



Heti étlap 2023.11.06. - 2023.11.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																																																																																																																																																		
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év) A menü	Tej 2dl, Bécsi felvágott 2.2 kg, Kenyér, Uborka	Vaníliás tej 4-6 év, Kalács foszlós 500g	Tej 2dl, Marhapárizsi 2 kg, Teljeskiőrlésű kenyér, Póréhagyma	Tej 2dl, Sajtkrém, natúr , Kenyér, Jégsaláta	Kefír 5l-es, Rozsos stangli																																																																																																																																																																																		
		Energia: 175,88 Kcal / 735,18 KJ	Energia: 177,14 Kcal / 740,45 KJ	Energia: 129,93 Kcal / 543,11 KJ	Energia: 125,66 Kcal / 525,26 KJ	Energia: 349,33 Kcal / 1 460,20 KJ																																																																																																																																																																																		
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>9,37 g</td> <td>7,28 g</td> <td>3,03 g</td> <td>10,55 g</td> <td>6,26 g</td> <td>3,00 g</td> <td>9,86 g</td> <td>5,58 g</td> <td>2,34 g</td> <td>8,41 g</td> <td>4,93 g</td> <td>2,54 g</td> <td>13,88 g</td> <td>15,25 g</td> <td>5,31 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>34,35 g</td> <td>0,23 g</td> <td>1,56 g</td> <td>43,25 g</td> <td>9,61 g</td> <td>0,77 g</td> <td>33,79 g</td> <td>0,18 g</td> <td>1,71 g</td> <td>35,34 g</td> <td>0,23 g</td> <td>1,11 g</td> <td>39,65 g</td> <td>0,21 g</td> <td>0,92 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	9,37 g	7,28 g	3,03 g	10,55 g	6,26 g	3,00 g	9,86 g	5,58 g	2,34 g	8,41 g	4,93 g	2,54 g	13,88 g	15,25 g	5,31 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	34,35 g	0,23 g	1,56 g	43,25 g	9,61 g	0,77 g	33,79 g	0,18 g	1,71 g	35,34 g	0,23 g	1,11 g	39,65 g	0,21 g	0,92 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>19,91 g</td> <td>20,97 g</td> <td>5,54 g</td> <td>20,59 g</td> <td>23,93 g</td> <td>6,51 g</td> <td>31,64 g</td> <td>26,19 g</td> <td>9,28 g</td> <td>23,03 g</td> <td>14,19 g</td> <td>4,81 g</td> <td>17,86 g</td> <td>21,12 g</td> <td>6,86 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>75,34 g</td> <td>11,99 g</td> <td>5,74 g</td> <td>72,78 g</td> <td>0,26 g</td> <td>2,51 g</td> <td>52,47 g</td> <td>0,00 g</td> <td>2,46 g</td> <td>27,16 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,13 g</td> <td>68,87 g</td> <td>2,23 g</td> <td>2,88 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	19,91 g	20,97 g	5,54 g	20,59 g	23,93 g	6,51 g	31,64 g	26,19 g	9,28 g	23,03 g	14,19 g	4,81 g	17,86 g	21,12 g	6,86 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	75,34 g	11,99 g	5,74 g	72,78 g	0,26 g	2,51 g	52,47 g	0,00 g	2,46 g	27,16 g	0,00 g	1,13 g	68,87 g	2,23 g	2,88 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>19,91 g</td> <td>20,97 g</td> <td>5,54 g</td> <td>20,59 g</td> <td>23,93 g</td> <td>6,51 g</td> <td>31,64 g</td> <td>26,19 g</td> <td>9,28 g</td> <td>23,03 g</td> <td>14,19 g</td> <td>4,81 g</td> <td>17,86 g</td> <td>21,12 g</td> <td>6,86 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>75,34 g</td> <td>11,99 g</td> <td>5,74 g</td> <td>72,78 g</td> <td>0,26 g</td> <td>2,51 g</td> <td>52,47 g</td> <td>0,00 g</td> <td>2,46 g</td> <td>27,16 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,13 g</td> <td>68,87 g</td> <td>2,23 g</td> <td>2,88 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	19,91 g	20,97 g	5,54 g	20,59 g	23,93 g	6,51 g	31,64 g	26,19 g	9,28 g	23,03 g	14,19 g	4,81 g	17,86 g	21,12 g	6,86 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	75,34 g	11,99 g	5,74 g	72,78 g	0,26 g	2,51 g	52,47 g	0,00 g	2,46 g	27,16 g	0,00 g	1,13 g	68,87 g	2,23 g	2,88 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																								
9,37 g	7,28 g	3,03 g	10,55 g	6,26 g	3,00 g	9,86 g	5,58 g	2,34 g	8,41 g	4,93 g	2,54 g	13,88 g	15,25 g	5,31 g																																																																																																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																										
34,35 g	0,23 g	1,56 g	43,25 g	9,61 g	0,77 g	33,79 g	0,18 g	1,71 g	35,34 g	0,23 g	1,11 g	39,65 g	0,21 g	0,92 g																																																																																																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																										
19,91 g	20,97 g	5,54 g	20,59 g	23,93 g	6,51 g	31,64 g	26,19 g	9,28 g	23,03 g	14,19 g	4,81 g	17,86 g	21,12 g	6,86 g																																																																																																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																										
75,34 g	11,99 g	5,74 g	72,78 g	0,26 g	2,51 g	52,47 g	0,00 g	2,46 g	27,16 g	0,00 g	1,13 g	68,87 g	2,23 g	2,88 g																																																																																																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																										
19,91 g	20,97 g	5,54 g	20,59 g	23,93 g	6,51 g	31,64 g	26,19 g	9,28 g	23,03 g	14,19 g	4,81 g	17,86 g	21,12 g	6,86 g																																																																																																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																										
75,34 g	11,99 g	5,74 g	72,78 g	0,26 g	2,51 g	52,47 g	0,00 g	2,46 g	27,16 g	0,00 g	1,13 g	68,87 g	2,23 g	2,88 g																																																																																																																																																																										
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év) A menü	Paradicsom leves 4-6 év, Bácskai rizseshús 4-6 év, Céklasaláta	Majorannás burgfőz 4-6 év, Vagdalt sertés 4-6 év, Kenyér, Alma	Palócleves friss 4-6 év, Sajtos pogácsa 4-6 év	Gyümölcsle 1/1 sűrítmény , Rakott kel bulgarral 4-6 év	Tökfőzelék *mir.* 4-6 év, Sertés pörkölt feltét 4-6 év, Kenyér, Banán																																																																																																																																																																																		
		Energia: 562,81 Kcal / 2 352,55 KJ	Energia: 599,70 Kcal / 2 506,75 KJ	Energia: 450,09 Kcal / 1 881,38 KJ	Energia: 273,00 Kcal / 1 141,14 KJ	Energia: 514,51 Kcal / 2 150,65 KJ																																																																																																																																																																																		
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>19,91 g</td> <td>20,97 g</td> <td>5,54 g</td> <td>20,59 g</td> <td>23,93 g</td> <td>6,51 g</td> <td>31,64 g</td> <td>26,19 g</td> <td>9,28 g</td> <td>23,03 g</td> <td>14,19 g</td> <td>4,81 g</td> <td>17,86 g</td> <td>21,12 g</td> <td>6,86 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>75,34 g</td> <td>11,99 g</td> <td>5,74 g</td> <td>72,78 g</td> <td>0,26 g</td> <td>2,51 g</td> <td>52,47 g</td> <td>0,00 g</td> <td>2,46 g</td> <td>27,16 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,13 g</td> <td>68,87 g</td> <td>2,23 g</td> <td>2,88 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	19,91 g	20,97 g	5,54 g	20,59 g	23,93 g	6,51 g	31,64 g	26,19 g	9,28 g	23,03 g	14,19 g	4,81 g	17,86 g	21,12 g	6,86 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	75,34 g	11,99 g	5,74 g	72,78 g	0,26 g	2,51 g	52,47 g	0,00 g	2,46 g	27,16 g	0,00 g	1,13 g	68,87 g	2,23 g	2,88 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>19,91 g</td> <td>20,97 g</td> <td>5,54 g</td> <td>20,59 g</td> <td>23,93 g</td> <td>6,51 g</td> <td>31,64 g</td> <td>26,19 g</td> <td>9,28 g</td> <td>23,03 g</td> <td>14,19 g</td> <td>4,81 g</td> <td>17,86 g</td> <td>21,12 g</td> <td>6,86 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>75,34 g</td> <td>11,99 g</td> <td>5,74 g</td> <td>72,78 g</td> <td>0,26 g</td> <td>2,51 g</td> <td>52,47 g</td> <td>0,00 g</td> <td>2,46 g</td> <td>27,16 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,13 g</td> <td>68,87 g</td> <td>2,23 g</td> <td>2,88 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	19,91 g	20,97 g	5,54 g	20,59 g	23,93 g	6,51 g	31,64 g	26,19 g	9,28 g	23,03 g	14,19 g	4,81 g	17,86 g	21,12 g	6,86 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	75,34 g	11,99 g	5,74 g	72,78 g	0,26 g	2,51 g	52,47 g	0,00 g	2,46 g	27,16 g	0,00 g	1,13 g	68,87 g	2,23 g	2,88 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>19,91 g</td> <td>20,97 g</td> <td>5,54 g</td> <td>20,59 g</td> <td>23,93 g</td> <td>6,51 g</td> <td>31,64 g</td> <td>26,19 g</td> <td>9,28 g</td> <td>23,03 g</td> <td>14,19 g</td> <td>4,81 g</td> <td>17,86 g</td> <td>21,12 g</td> <td>6,86 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>75,34 g</td> <td>11,99 g</td> <td>5,74 g</td> <td>72,78 g</td> <td>0,26 g</td> <td>2,51 g</td> <td>52,47 g</td> <td>0,00 g</td> <td>2,46 g</td> <td>27,16 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,13 g</td> <td>68,87 g</td> <td>2,23 g</td> <td>2,88 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	19,91 g	20,97 g	5,54 g	20,59 g	23,93 g	6,51 g	31,64 g	26,19 g	9,28 g	23,03 g	14,19 g	4,81 g	17,86 g	21,12 g	6,86 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	75,34 g	11,99 g	5,74 g	72,78 g	0,26 g	2,51 g	52,47 g	0,00 g	2,46 g	27,16 g	0,00 g	1,13 g	68,87 g	2,23 g	2,88 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																								
19,91 g	20,97 g	5,54 g	20,59 g	23,93 g	6,51 g	31,64 g	26,19 g	9,28 g	23,03 g	14,19 g	4,81 g	17,86 g	21,12 g	6,86 g																																																																																																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																										
75,34 g	11,99 g	5,74 g	72,78 g	0,26 g	2,51 g	52,47 g	0,00 g	2,46 g	27,16 g	0,00 g	1,13 g	68,87 g	2,23 g	2,88 g																																																																																																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																										
19,91 g	20,97 g	5,54 g	20,59 g	23,93 g	6,51 g	31,64 g	26,19 g	9,28 g	23,03 g	14,19 g	4,81 g	17,86 g	21,12 g	6,86 g																																																																																																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																										
75,34 g	11,99 g	5,74 g	72,78 g	0,26 g	2,51 g	52,47 g	0,00 g	2,46 g	27,16 g	0,00 g	1,13 g	68,87 g	2,23 g	2,88 g																																																																																																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																										
19,91 g	20,97 g	5,54 g	20,59 g	23,93 g	6,51 g	31,64 g	26,19 g	9,28 g	23,03 g	14,19 g	4,81 g	17,86 g	21,12 g	6,86 g																																																																																																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																										
75,34 g	11,99 g	5,74 g	72,78 g	0,26 g	2,51 g	52,47 g	0,00 g	2,46 g	27,16 g	0,00 g	1,13 g	68,87 g	2,23 g	2,88 g																																																																																																																																																																										
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év) A menü	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Pikáns halkrém konz. 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Sörretek	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Trappista sajt, 3kg-os, Margarin Delma Multivitamin, Teljeskiőrlésű kenyér, Kápia paprika	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Kőrözött túró házi 4-6, Kenyér, Uborka	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Májaskrém házi 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Tojáskrém 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika																																																																																																																																																																																		
		Energia: 240,43 Kcal / 1 005,00 KJ	Energia: 204,22 Kcal / 853,64 KJ	Energia: 163,48 Kcal / 683,35 KJ	Energia: 157,19 Kcal / 657,05 KJ	Energia: 176,42 Kcal / 737,44 KJ																																																																																																																																																																																		
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>19,91 g</td> <td>20,97 g</td> <td>5,54 g</td> <td>20,59 g</td> <td>23,93 g</td> <td>6,51 g</td> <td>31,64 g</td> <td>26,19 g</td> <td>9,28 g</td> <td>23,03 g</td> <td>14,19 g</td> <td>4,81 g</td> <td>17,86 g</td> <td>21,12 g</td> <td>6,86 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>75,34 g</td> <td>11,99 g</td> <td>5,74 g</td> <td>72,78 g</td> <td>0,26 g</td> <td>2,51 g</td> <td>52,47 g</td> <td>0,00 g</td> <td>2,46 g</td> <td>27,16 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,13 g</td> <td>68,87 g</td> <td>2,23 g</td> <td>2,88 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	19,91 g	20,97 g	5,54 g	20,59 g	23,93 g	6,51 g	31,64 g	26,19 g	9,28 g	23,03 g	14,19 g	4,81 g	17,86 g	21,12 g	6,86 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	75,34 g	11,99 g	5,74 g	72,78 g	0,26 g	2,51 g	52,47 g	0,00 g	2,46 g	27,16 g	0,00 g	1,13 g	68,87 g	2,23 g	2,88 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>19,91 g</td> <td>20,97 g</td> <td>5,54 g</td> <td>20,59 g</td> <td>23,93 g</td> <td>6,51 g</td> <td>31,64 g</td> <td>26,19 g</td> <td>9,28 g</td> <td>23,03 g</td> <td>14,19 g</td> <td>4,81 g</td> <td>17,86 g</td> <td>21,12 g</td> <td>6,86 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>75,34 g</td> <td>11,99 g</td> <td>5,74 g</td> <td>72,78 g</td> <td>0,26 g</td> <td>2,51 g</td> <td>52,47 g</td> <td>0,00 g</td> <td>2,46 g</td> <td>27,16 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,13 g</td> <td>68,87 g</td> <td>2,23 g</td> <td>2,88 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	19,91 g	20,97 g	5,54 g	20,59 g	23,93 g	6,51 g	31,64 g	26,19 g	9,28 g	23,03 g	14,19 g	4,81 g	17,86 g	21,12 g	6,86 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	75,34 g	11,99 g	5,74 g	72,78 g	0,26 g	2,51 g	52,47 g	0,00 g	2,46 g	27,16 g	0,00 g	1,13 g	68,87 g	2,23 g	2,88 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>19,91 g</td> <td>20,97 g</td> <td>5,54 g</td> <td>20,59 g</td> <td>23,93 g</td> <td>6,51 g</td> <td>31,64 g</td> <td>26,19 g</td> <td>9,28 g</td> <td>23,03 g</td> <td>14,19 g</td> <td>4,81 g</td> <td>17,86 g</td> <td>21,12 g</td> <td>6,86 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>75,34 g</td> <td>11,99 g</td> <td>5,74 g</td> <td>72,78 g</td> <td>0,26 g</td> <td>2,51 g</td> <td>52,47 g</td> <td>0,00 g</td> <td>2,46 g</td> <td>27,16 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,13 g</td> <td>68,87 g</td> <td>2,23 g</td> <td>2,88 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	19,91 g	20,97 g	5,54 g	20,59 g	23,93 g	6,51 g	31,64 g	26,19 g	9,28 g	23,03 g	14,19 g	4,81 g	17,86 g	21,12 g	6,86 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	75,34 g	11,99 g	5,74 g	72,78 g	0,26 g	2,51 g	52,47 g	0,00 g	2,46 g	27,16 g	0,00 g	1,13 g	68,87 g	2,23 g	2,88 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																								
19,91 g	20,97 g	5,54 g	20,59 g	23,93 g	6,51 g	31,64 g	26,19 g	9,28 g	23,03 g	14,19 g	4,81 g	17,86 g	21,12 g	6,86 g																																																																																																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																										
75,34 g	11,99 g	5,74 g	72,78 g	0,26 g	2,51 g	52,47 g	0,00 g	2,46 g	27,16 g	0,00 g	1,13 g	68,87 g	2,23 g	2,88 g																																																																																																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																										
19,91 g	20,97 g	5,54 g	20,59 g	23,93 g	6,51 g	31,64 g	26,19 g	9,28 g	23,03 g	14,19 g	4,81 g	17,86 g	21,12 g	6,86 g																																																																																																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																										
75,34 g	11,99 g	5,74 g	72,78 g	0,26 g	2,51 g	52,47 g	0,00 g	2,46 g	27,16 g	0,00 g	1,13 g	68,87 g	2,23 g	2,88 g																																																																																																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																										
19,91 g	20,97 g	5,54 g	20,59 g	23,93 g	6,51 g	31,64 g	26,19 g	9,28 g	23,03 g	14,19 g	4,81 g	17,86 g	21,12 g	6,86 g																																																																																																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																										
75,34 g	11,99 g	5,74 g	72,78 g	0,26 g	2,51 g	52,47 g	0,00 g	2,46 g	27,16 g	0,00 g	1,13 g	68,87 g	2,23 g	2,88 g																																																																																																																																																																										





Heti étlap 2023.11.06. - 2023.11.10.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
5,52 g	16,75 g	4,95 g	6,95 g	10,91 g	3,99 g	4,19 g	3,54 g	1,67 g	5,04 g	4,71 g	1,99 g	5,82 g	7,07 g	2,65 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,80 g	5,18 g	1,11 g	30,71 g	5,18 g	1,10 g	33,18 g	5,58 g	0,94 g	32,45 g	5,18 g	1,25 g	31,32 g	5,18 g	0,82 g

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

