g 0.71 g			69.50 g 25.20 g 0.66 g				





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.14.

		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, Alma			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			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: 426.27 Kcal / 1,781.81 KJ			Energia: 397.70 Kcal / 1,662.39 KJ			Energia: 387.77 Kcal / 1,620.88 KJ			Energia: 269.60 Kcal / 1,126.93 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
		11.43 g	19.68 g	5.53 g	12.31 g	27.19 g	9.22 g	10.11 g	27.07 g	8.59 g	13.67 g	12.31 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			
	47.09 g 9.25 g 1.19 g			23.51 g 1.65 g 2.16 g			23.51 g 1.65 g 0.62 g			23.76 g 1.65 g 1.18 g			23.54 g 1.65 g 2.62 g			
	Ebéd	Párolt rizsköret iskola*felsős, Burgundi ragu GM isk, Póréhagyma krémleves Gm Tm Isk, Alma			Burgonya petr*isk.Felsős JÓ, Sertessult 10 dkg*, Meggymartas *mirelit*LÉ +TM, Zöldborsóleves LÉ*			Rakott karfiol TM sertés isk*, Sertésbecs. leves GM*, Gyümölcsle 2 dl-es 50%			Csontleves LÉ.*, Párolt barnarizs , Natúr sertésszelet LÉ., Grill zöldségek isk*			Babgulyás GM, Krumplis tészta GM.*, Sav.uborka, Banan		
		Energia: 862.39 Kcal / 3,604.79 KJ			Energia: 809.30 Kcal / 3,382.87 KJ			Energia: 860.41 Kcal / 3,596.51 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
		24.65 g	35.68 g	9.79 g	33.56 g	28.30 g	5.11 g	32.59 g	39.59 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			
	108.87 g 10.08 g 3.50 g			102.01 g 21.48 g 3.33 g			91.57 g 1.10 g 1.27 g			93.14 g 0.50 g 6.91 g			165.72 g 34.50 g 6.58 g			
Uzsonna	Hamlet, Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg			Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Hamlet			Alma, Ropogós kenyér zöldséges GM, Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g)			Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Hamlet			Alma, Miniméz MARYKER (20 g), Hamlet			
	Energia: 542.89 Kcal / 2,269.28 KJ			Energia: 287.72 Kcal / 1,202.67 KJ			Energia: 364.65 Kcal / 1,524.24 KJ			Energia: 341.37 Kcal / 1,426.93 KJ			Energia: 297.29 Kcal / 1,242.67 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	16.08 g	19.52 g	5.64 g	10.30 g	10.26 g	3.02 g	5.41 g	9.12 g	2.13 g	5.42 g	8.01 g	2.07 g	5.96 g	1.61 g	0.22 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
75.04 g 0.25 g 1.15 g			38.24 g 0.25 g 1.30 g			61.57 g 25.20 g 0.12 g			61.49 g 10.00 g 0.11 g			63.85 g 25.20 g 0.02 g				





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00431) Tejfehérje, szója mentes	Tízórai	Uborka, Sertés parizer szeletelt 5dkg, Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM			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), Uborka, Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt			Mini margarin 70% zs. (10 g), Paradicsom, Zsemle vizes friss, Baromfi parizer cs.(5 dkg)			Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zsemle vizes friss, Uborka, Mini margarin 70% zs. (10 g)		
		Energia: 425.88 Kcal / 1,780.18 Kj			Energia: 399.92 Kcal / 1,671.67 Kj			Energia: 389.92 Kcal / 1,629.87 Kj			Energia: 448.18 Kcal / 1,873.39 Kj			Energia: 447.45 Kcal / 1,870.34 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15.31 g	25.74 g	7.35 g	15.02 g	10.30 g	3.00 g	12.52 g	10.30 g	3.05 g	13.12 g	15.62 g	4.57 g	15.02 g	15.55 g	2.10 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	32.71 g 0.25 g 1.80 g			59.89 g 0.25 g 2.52 g			59.94 g 0.25 g 2.52 g			61.59 g 0.25 g 2.26 g			59.04 g 0.00 g 3.32 g			
	Ebéd	Bulgur köret , Burgundi ragu GM isk, Póréhagyma krémleves Gm Tm Ovi, Alma			Burgonya petr*isk.Felső JÓ, Párolt csirkemell, Zöldborsóleves isk*felső, Gyümölcsös almapép cukormentes, Meggy mártás mir. TM*			Rakott karfiol TM sertés isk*, Sertésbecs. leves GM*, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Párolt barnarizs , Grill zöldségek isk*, Csontleves iskola felsős, Sült csirkecomb (egész) BETEG*, Alma			Babgulyás GM, Sav.uborka, Rántott cs.mell14 dkgMY, Banan, Steak burgonya		
		Energia: 850.47 Kcal / 3,554.96 Kj			Energia: 814.53 Kcal / 3,404.74 Kj			Energia: 860.41 Kcal / 3,596.51 Kj			Energia: 925.22 Kcal / 3,867.42 Kj			Energia: 1,701.61 Kcal / 7,112.73 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29.38 g	36.49 g	9.61 g	39.02 g	15.93 g	1.93 g	32.59 g	39.59 g	11.41 g	64.90 g	31.65 g	5.40 g	77.50 g	63.15 g	10.09 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	99.39 g 9.00 g 6.33 g			125.29 g 39.97 g 2.40 g			91.57 g 1.10 g 1.27 g			93.43 g 9.00 g 3.11 g			201.36 g 30.00 g 11.49 g			
Uzsonna	Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Paradicsom			Baromfi parizer cs.(5 dkg), Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Paradicsom			Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ, Paradicsom			Zsemle vizes friss, Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt			Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ			
	Energia: 663.30 Kcal / 2,772.59 Kj			Energia: 377.78 Kcal / 1,579.12 Kj			Energia: 336.78 Kcal / 1,407.74 Kj			Energia: 592.50 Kcal / 2,476.65 Kj			Energia: 334.57 Kcal / 1,398.50 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	17.44 g	38.02 g	12.07 g	11.84 g	15.50 g	4.43 g	13.84 g	10.25 g	2.88 g	17.32 g	30.95 g	10.15 g	5.82 g	7.88 g	1.96 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
60.63 g 0.00 g 1.41 g			34.94 g 0.25 g 1.55 g			34.79 g 0.25 g 1.80 g			59.04 g 0.00 g 1.32 g			47.59 g 16.20 g 0.59 g				





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.14.

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

